

risiko stres kerja juga akan meningkat. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Hapsari *et.al.*, (2023) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja, dimana hasil uji statistiknya menunjukkan bahwa nilai  $p\text{-value} = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Mayoritas pegawai memiliki beban kerja mental sedang, yaitu sebanyak 39 orang (65%). Dalam pekerjaannya, mereka dihadapkan pada karakteristik beban kerja mental yang menekankan keberhasilan dalam mencapai target (performansi kerja). Selain itu, mereka merasakan beban pekerjaan mereka bertambah serta terdapat banyak tugas berbeda yang harus mereka selesaikan dalam batasan waktu yang ketat. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang menimbulkan tekanan dan berkontribusi terhadap stres kerja pegawai.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmad *et.al.*, (2022), menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan dimana hasil uji statistiknya menunjukkan bahwa *nilai p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Karyawan merasakan stres kerja karena dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan dengan cepat. Beban kerja yang berlebihan dan tekanan waktu turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan karyawan. Hal ini terjadi karena karyawan sering diminta mengerjakan tugas tambahan dan harus menyelesaikan pekerjaannya dengan waktu yang cepat selama jam kerja.

Beban kerja yang berlebihan dapat berdampak negatif bagi karyawan, karena berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan mental, serta memicu reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan peningkatan sensitivitas (Surya & Rihayana, 2024). Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya stres kerja akibat beban kerja yang berlebih pada karyawan, maka perlu dilakukan penyesuaian beban kerja sesuai dengan kapasitas dan kemampuan karyawan. Selain itu, dapat dilakukan dengan membuat program kebugaran atau *stretching* untuk karyawan minimal 10 menit, menyesuaikan jam kerja dengan baik terhadap tuntutan tugas atau tanggung jawab diluar pekerjaan dan karyawan sebaiknya menggunakan waktu istirahat yang telah diberikan dengan baik.

### 3.3 Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu keterbatasan waktu dalam pengumpulan data, mengingat para karyawan memiliki jadwal kerja yang padat sehingga pelaksanaan wawancara memerlukan penyesuaian waktu dan koordinasi yang cukup intensif. Selain itu, stres kerja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor sehingga kemungkinan masih terdapat variabel lain di luar penelitian ini yang turut memengaruhi tingkat stres kerja pada karyawan.



## BAB IV PENUTUP

### 4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Karyawan di PT Pelindo Jasa Maritim dengan mengacu pada rumusan masalah dan hipotesis penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara umur dengan stres kerja pada karyawan PT Pelindo Jasa Maritim. Karyawan yang berusia  $\geq 35$  tahun lebih rentan mengalami stres kerja dibandingkan karyawan yang berusia  $< 35$  tahun.
2. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada karyawan PT Pelindo Jasa Maritim. Namun, karyawan berjenis kelamin laki-laki lebih cenderung lebih rentan mengalami stres kerja dibandingkan karyawan perempuan.
3. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan stres kerja pada karyawan PT Pelindo Jasa Maritim. Mayoritas karyawan memiliki kualitas tidur buruk (skor  $> 5$ ) dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur baik (skor  $\leq 5$ ).
4. Tidak ada hubungan antara lama kerja dengan stres kerja pada karyawan PT Pelindo Jasa Maritim. Karyawan dengan lama kerja  $\leq 8$  jam kerja/hari cenderung mengalami stres kerja dibandingkan dengan karyawan yang bekerja  $> 8$  jam kerja/hari.
5. Ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan PT Pelindo Jasa Maritim. Karyawan dengan beban kerja dalam kategori sedang memiliki hubungan langsung dengan stres kerja karyawan.

### 4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, adapun saran-saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi karyawan yang mengalami stres kerja baik ringan hingga berat perlu untuk melakukan manajemen stres yang baik, membuat daftar tugas sesuai dengan deadlinenya, dan rutin berolahraga ringan agar mengurangi risiko stres kerja.
2. Bagi karyawan juga disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatannya dengan berperilaku hidup sehat, seperti menjaga pola makan dan tidur, serta apabila sudah terlalu lama bekerja luangkan waktu untuk beristirahat sebaik-baiknya.
3. Bagi pihak perusahaan dalam hal ini PT Pelindo Jasa Maritim, diharapkan untuk rutin melakukan pemeriksaan stres kerja dan menyediakan layanan konseling psikologis bagi karyawan. Perusahaan juga perlu mengkaji ulang standar prosedur kerja seperti kesesuaian kualifikasi pendidikan dan analisis beban kerja yang sesuai dengan *jobdesk* serta kapasitas karyawan. Kemudian untuk meningkatkan motivasi, perusahaan disarankan untuk mengadakan kegiatan rekreasi dan pemberian *reward* kepada karyawan. Selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel lain yang berkaitan dengan stres kerja.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adikarana, N. A., Herwanto, D., & Rifa'i, M. R. (2022). Analisis Beban Kerja Mental Menggunakan NASA-TLX pada Divisi Produksi Perusahaan Metal Stamping. *Go-Integratif: Jurnal Teknik Sistem dan Industri*, 3(02), 98-109. <http://dx.doi.org/10.35261/gijtsi.v3i02.7151>
- Afonso, P., Fonseca, M., & Teodoro, T. (2022). Evaluation of Anxiety, Depression and Sleep Quality in Full-time Teleworkers. *Journal of public health*, 44(4), 797-804. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab164>
- Afriansyah, M., & Suharta, D. (2024). Perancangan Sistem Informasi dalam Pendataan Customer Baru Berbasis Web di Telkom Akses. *Kohesi: Jurnal Sains dan Teknologi*, 2(4), 81-90. <https://doi.org/10.3785/kohesi.v2i4.2048>
- Aini, A., Utari, D., Fithri, N. K., & Hardy, F. R. (2021). Hubungan Kebisingan Dan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja di Pt. Duraquipt Cemerlang. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(1), 37-48. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i1.62>
- Akbar, H., Asri, A. M. D., Kaseger, H., Novitasari, D., Sarman, Aryanto, A. A., & Darmin. (2024). Hubungan Umur, Masa Kerja dan Tuntutan Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PDAM di Kabupaten X. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 1-6. <https://doi.org/10.56338/promotif.v14i1.5518>
- Albrecht-Bisset, M., Wang, D., Martin, K., Côté, P., & Papaconstantinou, E. A. (2023). A Cross-sectional Study of the Association Between Sleep Quality and Anxiety in Postsecondary Students in Ontario. *Sleep Epidemiology*, 3, 100062. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.100062>
- Arisandy, D., & Asri, H. A. S. (2023). Penyuluhan Manajemen Stres Pada Karyawan Di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuwasin. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(2), 753-757. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i2.904>
- Awoah, A. G. (2021). Pengaruh Keahlian, Komunikasi dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Aparatur Sipil Negara di Kecamatan Bunaken Kota Manado. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 21(3), 91-102. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jbie/article/view/36281>
- Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashaireh, A. M., & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, Depression, Stress, Fear and Social Support During COVID-19 Pandemic Among Jordanian Healthcare Workers. *Plos one*, 16(3), e0247679. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247679>
- Azizah, N., Idris, F. P., & Asrina, A. (2023). Hubungan Umur dengan Stres Kerja Pada Pedagang New Makassar Mall Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 297-304. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i2.1380>
- Azteria, V., & Hendarti, R. D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress rawat Rawat Inap Di RS X Depok Pada Tahun 2020. *In Prosiding Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia)* (pp. 91-95).
- urmaguphita, D. (2024). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur dan Perawatan Merawat Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa DI Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 430-438).



- Agustina, M. (2022). Kualitas Tidur Perawat Dapat Dipengaruhi Oleh Tingkat Stress Kerja Perawat. *Journal of Management Nursing*, 1(02), 51-58. <https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.20>
- Ahmad, A. M., Handaru, A. W., & Usman, O. (2022). The Effect of Workload, Work Stress and Work-life Balance on Employee Performance (Case study on startup employees in Jakarta). *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 3(14), 2749-2757. <https://doi.org/10.36418/dev.v3i14.336>
- Bessie, VA, Buntoro, IF, & Damanik, EMB (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Perawat Pada Masa Pandemi Covid-19 di RS Prof. Dr. Wz Johannes Kupang. *Jurnal Medis Cendana*, 9(1), 16-23. <http://dx.doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4928>
- Bintang, A. R., Lubis, A., & Nasution, S. W. (2021). Hubungan Stres Kerja terhadap Kualitas Tidur pada Perawat yang Merawat Pasien COVID-19 di RSUD Royal Prima. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(2), 296-301. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i2.11788>
- Fatin, H. K., Handayani, R., Irfandi, A., & Handayani, P. (2023). Hubungan Antara Masa Kerja dan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(4), 156-165. <http://dx.doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1788>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Fitri, R. P., Nurlaili, N., Suryani, S., & Asnel, R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan di Kantor Kementerian Agama Kota Dumai. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(1), 22-32. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v12i1.816>
- Fanani, T. F., Mahendra, M. Y., & Minna, K. K. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Kerja Karyawan di Lingkungan Perkantoran: Pendekatan Kuantitatif. *Musyteri: Jurnal Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi*, 12(8), 41-50. <https://doi.org/10.8734/musyteri.v12i9.9112>
- Furuichi, W., Shimura, A., Miyama, H., Seki, T., Ono, K., Masuya, J., & Inoue, T. (2020). Effects of Job Stressors, Stress Response, and Sleep Disturbance on Presenteeism in Office Workers. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 1827-1833. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/NDT.S258508#>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender Differences in Perceived Stress and Coping Among College Students. *PloS one*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Health and Safety Executive. 2023. <https://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/>
- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres dengan *Perceived Stress Scale-10: Functional* Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, <http://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/article/view/32>
- at, & Fachrin, S. A. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Stres yawan PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Window h Journal*, 3(1), 179-189. <https://doi.org/10.33096/woph.v3i1.358>



- Hapsari, K. V., Lestantyo, D., & Ekawati, E. (2023). Hubungan Beban Kerja Mental, Usia, dan Masa Kerja dengan Stres Kerja pada Pegawai Kantor Bea Cukai Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(4). <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i4.40514>
- Jaya, S., Badaruddin, B., & Firman, A. (2023). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Motivasi Kerja dan Kompensasi terhadap Loyalitas Karyawan PT Pelindo Jasa Maritim. *Sparkling Journal of Management (SJM)*, 1(2), 155-163. <https://ejournal.nobel.ac.id/index.php/sjm/article/view/3578>
- Junenda, M. J. M., Widyandisih, T. W. W. T. W., & Rifqi, A. (2024). Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen *Perceived Stress Scale (PSS)*. *Jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer dan Kecerdasan Buatan)*, 8(1), 34-42. <https://doi.org/10.47970/siskom-kb.v8i1.716>
- Jones, M. T., Kaltenecker, H., Cronin, R. A., & Wright, B. J. (2024). Gender Differentiates the Predictors of an Intention to Leave the Workplace: A meta-Analysis of the Effort-reward Imbalance Workplace Stress Studies. *Work & Stress*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/02678373.2024.2364616>
- Kadir, M. (2023). Hubungan Beban Kerja, Durasi Kerja, dan Stress Kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bank X Tahun 2021. *Journal of Public Health Education*, 3(1), 405-410. <https://doi.org/10.53801/jphe.v3i1.155>
- Kementerian Ketenagakerjaan RI. 2003. *Undang-Undang (UU) Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan*. Kemnaker. Jakarta.
- Khoirunnisa, G. A., Nurmawaty, D., Handayani, R., & Vionalita, G. (2021). Gambaran Stres Kerja pada Perawat Rumah Sakit Umum Holistic Purwakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(01), 1-10. <https://doi.org/10.47007/hp.v2i01.4002>
- Kumayas, M., Tualeka, A. R., & Karujan, E. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat IGD Lantai I RSUP Prof. Dr. Kandou Manado. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 14(2), 393-395.
- Lakshmi, B. S., Ujianti, I., Fahrozi, F., Albantani, I., Putri, A., Nofrizal, N., ... & Sukarya, W. S. (2023). The Correlation between Sleep Quality and Level of Stress among Students in Islamic Boarding School Bogor. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 32(4), 240-245. <http://dx.doi.org/10.21776/ub.jkb.2023.032.04.7>
- Mahlithosikha, L. M., & Wahyuningsih, A. S. (2021). Stres Kerja Perawat di Unit Perawatan Jiwa Rumah Sakit Jiwa Daerah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 638-648. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Margi, P. A., Ginanjar, R., & Fatimah, R. (2022). Hubungan Metode Kerja Work from Home Dengan Kejadian Stress Kerja Pada Karyawan Kantor Jasa Penilai Publik (KJPP) Toto Suharto Cabang Tangerang Tahun 2021. *PROMOTOR*, 5(3), 217-232. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6161>
- ..., A. R., & Pangestu, D. A. B. (2022). Analisa Beban Kerja Mental Metode Nasa-Tlx Pada Bagian Operator. Metode: *Jurnal Teknik* 1-20. <https://doi.org/10.33506/mt.v8i1.1695>
- ..., U. Q., Fithri, N. K., & Amrullah, A. A. (2024). Dampak Faktor pekerjaan terhadap Tingkat Stres Kerja di Perusahaan Makanan dan





- Minuman. *Health Safety Environment Journal*, 3(1).  
<https://ejournal.upnvj.ac.id/HSE>
- Maranden, A. A., Irjayanti, A., & Wayangkau, E. C. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 221-228.  
<https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.221-228>
- Muis, M., Wahyu, A., Mallapiang, F., Darwis, A. M., Thamrin, Y., & Rezkiah, N. (2021). The Determinant of Work Stress on Bank Employees in Makassar, Indonesia. *Gaceta Sanitaria*, 35, S428-S431. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.068>
- Marfu'ah, N., Sumardiyono, S., & Fauzi, R. P. (2024). Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Pegawai PT X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 140-147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v12i2.39309>
- Naufal, N., Kusumastuti, S. Y., Raysharie, P. I., Maidelwita, Y., & Wati, D. C. (2024). *Pengantar Statistika: Referensi dan Implementasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nuari, A., & Modjo, R. (2023). Beban Kerja dan Stres Kerja Karyawan Perusahaan di Masa Pasca COVID-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES" (Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 14(4), 661-665.  
<http://dx.doi.org/10.33846/sf14401>
- Nurjannah, & Situngkir, D. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada Karyawan Bagian Administrasi di PT X Tahun 2022. *Jengjala: Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*, 1(02), 19-26. <https://jurnal.iik.ac.id/index.php/jengjala/article/view/74>
- Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. (2023). Dukungan Sosial Berhubungan dengan Tingkat Stres Pekerja pada Masa Quarter Life Crisis. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(2), 62-71. <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v7i2.367>
- Parinduri, A. I., Ginting, L. R. B., Irmayani, I., & Prabaja, R. E. (2020). Hubungan Lama Kerja Dan Kebisingan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Unit Produksi Paving Block Di Ud. Rizki Assila Ulfa Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 3(1), 84-90. <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i1.518>
- Pramesti, A. D., & Ahsani, R. F. (2024). Pengaruh Work Family Conflict, Beban Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Wanita SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 3(3), 310-327. <https://doi.org/10.55606/jekombis.v3i3.4080>
- Pratama, A., Hasbi, A. M., Tenrisau, M. A., & Kamidin, M. (2022). Pengaruh Kepemimpinan dan Kompensasi Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada PT. Pelindo. *Center of Economic Students Journal*, 5(4), 442-455. <https://doi.org/10.56750/csej.v5i4.565>
- riawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres as Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas ber. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16-24. <https://doi.org/10.19184/pk.v9i1.16139>
- , D. V., & Korompis, G. E. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja Kerja Pada Perawat Pelaksana Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumah Daerah Kota Kotamobagu. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*



- Universitas Sam Ratulangi*, 11(2).  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/39231>
- Profil Perusahaan PT Pelindo Jasa Maritim. <https://www.jasamaritim.co.id/>
- Qin, A., Hu, F., Qin, W., Dong, Y., Li, M., & Xu, L. (2023). Educational Degree Differences in the Association Between Work Stress and Depression Among Chinese Healthcare Workers: Job Satisfaction and Sleep Quality as the Mediators. *Frontiers in Public Health*, 11, 1138380. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1138380>
- Rambe, H., & Bahri, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di Pt. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1554-1565. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4562>
- Rengkung, C. N. J., & Kairupan, B. H. R. (2023). Analisis Hubungan Usia, Beban Kerja, Kelelahan Kerja dan Motivasi Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Manembo-Nembo Bitung RSUD. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 131-141. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/49992>
- Ridwan, M. E., Mashartanto, A. A., & Siska, S. Y. (2021). Strategi Coping dalam Menghadapi Stres pada Taruna/i Penyusun Karya Tulis Akhir. *Jurnal Cakrawala Bahari*, 4(1), 23-30. <https://jurnal.poltekpelsambar.id/index.php/jcb/article/view/28/15>
- Rosmiati, T. (2024). Penilaian Stres Kerja Karyawan STIKES Respati Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Bidkemas*, 15(2), 109-122. <https://doi.org/10.48186/qxty9244>
- Safarina, N. A., Zahara, C. I., Mazira, U., Maulana, Y., Zahara, R., Umaina, R., & Rudini, R. (2024). Psikoedukasi Siklus Menstruasi yang dapat Terganggu karena Stress pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(2), 720-725. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i2.639>
- Safitri, D. (2021). Pengaruh Kebisingan terhadap Stres Kerja pada Tenaga Kerja di Industri Penggilingan Padi. Ruwa Jurai: *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15(2), 77-84. <http://dx.doi.org/10.26630/rj.v15i2.2803>
- Saputra, IJ, Hapsari, W., & Esterina, M. (2022). Pengaruh Modal Psikologis dan Persepsi Gaya Kepemimpinan Terhadap Stres Kerja Karyawan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4 (5), 3720-3727. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7207>
- Sari, I. P. S., & Rayni. (2020). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di RSI Nashrul Ummah Lamongan. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 12(1), 9-17. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3889559>
- Septiyanti, R. A., Fathimah, A., & Asnifatima, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Computer Vision Syndrome Pada Pekerja Pengguna Komputer di PT. ... Ibn Khaldun Bogor Tahun 2020. *Promotor*, 5(1), 32-50. [10.32832/pro.v5i1.6127](https://doi.org/10.32832/pro.v5i1.6127)
- ..., Ishibashi, Y., Akatsuka, Y., & Inoue, T. (2021). Remote Work Psychological and Physical Stress Responses, but Full-remote Work Resenteeism. *Frontiers in psychology*, 12, 730969. [10.3389/fpsyg.2021.730969](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730969)



- Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(2), 040-051. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v1i2.31988>
- Sugiharto, O., Suherman, E., & Khalida, L. R. (2024). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Di PT. Primus Sanus Cooking Oil Industrial. *Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING)*, 7(5), 2005-2018. <https://doi.org/10.31539/costing.v7i5.12000>
- Sujiat, S. (2023). Kajian Minimnya Penerapan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Pada Proyek Gedung Di Bojonegoro. *Jurnal Teknik Industri Terintegrasi (JUTIN)*, 6(1), 132-143. <https://doi.org/10.31004/jutin.v6i1.14641>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susanto, W., Supriyadi, S., Sukamto, E., & Parellangi, A. (2023). Hubungan Shift Kerja Perawat dengan Stres Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSD dr. H. Soemarno Sosroarmodjo Kabupaten Bulungan. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(3), 349-354. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i3.128>
- Situmeang, K. A., Heryana, A., Mustikawati, I. S., & Nabila, A. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stress Kerja pada Petugas Call Center Nomor Tunggal Panggilan Darurat (NTPD) Jakarta Siaga 112 di Badan Penanggulangan Bencana Daerah DKI Jakarta tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 101-107. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31984>
- Sagala, N. J., & Nasri, S. M. (2022). Analisis Faktor Psikososial dan Stres Kerja Di Masa Pandemi Covid-19 pada Pekerja Perkantoran di Jakarta. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 9(2), 180-195.
- Savitri, A. R., & Widajati, N. (2023). Correlation Between Individual Characteristics, Work Monotony, and Mental Workload with Work Stress. *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 12(2), 201-209. <http://doi.org/10.20473/ijosh.v12i2.2023.201-209>
- Surya, I. B. K., & Rihayana, I. G. (2024). The Relationship of Workload, Work Life Balance and Job Stress on Bank Employees. *International Research Journal of Economics and Management Studies IRJEMS*, 3(4). <https://irjems.org/irjems-v3i4p108.html>
- Tarwaka. (2004). *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.
- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi*. Revisi Edi. Surakarta: Harapan Press.
- Wolff, R. S., & Böckelmann, I. (2021). Subjective and Objective of Stress in Subjects with Subjectively Different Sleep Quality—a Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 9990. <https://doi.org/10.3390/ijerph18199990>
- Yuliani, F., Asrianto, L. O., Dalfian, Nurcahyati, S., Devriany, A., Hestari, S. M. P., Rusdi, Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Sjahriani, T.,





- Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian* (Januari 2023, Vol. 1). CV. Science Techno Direct, Pangkal Pinang. [https://www.researchgate.net/publication/373070067\\_BUKU\\_AJAR\\_METODE\\_PENELITIAN](https://www.researchgate.net/publication/373070067_BUKU_AJAR_METODE_PENELITIAN)
- Whitehead, B. R., & Torossian, E. (2021). Older Adults' Experience of the COVID-19 Pandemic: A Mixed-methods Analysis of Stresses and Joys. *The Gerontologist*, 61(1), 36-47. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa126>
- Xie, Y., Tian, J., Jiao, Y., Liu, Y., Yu, H., & Shi, L. (2021). The Impact of Work Stress on Job Satisfaction and Sleep Quality for Couriers in China: The Role of Psychological Capital. *Frontiers in psychology*, 12, 730147. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730147>
- Yolanda, L., Agustina, D., & Maulidizen, A. (2022). Pengaruh Reformasi Birokrasi dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Kantor Pusat Perusahaan XYZ di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 597-612. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7036713>
- Yuliani, I., & Putri, M. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan di Kantor Kelurahan Jagakarsa, Jakarta Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes Banten RI*, 6(1), 47-57. <https://journal.stikesbanten.id/index.php/Kesehatan/article/view/84>
- Yunus, Y. L., Sumampouw, O. J., & Maramis, F. R. (2021). Hubungan antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Teknisi di PT. Equiport Inti Indonesia Bitung. *KESMAS*, 10(2), 18-25. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32271>
- Yi, X., Yang, J., Gao, X., & Li, F. (2022). The Relationship Between Occupational Stress, Mental Health and Work Ability of Coal Chemical Workers in Xinjiang. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 903534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.903534>
- Zare, R., Kazemi, R., Choobineh, A., Cousins, R., Smith, A., & Mokarami, H. (2024). Development of a Work Systems Stress Questionnaire to Predict Job Burnout: A Mixed Methods Study Based on a Macroergonomics Approach. *Heliyon*, 10(23), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40226>
- Zikrul, Z., Adamy, A., Hermansyah, H., Marthoenis, M., & Abdullah, A. (2021). Analisis Tingkat Stres Kerja Berdasarkan Beban Kerja dan Lingkungan Kerja pada Karyawan Perusahaan Pembiayaan Kendaraan Bermotor (Mobil) di Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Ceadum*, 3(4), 1-8. <https://doi.org/10.35324/jkc.v3i4.71>

