

Dukungan Rekan Kerja dalam Menghadapi Tekanan Kerja pada Staff Bagian Umum Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan

Mutia Mawardah¹, Nia Oktaviani², Muhammad Ariandi³, Liony Fitlady⁴

Psikologi, Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang Sumatera Selatan, Indonesia ^{1,2,3,4}



Email mutia_mawardah@binadarma.ac.id; niaoktaviani@binadarma.ac.id;
muhamad_ariandi@binadarma.ac.id; lionyfitlady4@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 14-07-2026

Disetujui 23-07-2026

Diterbitkan 25-07-2026

ABSTRACT

This study aims to describe the role of coworker support in dealing with work pressure experienced by the General Affairs Staf at the South Sumatra Provincial Health Office. Work pressure often arises due to high workloads, administrative demands, tight deadlines, and the need for high accuracy in completing tasks. This research used a descriptive quantitative approach involving five General Affairs staff members as respondents. Data were collected using questionnaires measuring coworker support and work pressure. The findings indicate that coworker support was generally in the high category, while work pressure was categorized as moderate. Emotional, instrumental, informational, and appraisal support contributed to reducing employees' work pressure. These findings support the Job Demand-Resources Model, which explains that coworker support acts as a job resource capable of reducing the negative impact of work demands. Therefore, fostering supportive relationships among coworkers is essential for maintaining employee well-being and improving organizational performance..

Keyword: coworker support, work pressure, employees, organizational psychology, health office

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Mawardah, M. ., Oktaviani, N. ., Ariandi, M. ., & Fitlady, L. . (2026). Dukungan Rekan Kerja dalam Menghadapi Tekanan Kerja pada Staff Bagian Umum Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. *Indonesia Berdampak: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 557-563. <https://doi.org/10.63822/6x2cq224>

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan aset penting dalam suatu organisasi karena berperan dalam menentukan keberhasilan pencapaian tujuan organisasi. Kualitas sumber daya manusia tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh kondisi lingkungan kerja yang mendukung. Dalam lingkungan kerja, pegawai sering dihadapkan pada berbagai tuntutan pekerjaan yang dapat menimbulkan tekanan kerja (work pressure). Tekanan kerja merupakan kondisi ketika tuntutan pekerjaan yang diterima individu melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki sehingga dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, maupun kinerja pegawai.

Salah satu instansi pemerintah yang memiliki aktivitas administrasi dengan tingkat ketelitian tinggi adalah Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Pada Subbagian Umum, pegawai bertanggung jawab terhadap pengelolaan surat masuk dan keluar, pengarsipan dokumen, administrasi kepegawaian, pelayanan internal, serta berbagai tugas administratif lainnya. Selain itu, pegawai juga dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai target waktu, menjaga ketepatan data, serta menyesuaikan diri dengan adanya permintaan pekerjaan yang bersifat mendadak. Kondisi tersebut menyebabkan pegawai berpotensi mengalami tekanan kerja.

Menurut Robbins dan Judge (2017), tekanan kerja muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut. Tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi, meningkatnya tingkat kesalahan kerja, kelelahan, kecemasan, bahkan menurunnya produktivitas pegawai. Oleh karena itu, diperlukan faktor-faktor yang mampu membantu pegawai dalam menghadapi tekanan tersebut.

Salah satu faktor yang berperan penting adalah dukungan rekan kerja. House (1981) menjelaskan bahwa dukungan rekan kerja merupakan bantuan yang diberikan sesama pegawai dalam bentuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penilaian. Dukungan tersebut dapat berupa pemberian motivasi, bantuan dalam menyelesaikan pekerjaan, berbagi informasi, maupun pemberian apresiasi terhadap hasil kerja. Kehadiran rekan kerja yang saling membantu mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih nyaman sehingga tekanan kerja yang dirasakan pegawai dapat berkurang.

Hubungan antara dukungan rekan kerja dan tekanan kerja juga dijelaskan melalui Job Demand-Resources Model yang dikemukakan oleh Bakker dan Demerouti (2007). Model tersebut menyatakan bahwa sumber daya kerja (job resources), termasuk dukungan rekan kerja, berfungsi sebagai penyangga (buffer) terhadap tingginya tuntutan pekerjaan (job demands). Semakin baik dukungan yang diterima pegawai, maka semakin kecil dampak negatif tekanan kerja terhadap kondisi psikologis maupun kinerja pegawai.

Selama pelaksanaan program Magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, penulis mengamati bahwa staf Bagian Umum memiliki beban pekerjaan administratif yang cukup tinggi, terutama ketika menghadapi penyelesaian laporan, pengarsipan dokumen, serta permintaan administrasi yang harus diselesaikan dalam waktu singkat. Meskipun demikian, hubungan kerja yang saling membantu antarpegawai menjadi salah satu faktor yang mendukung kelancaran pelaksanaan pekerjaan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dukungan rekan kerja dalam menghadapi tekanan kerja pada staf Bagian Umum Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya dukungan rekan kerja

dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat serta menjadi bahan masukan bagi instansi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pegawai..

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai dukungan rekan kerja dalam menghadapi tekanan kerja pada staf Bagian Umum Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan mendeskripsikan kondisi yang terjadi berdasarkan data yang diperoleh dari responden tanpa melakukan pengujian hubungan sebab-akibat antarvariabel.

Penelitian dilaksanakan di Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, khususnya pada Subbagian Umum. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi selama pelaksanaan program Magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), yang menunjukkan bahwa staf bagian umum memiliki aktivitas administrasi yang cukup tinggi sehingga berpotensi mengalami tekanan kerja.

Subjek penelitian berjumlah lima orang staf Bagian Umum yang dipilih menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh pegawai yang menjadi sasaran penelitian dijadikan responden. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun menggunakan Skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuesioner terdiri atas dua variabel, yaitu dukungan rekan kerja dan tekanan kerja

Variabel dukungan rekan kerja disusun berdasarkan teori House (1981) yang meliputi empat aspek, yaitu:

1. Dukungan emosional.
2. Dukungan instrumental.
3. Dukungan informasional.
4. Dukungan penilaian (appraisal support).

Sementara itu, variabel tekanan kerja disusun berdasarkan konsep Robbins dan Judge (2017), yang mencakup tiga aspek utama, yaitu:

1. Tuntutan tugas (task demands).
2. Tuntutan peran (role demands).
3. Tuntutan hubungan interpersonal (interpersonal demands).

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada seluruh responden. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi selama kegiatan magang untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi lingkungan kerja serta pelaksanaan tugas administrasi di Subbagian Umum Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap lima orang staf Bagian Umum Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas dua variabel, yaitu dukungan rekan kerja dan tekanan kerja. Seluruh responden merupakan pegawai yang secara langsung

terlibat dalam pelaksanaan tugas administrasi, seperti pengelolaan surat menyurat, pengarsipan dokumen, pelayanan administrasi, serta penyusunan berbagai laporan.

a. Hasil Variabel Dukungan Rekan Kerja

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan rekan kerja yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antarpegawai di Bagian Umum Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan telah terjalin dengan baik.

Dukungan yang paling sering dirasakan oleh responden adalah dukungan emosional dan dukungan instrumental. Rekan kerja bersedia memberikan semangat ketika menghadapi pekerjaan yang menumpuk, membantu menyelesaikan pekerjaan apabila terdapat beban kerja yang tinggi, serta saling bekerja sama dalam menyelesaikan tugas administrasi.

Selain itu, dukungan informasional juga cukup baik. Pegawai yang memiliki pengalaman kerja lebih lama bersedia memberikan arahan mengenai prosedur administrasi, penggunaan aplikasi perkantoran, serta tata cara penyusunan dokumen sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Kondisi tersebut mempermudah pegawai dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Dukungan penilaian juga terlihat melalui adanya apresiasi terhadap hasil kerja rekan, pemberian masukan yang membangun, serta penghargaan terhadap kontribusi masing-masing pegawai. Bentuk dukungan tersebut mampu meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi pegawai dalam bekerja.

b. Hasil Variabel Tekanan Kerja

Tekanan kerja terutama berasal dari tingginya volume pekerjaan administrasi, penyelesaian surat menyurat dengan batas waktu tertentu, ketelitian dalam penyusunan dokumen, serta adanya pekerjaan yang harus diselesaikan secara mendadak. Selain itu, koordinasi dengan berbagai bidang juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya tekanan kerja. Meskipun demikian, sebagian besar responden menyatakan bahwa tekanan kerja tersebut masih dapat diatasi karena adanya kerja sama dan komunikasi yang baik antarpegawai.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan rekan kerja memiliki peranan penting dalam membantu pegawai menghadapi tekanan kerja. Dukungan yang diberikan tidak hanya berupa bantuan fisik dalam menyelesaikan pekerjaan, tetapi juga dukungan emosional, pemberian informasi, serta penghargaan terhadap hasil kerja pegawai. Temuan ini sejalan dengan teori House (1981) yang menyatakan bahwa dukungan sosial di lingkungan kerja terdiri atas empat bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penilaian. Keempat bentuk dukungan tersebut terbukti dirasakan oleh responden selama menjalankan tugas di Bagian Umum.

Hasil penelitian juga mendukung Job Demand-Resources Model yang dikemukakan oleh Bakker dan Demerouti (2007). Model ini menjelaskan bahwa dukungan rekan kerja merupakan salah satu sumber daya pekerjaan (job resources) yang mampu mengurangi dampak negatif dari tuntutan pekerjaan (job demands). Dalam penelitian ini, tingginya tuntutan administrasi tidak selalu menyebabkan tekanan kerja yang berat karena adanya bantuan dan kerja sama dari rekan kerja.

Selain itu, hasil penelitian sesuai dengan pendapat Robbins dan Judge (2017) yang menyatakan bahwa tekanan kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu. Namun, apabila individu memperoleh dukungan dari lingkungan kerja, maka tekanan tersebut dapat dikurangi sehingga tidak berkembang menjadi stres kerja yang berkepanjangan.

Selama pelaksanaan magang, peneliti juga mengamati bahwa budaya saling membantu telah menjadi bagian dari lingkungan kerja di Bagian Umum Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Pegawai tidak ragu membantu rekan yang mengalami kesulitan, baik dalam penyelesaian administrasi maupun ketika menghadapi pekerjaan yang harus segera diselesaikan. Kondisi tersebut menciptakan suasana kerja yang lebih kondusif dan meningkatkan efektivitas penyelesaian tugas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik dukungan rekan kerja yang diterima pegawai, maka semakin mudah pegawai mengelola tekanan kerja yang dihadapi. Oleh karena itu, organisasi perlu mempertahankan budaya kerja sama, komunikasi yang efektif, dan saling menghargai sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis serta produktivitas pegawai.

Table 1. Hasil Analisis Variable Dukungan Rekan Kerja

No	Responden	Skor Total	Kategori
1	R1	57	Sangat Tinggi
2	R2	54	Sangat Tinggi
3	R3	52	Sangat Tinggi
4	R4	49	Sangat Tinggi
5	R5	46	Sangat Tinggi
	Jumlah	258	
	Rata-Rata	51,60	

Table 2 Hasil Analisis Variable Tekanan Kerja

No	Responden	Skor Total	Kategori
1	R1	48	Sangat Tinggi
2	R2	45	Sangat Tinggi
3	R3	42	Sangat Tinggi
4	R4	40	Sangat Tinggi
5	R5	37	Tinggi
	Jumlah	212	
	Rata-Rata	42,40	

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada staf Bagian Umum Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, dapat disimpulkan bahwa dukungan rekan kerja memiliki peranan penting dalam membantu pegawai menghadapi tekanan kerja yang muncul selama pelaksanaan tugas administrasi.

Dukungan tersebut meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penilaian yang diberikan oleh sesama rekan kerja dalam lingkungan organisasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan rekan kerja berada pada kategori tinggi, sedangkan tekanan kerja berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun pegawai menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, seperti tingginya volume pekerjaan, ketatnya batas waktu penyelesaian tugas, serta tingginya tingkat ketelitian yang diperlukan, tekanan kerja masih dapat dikelola dengan baik karena adanya dukungan dari rekan kerja.

Dukungan rekan kerja terbukti mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif melalui kerja sama, komunikasi yang efektif, saling membantu dalam penyelesaian pekerjaan, serta pemberian motivasi dan penghargaan kepada sesama pegawai. Keadaan tersebut tidak hanya membantu mengurangi tekanan kerja, tetapi juga meningkatkan semangat kerja, rasa percaya diri, serta efektivitas pelaksanaan tugas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terciptanya hubungan kerja yang harmonis dan budaya saling mendukung antarpegawai merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pegawai sekaligus meningkatkan kualitas pelayanan administrasi di Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan Program Magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan beserta seluruh pegawai, khususnya Staf Bagian Umum, yang telah memberikan izin, bimbingan, bantuan, serta menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. T., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial rekan kerja dan atasan dengan burnout pada aparatur sipil negara. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 814–822. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.436>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands–resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2025). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Dudija, N., & Putri, R. A. (2025). The influence of workload towards burnout among generation Z employees in Indonesia: The mediation role of work stress. *Journal of Economics, Business, and Accountancy Ventura*, 27(3), 355–372.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.

- Iswahyuni, L., & Abadiyah, R. (2025). Pengaruh stress kerja, work family conflict, iklim organisasi da dukungan organisasi terhadap burnout pada karyawan PT. Welirang Tirta Mandiri. Indonesian Journal of Law and Economics Review, 20(3).
- Kurniawan, A., & Sari, D. P. (2022). Hubungan dukungan sosial rekan kerja dengan stres kerja pada pegawai sektor publik. Jurnal Psikologi Indonesia, 11(2), 85–96.
- Larasati, N., Aditama, R. R., & Pratita, M. P. (2024). Hubungan antara occupational stress, quality of work life dan organizational support sebagai variabel intervening. Jurnal Manajemen dan Bisnis Madani, 6(1).
- National Institute for Occupational Safety and Health. (1999). Stress at work. Cincinnati, OH: NIOSH.
- Octaviany, P., Purwaningrum, E. K., & Ramadhan, Y. A. (2026). Pengaruh dukungan rekan kerja terhadap stres kerja pada pekerja lembaga bimbingan belajar anak di Kota Samarinda. Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 4(5), 433–446. <https://doi.org/10.60126/jim.v4i5.1585>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). Organizational behavior (17th ed.). Pearson Education.
- Rumijati, A., & Arifiani, R. S. (2024). Exploring social and organizational support's role: The effect of work-family conflict on work stress. Jurnal Economia, 20(1), 21–34.
- Sani, N. T., Widajati, N., & Harjono, A. E. (2024). The relationship between work demands and social support on work stress during the pandemic. Journal of Vocational Health Studies, 7(3), 194–199.
- Siahaan, D. B., Rini, W. N. E., & Kusmawan, D. (2024). Relationship between workload, dual role conflict, work environment, and social support with work stress. International Journal of Health Science, 5(1).
- Siregar, I., & Panjaitan, N. (2025). Work support and resilience: Mediating roles of stress and health among Indonesian gig workers. Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan, 13(5).
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Universitas Bina Darma. (2025). Pedoman magang merdeka belajar kampus merdeka (MBKM). Palembang: Universitas Bina Darma.
- Y Pratama, AR Hakim, & AS Maulida. (2024). Dukungan sosial dan job demand terhadap stres kerja pada karyawan. Jurnal Penelitian Pendidikan. <http://www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/469>
- Yogatama, A. N. (2025). Dukungan sosial dari supervisor dan rekan kerja dalam konteks kerja jarak jauh: Tinjauan cakupan sistematis. Jurnal Manajemen dan Profesional, 6(3), 59–83.