

***THE EFFECT OF EXCESSIVE WORKLOAD AND WORKPLACE  
CONFLICT TOWARDS EMPLOYEE MENTAL HEALTH***

**PENGARUH BEBAN KERJA BERLEBIH DAN KONFLIK KERJA  
TERHADAP KESEHATAN MENTAL KARYAWAN**

**Alicia Puteri Herdiany<sup>1</sup>, Kokom Komariah<sup>2</sup>, Faizal Mulia Z<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Administrasi Bisnis, Universitas Muhammadiyah Sukabumi<sup>1,2,3</sup>

[aliciaputeri059@ummi.ac.id](mailto:aliciaputeri059@ummi.ac.id)<sup>1</sup>, [ko2mpuspa@ummi.ac.id](mailto:ko2mpuspa@ummi.ac.id)<sup>2</sup>, [faizal\\_88@ummi.ac.id](mailto:faizal_88@ummi.ac.id)<sup>3</sup>

***ABSTRACT***

*The research was aimed at determining the amount of the influence of Excessive Workload and Workplace Conflict towards Employee Mental Health at the Trading Company (PD) of Alam Aneka Aroma in Sukabumi City. Respondents in the research were amounted to 40 employees of PD. Alam Aneka Aroma. The research method used was quantitative method with descriptive and associative approaches. Conducted in the research were Normality Test, simultaneous statistical test (F Test), and partial statistical test (T Test). The result of the research show that there is a simultaneously positive influence between Excessive Workload and Workplace Conflict towards Employee Mental Health namely by  $486.142 > 3.245$ , indicating that the value of F-Count is larger than F-Table. Meanwhile, partially, Excessive Workload has a positive and significant influence towards Employee Mental Health as proven by the value acquired from T-Count of 3.162, larger than that of T Table, which is 2.026, with significance level of  $0.003 < 0.05$ . in addition, Workplace Conflict possesses a positive and significant influence towards Employee Mental Health as proven by the value obtained from the result of T-Count, which is 9.230, larger than that of the T-Table which is 2.026, with significance level of  $0.000 < 0.05$ .*

***Keywords :*** *Excessive Workload, Workplace Conflict, Employee Mental Health*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Beban Kerja Berlebih dan Konflik Kerja terhadap Kesehatan Mental Karyawan PD. Alam Aneka Aroma Kota Sukabumi. Responden dalam penelitian ini sebanyak 40 orang yang ditujukan kepada karyawan PD. Alam Aneka Aroma Kota Sukabumi. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan asosiatif. Dalam penelitian ini dilakukan Uji normalitas, Uji statistik secara simultan (Uji F) dan Uji statistik secara parsial (Uji T). hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif secara simultan antara Beban Kerja Berlebih, Konflik Kerja dengan Kesehatan Mental Karyawan, dengan hasil  $486.142 > 3.245$  yang artinya nilai F Hitung lebih besar dari F Tabel. Sedangkan, secara parsial Beban Kerja Berlebih berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Mental Karyawan, hal ini dibuktikan dengan nilai yang didapatkan dari hasil T Hitung yaitu sebesar 3.162 lebih besar dari T Tabel yaitu sebesar 2.026, dengan nilai signifikansi  $0,003 < 0,05$ . Dan Konflik Kerja berpengaruh positif dan

signifikan terhadap Kesehatan Mental Karyawan, hal ini dibuktikan dengan nilai yang didapatkan dari hasil T Hitung yaitu sebesar 9.230 lebih besar dari T Tabel yaitu sebesar 2.026, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

**Kata Kunci :** Beban Kerja Berlebih, Konflik Kerja, Kesehatan Mental Karyawan

## PENDAHULUAN

Perusahaan bidang pangan merupakan salah satu sektor industri yang selalu mengalami pertumbuhan, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa sektor pangan menjadi donatur terbesar dalam Produk Domestik Bruto (PDB). Sehingga bisnis bidang pangan menjadi peluang besar dan persaingan akan semakin meningkat. Oleh karena itu, perusahaan akan mencari solusi untuk mempertahankan bisnisnya, salah satunya dengan meningkatkan sumber daya manusia. Sumber daya manusia merupakan faktor utama untuk menunjang keberhasilan suatu perusahaan. Karena kinerja karyawan membantu perusahaan untuk mewujudkan tujuannya tercapai dengan efektif dan efisien (Lewaherilla, 2021). Sumber daya manusia mempunyai pengaruh yang besar terhadap berjalannya suatu perusahaan, oleh karena itu karyawan yang berkualitas sangat diperlukan untuk menciptakan citra perusahaan yang baik (Winner Clinton Purba, 2018). Pada kondisi saat ini, tidak menutup kemungkinan, karyawan akan mengalami gangguan kesehatan psikis. Gangguan psikis yang terjadi yaitu mengenai gangguan kesehatan mental. Sebagian besar masyarakat cenderung mengabaikan masalah mental, karena gangguan kesehatan ini tidak terlihat dalam bentuk fisik. Kesehatan mental berkaitan dengan kinerja karyawan, karena jika karyawan mengalami gangguan kesehatan tersebut, maka kehidupannya akan terhambat. Seseorang yang

mengalami gangguan kesehatan mental terlihat dari tekanan darah yang tinggi, mudah lelah, tidak nafsu makan dan susah untuk tidur. Jika kondisi tersebut tidak diatasi, karyawan akan mengalami stress kerja (Faizal Mulia Z, 2020). Gangguan kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu adanya Beban Kerja Berlebih. Berdasarkan hasil temuan *WorkMi The Kessler Psychological Distress Scale*, Beban Kerja Berlebih menjadi faktor terbesar. Beban Kerja Berlebih dapat terjadi karena faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal cenderung berasal dari lingkungan pekerjaan seperti organisasi kerja dan tugas-tugas. Sedangkan faktor internal cenderung berasal dari lingkungan karyawan tersebut seperti usia dan jenis kelamin (Yulianus Hutabarat, 2017). Beban Kerja Berlebih dapat terjadi karena perusahaan tidak menyadari jumlah pekerjaan yang diberikan dan cenderung menekan karyawan agar dengan cepat menyelesaikan pekerjaannya tanpa mengetahui kapasitas dan kemampuannya (Reni Septyaningsih, 2017). Selain itu, konflik kerja merupakan salah satu faktor terjadinya gangguan kesehatan mental. konflik dapat terjadi di lingkungan kerja walaupun disebabkan oleh permasalahan yang kecil seperti permasalahan yang terbawa ke dalam lingkungan kerja, perbedaan pendapat, tujuan, persepsi dan lain-lain. Konflik kerja yang terus berlanjut akan memicu karyawan merasa tertekan, tidak nyaman dan tidak semangat saat bekerja.

Sehingga kualitas kinerja karyawan akan menurun dan perusahaan akan mengalami kerugian.

PD. Alam Aneka Aroma Kota Sukabumi merupakan salah satu perusahaan yang bergerak di bidang pangan yang memproduksi kecap manis di Kota Sukabumi yang sudah berdiri sejak tahun 1937. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan adanya permasalahan dalam Kesehatan Mental Karyawan yang disebabkan oleh adanya Beban Kerja Berlebih, salah satu faktor penyebab nya yaitu usia karyawan yang sudah berumur. Dan hasil produksi yang tidak stabil menjadi penyebab adanya Beban Kerja Berlebih. Selain itu, Konflik Kerja menjadi penyebab adanya permasalahan pada Kesehatan Mental Karyawan, salah satu faktor penyebab nya yaitu permasalahan internal antar individu atau kelompok terbawa masuk ke dalam lingkungan pekerjaan.

**Beban Kerja Berlebih** adalah suatu aktivitas yang terjadi karena adanya kesenjangan antara pekerjaan yang dilakukan oleh karyawan seperti pekerjaan dengan kapasitas besar yang melampaui batas kemampuannya serta harus diselesaikan dengan jangka waktu yang telah ditentukan (Yana Diana, 2019)

**Konflik Kerja** adalah suatu kondisi yang terjadi antara dua orang atau lebih di dalam lingkungan pekerjaan yang disebabkan oleh adanya perbedaan seperti perbedaan pendapat, tujuan, persepsi dan lain-lain (Erliana, 2020)

**Kesehatan Mental Karyawan** adalah suatu kondisi yang terjadi pada seorang karyawan yang cenderung pada aspek psikis. Sehat mental akan berjalan dengan baik apabila pemikiran dan perasaan berjalan satu arah, sehingga terhindar dari segala hal yang negatif (Fakhriyani, 2017).

## METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan asosiatif. Metode kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang dapat diperoleh dengan menggunakan langkah-langkah secara statistik (Arum Dwi Anjani, 2021). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Beban Kerja Berlebih (X1) dan Konflik Kerja (X2) terhadap Kesehatan Mental Karyawan (Y) PD. Alam Aneka Aroma Kota Sukabumi.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini ditunjukkan kepada 40 orang karyawan PD. Alam Aneka Aroma Kota Sukabumi. Populasi adalah gabungan yang terdiri dari objek penelitian dan subjek penelitian dari berbagai karakteristik yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan di tarik kesimpulannya (Abdullah, 2015). Teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Dikarenakan semua anggota populasi relatif kecil sehingga digunakan sebagai sampel pada penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang telah di bagikan berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan program SPSS 21 dengan menggunakan uji KolmogorovSmirnov dengan taraf signifikansi sebesar 0,05.

**Tabel 1. Pengujian Normalitas**

		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.88263303
	Absolute	.104
Most Extreme Differences	Positive	.057
	Negative	-.104
Kolmogorov-Smirnov Z		.655

Asymp. Sig. (2-tailed)	.785
a. Test distribution is Normal.	
b. Calculated from data.	

Sumber : Diolah Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa pengujian normalitas Beban Kerja Berlebih, Konflik Kerja dan Kesehatan Mental Karyawan dapat dinyatakan data berdistribusi normal dengan hasil sebesar 0,785 atau lebih dari 0,05.

**2. Uji Signifikan Simultan (Uji F)**

Uji Signifikansi Simultan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antar variabel.

**Tabel 2. Pengujian Uji F**

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	798.392	2	399.196	486.142	.000 <sup>b</sup>
Residual	30.3837	3	.821		
Total	828.775	39			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental Karyawan  
 b. Predictors: (Constant), Konflik Kerja, Beban Kerja Berlebih

Sumber : Diolah Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai F hitung variabel Beban Kerja Berlebih (X1) dan Konflik Kerja (X2) berpengaruh secara simultan terhadap Kesehatan Mental Karyawan (Y) sebesar 486.142 dengan nilai F Tabel yaitu sebesar 3.245. Sehingga, hasil pengujian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara variabel Beban Kerja Berlebih dan Konflik Kerja terhadap Kesehatan Mental Karyawan

**Hipotesis**

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh antara Beban Kerja Berlebih (X1) terhadap Kesehatan Mental Karyawan (Y).

H<sub>2</sub> : Terdapat pengaruh antara Konflik Kerja (X2) terhadap Kesehatan Mental Karyawan (Y).

**3. Uji Signifikansi Parsial (Uji T)**

Uji Signifikansi Parsial bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruhnya variabel X1 terhadap Y dan X2 terhadap Y secara parsial.

**Tabel 3. Pengujian Uji T**

Model	Coefficients <sup>a</sup>			
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	1.17	1.264		.884
Beban Kerja Berlebih	.278	.088	.254	3.162
Konflik Kerja	.915	.099	.742	9.230

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental Karyawan

Sumber : Diolah Peneliti, 2023

**Pengaruh Beban Kerja Berlebih (X1) terhadap Kesehatan Mental Karyawan (Y)**

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa, pengujian ini menghasilkan T Hitung sebesar 3.162 sedangkan T Tabel sebesar 2.026. dengan signfikansi 0,003 < 0,05. Hal tersebut variabel Beban Kerja Berlebih berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Mental Karyawan.

## **Pengaruh Konflik Kerja (X2) terhadap Kesehatan Mental Karyawan (Y)**

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa, pengujian ini menghasilkan T Hitung sebesar 9.230 sedangkan T Tabel sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal tersebut variabel Konflik Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Mental Karyawan.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi Kesehatan Mental Karyawan. Pada dasarnya, Beban Kerja Berlebih dan Konflik Kerja terhadap Kesehatan Mental Karyawan sudah berjalan dengan baik apabila pemberian tugas tidak terlalu tinggi dan permasalahan yang tidak terbawa ke dalam lingkungan pekerjaan.

### **Saran**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan, bagi perusahaan mampu mengembangkan sumber daya manusia nya agar lebih memperhatikan dalam pemberian tugas agar tidak terjadi kesenjangan yang mengakibatkan adanya beban kerja berlebih. Dan memperhatikan sikap dan perilaku antar karyawan agar tidak terjadi kesalahpahaman yang mengakibatkan adanya konflik kerja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Arum Dwi Anjani, D. L. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Banyumas: CV Pena Persada.

- Erliana, Z. R. (2020). Pengaruh Stress Kerja, Konflik Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Delimax Konstruksi Indonesia Batam. *Jurnal BENING*, 17-30.
- Faizal Mulia Z, D. M. (2020). Analisis Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada CV. Kujang Marinas Utama Sukabumi. *Journal Economic, Business and Accounting*, 301-305.
- Fakhriyani. (2017). *Kesehatan Mental*. Jawa Timur: Duta Media Publishing.
- Lewaherilla, N. (2021). *MSDM (Kunci Keberhasilan Organisasi)*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia .
- Reni Septyaningsih, P. (2017). Pengaruh Beban Kerja Berlebih Dan Konflik Pekerjaan Keluarga Terhadap Kinerja Melalui Kelelahan Emosional. *Management Analysis Journal*, 462-472.
- Winner Clinton Purba, S. L. (2018). Pengaruh Konflik Kerja, Stress Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Mutiara Utama Sukses. *Jurnal Bening*, 180-189.
- Yana Diana, S. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan D Housekeeping Department Pada Hotel Bintang Lagoon Resort. *Jurnal Manajemen Tools*, 194.
- Yulianus Hutabarat, M. (2017). *Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi*. Malang : Media Nusa Creative.