

## HUBUNGAN ANTARA MASA KERJA DAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA TENAGA KERJA DI PT. PERTAMINA TBBM BITUNG

Apriliani R Manabung\*, Lery F. Suoth\*, Finny Warouw\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sam Ratulangi

### ABSTRAK

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh tuntutan fisik, sosial dan lingkungan kerja yang dapat merusak atau tidak terkontrol. Beberapa faktor penyebab yang dipengaruhi oleh stres kerja antara lain masa kerja dan beban kerja. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara masa kerja dan beban kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Total populasi berjumlah 62 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner stres kerja dan beban kerja. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji spearman rank ( $p \leq 0,05$ ). Didapati hasil dari penelitian ini bahwa masa kerja ( $p= 0,021$ ;  $r= 0,293$ ) dan beban kerja ( $p= 0,004$ ;  $r= 0,360$ ) secara signifikan berhubungan dengan stres kerja. Dengan demikian terdapat Hubungan Antara Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres kerja pada tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung.

**Kata Kunci :** Masa Kerja, Beban Kerja, Stres Kerja

### ABSTRACT

Stress is a condition caused by physical, social and work environment demands that can be damaging or uncontrolled. Some of the causal factors that are influenced by work stress include work period and workload. The purpose of the study was to determine the correlation between years of service and workload with work stress on workers at PT. Pertamina TBBM Bitung. This study uses an analytical survey method with a cross sectional approach. The total population is 62 people. The instrument of this study uses work stress and workload questionnaires. Data analysis included univariate and bivariate analysis using the Spearman rank test ( $p \leq 0.05$ ). The results of this study found that work period ( $p = 0.021$ ;  $r = 0.293$ ) and workload ( $p = 0.004$ ;  $r = 0.360$ ) were significantly related to work stress. Thus there is a relationship between Work Period and Workload with work stress on labor in PT. Pertamina TBBM Bitung.

**Keywords :** work period, workload and work stress

## PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan hal yang sangat mengganggu pekerjaan. Jika karyawan mengalami stres kerja, maka pekerjaan karyawan tersebut juga akan terganggu. Terjadinya stres akibat kerja secara khusus akan dapat menurunkan produktivitas kerja antara lain performansi pekerja yang rendah,

meningkatnya angka absensi, menurunnya moral kerja, meningkatnya turnover pekerja yang dapat menyebabkan kehilangan banyak waktu kerja menyebabkan biaya kompensasi pekerja meningkat modal Cartwright, et.all (1995) dikutip dari Cooper dan

Marrshall (1978) dan Levi (1991) dalam Tarwaka (2015).

Penyebab stres bermacam-macam, biasa karena faktor dalam diri karyawan maupun dari luar karyawan. Stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol (Morgan dan King, 1982 dalam Waluyo, 2015). Berhadapan dengan sumber yang dapat menimbulkan stres tidak selalu mengakibatkan gangguan secara psikologis maupun fisiologis. Hal itu tergantung dengan setiap individu menanggapi maupun merespon sumber stres tersebut (Diana, 1991 dalam Waluyo, 2015).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres adalah sebesar 6,0% atau sekitar 37,728 orang. Data ini mengalami penurunan jika dibandingkan dengan data hasil riset kesehatan dasar (Riskesmas) tahun 2007 dimana prevalensi >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres adalah sebesar 11,6%. Data hasil Riset Kesehatan Dasar

(Riskesmas) tahun 2013, Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi adalah Sulawesi tengah sebesar 11,6%, dan yang paling terendah terdapat di Lampung 1,2%. Sedangkan prevalensi penduduk Sulawesi Tenggara yang mengalami gangguan mental emosional atau stres sebesar 4,1% data ini menempatkan Sulawesi Tenggara berada di urutan 9 dengan prevalensi jumlah gangguan mental dan emosional terendah dan data ini masih dibawah data nasional jumlah gangguan mental dan emosional. Meskipun prevalensi gangguan mental atau stres di Sulawesi Tenggara masih di bawa data nasional namun jika masalah ini tidak diatasi dengan sungguh-sungguh bahkan tidak mungkin masalah ini akan menjadi besar kedepannya.

Ada beberapa faktor di tempat kerja yang dapat mempengaruhi stres kerja yaitu, faktor intrinsik dalam pekerjaan yang termasuk dalam kategori ini ialah tuntutan fisik dan tuntutan tugas yang meliputi kerja shift/kerja malam, dan beban kerja, faktor peran dalam organisasi meliputi konflik peran, faktor pengembangan karier, faktor hubungan dalam pekerjaan, faktor tuntutan dari luar organisasi/pekerjaan (Munandar, 2004). Menurut Patton (1998) dalam Tarwaka

(2015) perbedaan reaksi antara individu sering disebabkan karena faktor psikologis dan sosial yang dapat merubah dampak stresor bagi individu, faktor-faktor tersebut antara lain kondisi individu, ciri kepribadian, dan sosial kognitif.

Masa kerja juga mempengaruhi munculnya stres kerja. Individu yang memiliki pengalaman kerja lebih lama, cenderung lebih tahan terhadap tekanan-tekanan yang dialami dalam pekerjaan, dari pada individu dengan masa kerja yang lebih singkat karena memiliki sedikit pengalaman (Kawatu, 2012). Masa kerja berhubungan dengan pengalaman seorang pekerja dalam menghadapi masalah di tempat kerja. Masa kerja berpotensi timbulnya stres kerja, baik itu untuk masa kerja yang sebentar ataupun masa kerja yang sudah lama dapat memicu terjadinya stres kerja pada seorang pekerja. Masa kerja dapat mempengaruhi tenaga kerja baik positif maupun negatif. Akan memberikan pengaruh positif bila dengan lamanya seseorang bekerja maka dia akan semakin berpengalaman dalam melakukan tugasnya. Sebaliknya akan memberikan pengaruh negatif apabila semakin lamanya seseorang bekerja maka akan menimbulkan kebosanan

(Tulus M.A. 1992). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nikita 2017 bahwa tidak terdapat hubungan antara masa kerja dan stres kerja pada petugas pemadam kebakaran di Dinas Pemadam Kebakaran Kota Manado. Ini bertolak belakang dengan penelitian lain yang dilakukan pada tenaga kerja bagian *winding* di PT. Iskandar Indah *Printing Textile* Surakarta bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dan stres kerja (Mahardhika 2017).

Menurut Hart & Staveland (1988) dalam Tarwaka (2015), bahwa beban kerja merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas-tugas, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, keterampilan, perilaku dan persepsi dari pekerja. Beban kerja kadang-kadang juga dapat didefinisikan secara operasional pada berbagai faktor seperti tuntutan tugas atau upaya-upaya yang dilakukan untuk melakukan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada pekerja unit airport rescue and fire di Bandara Internasional Sam Ratulangi Manado terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja. (Mohune, 2018). Hasil penelitian lainnya Kusuma (2017) dilakukan pada pekerja di PT Fresnel

Perdana Mandiri Jakarta Selatan dari hasil uji statistik dengan metode chi square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja.

PT. Pertamina (Persero) adalah perusahaan minyak dan gas bumi yang dimiliki Pemerintah Indonesia (*National Oil Company*) yang berdiri sejak tanggal 10 Desember 1957 dengan nama PT. Pertamina. PT. Pertamina (Persero) Terminal BBM Bitung sendiri dibangun pada tahun 1968 dan beroperasi pada tahun 1969 dengan kegiatan utama Penerimaan, Penambunan dan Penyaluran BBM/BBK serta merupakan salah satu Terminal BBM/BBK yang berada di wilayah kerja *M arketing Operation Region* Area Sulawesi dengan pola Penyaluran BBM/BBK mencakup Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah dan Gorontalo (Sulutenggo). PT. Pertamina Terminal BBM Bitung memiliki pekerja organik 20 orang yang terdiri dari Operation Head, Sales Service, Opr. Quality & Quantity, HSSE, Maintenance planning & service, Receiving Storage & Dist, serta pekerja *out sourcing* 50 orang yang terdiri dari Adm HSSE, Teknik, Adm layanan jual, Keuangan, Opr Quality & Quantity, Security, dan Adm Distribusi (*Company Profile*, 2017).

Dari survei awal di PT. Pertamina TBBM Bitung yang dilakukan oleh peneliti terdapat gejala-gejala stres pada tenaga kerja seperti, mudah lupa, cepat marah, mudah tersinggung, ketegangan, kebosanan, dan merasa letih. Berdasarkan hal tersebut diperlukan adanya suatu penelitian untuk membuktikan apakah ada hubungan beban kerja dan stres kerja pada tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT. Pertamina TBBM Bitung.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di PT. Pertamina TBBM Bitung September-November 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja organik 20 orang dan pekerja out sourcing 50 orang yang ada di PT. Pertamina TBBM Bitung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner beban kerja dan stres kerja, alat tulis dan computer yang digunakan untuk menganalisis dan mengolah data. Sumber data yang

diambil yaitu data primer dan data sekunder. Analisis Data yang digunakan adalah Analisis Univariat untuk setiap variabel penelitian dan Analisis Bivariat untuk mengetahui adanya hubungan antara masa kerja beban kerja dengan stres dengan menggunakan uji spearman rank.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden untuk jenis kelamin laki-laki berjumlah 54 responden dengan presentase 87,1% dan perempuan 8 responden dengan presentase 12.9%.

Dilihat dari umur 17-25 tahun sebanyak 2 responden dengan presentase 3.2%, 26-35 tahun sebanyak 28 responden dengan presentase 45,2%, 36-45 sebanyak 26 responden dengan presentase 41,9% dan umur yang >45 tahun sebanyak 6 responden dengan presentase 9,7%.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja

| Masa Kerja (Tahun) | N  | %    |
|--------------------|----|------|
| <5                 | 16 | 25,8 |
| 5-15               | 36 | 58,1 |
| >15                | 10 | 16,1 |
| Total              | 62 | 100  |

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa karakteristik responden

berdasarkan masa kerja mempunyai jumlah masa kerja 5-15 tahun sebanyak 36 responden dengan presentase 58,1%, masa kerja <5 tahun sebanyak 16 responden dengan presentase 25,8% dan masa kerja >15 tahun sebanyak 10 responden dengan presentase 16,1%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja

| Beban Kerja | N  | %    |
|-------------|----|------|
| Normal      | 1  | 1,6  |
| Ringan      | 14 | 22,6 |
| Sedang      | 47 | 75,8 |
| Total       | 62 | 100  |

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa beban kerja paling banyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 47 responden dengan presentase 75,8%, diikuti dengan beban kerja ringan sebanyak 14 responden dengan presentase 22,6% dan beban kerja normal sebanyak 1 responden dengan presentase 1,6%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan stres keral

| Stres Kerja | N  | %    |
|-------------|----|------|
| Rendah      | 17 | 27,4 |
| Sedang      | 38 | 61,3 |
| Tinggi      | 7  | 11,3 |

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa hasil pengukuran stres kerja pada responden dengan stres kerja sedang sebanyak 38 responden dengan

presentase 61,3%, stres kerja rendah sebanyak 17 responden dengan presentase 27,4% dan stres kerja tinggi sebanyak 7 responden dengan presentase 11,3%.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Antara Masa Kerja, Beban Kerja dan Stres Kerja

| Variabel    | Nilai-P | Keterangan   |
|-------------|---------|--------------|
| Masa Kerja  | <0.000  | Tidak        |
| Beban Kerja | <0.000  | Normal       |
| Stres Kerja | <0.000  | Tidak Normal |
|             |         | Tidak Normal |

Tabel 4 menyatakan menyatakan bahwa uji normalitas Kolmogorov-Smirnov terhadap variabel masa kerja, beban kerja dan stres kerja, tidak terdistribusi normal. Oleh karena data hasil uji normalitas tidak terdistribusi normal maka selanjutnya dilanjutkan dengan uji korelasi Rank Spearman atau Spearman rho.

Tabel 5. Hubungan masa kerja dengan stres kerja

| Masa Kerja (Tahun) | Stres Kerja |      |        |      |        |      | Masa Kerja (Tahun) |     | Rendah | Sedang |
|--------------------|-------------|------|--------|------|--------|------|--------------------|-----|--------|--------|
|                    | Rendah      |      | Sedang |      | Tinggi |      | Rendah             |     |        |        |
|                    | N           | %    | n      | N    | %      | n    | N                  | %   |        |        |
| <5                 | 8           | 13   | 8      | 13   | 0      | 0    | 16                 | 26  |        |        |
| 5-15               | 6           | 9,7  | 26     | 41,9 | 4      | 6,4  | 36                 | 58  | 0,021  | 0,293  |
| >15                | 3           | 4,7  | 4      | 6,4  | 3      | 4,9  | 10                 | 16  |        |        |
| Jumlah             | 17          | 27,4 | 38     | 61,3 | 7      | 11,3 | 62                 | 100 |        |        |

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung paling banyak pada masa kerja 5-15 tahun dengan mengalami stres kerja sedang sebanyak 26 responden dengan presentase 41,9%, masa kerja <5 tahun dengan mengalami stres kerja rendah dan sedang masing-masing sebanyak 8 responden dengan presentase 13%. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa

terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung. Hal ini didasarkan pada uji korelasi spearman didapatkan p value sebesar 0,021 dengan nilai  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ). Nilai p value (0,021) lebih kecil dibandingkan nilai  $\alpha$  (0,05), nilai range adalah 0,293 dengan tingkat keeratan hubungan yang cukup tanda korelasi positif. Pada tenaga kerja lebih banyak dengan masa kerja 5-15

tahun dan mengalami stres kerja sedang, berbeda dengan tenaga kerja yang memiliki masa kerja >15 tahun hanya ada 4 responden yang mengalami stres kerja sedang. Hal ini dimungkinkan karena masa kerja yang lebih lama sudah paham dan lebih mengerti mengenai tugas pekerjaannya, sudah lebih banyak pengalaman yang didapatkan dan lebih tahan dalam menghadapi tekanan-tekanan yang didapati dalam pekerjaan. Berbeda dengan masa kerja yang belum lama, hal ini mungkin karena tenaga kerja masih kurang pengalaman dalam menghadapi, mengatasi dan menyelesaikan masalah-masalah yang didapati ditempat kerja sehingga dapat mengakibatkan stres akibat kerja. Penelitian ini sejalan dengan

Mahardhika (2017) bahwa ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja. Masa kerja memiliki pengaruh dalam memicu terjadinya stres kerja. Hal ini dikarenakan tenaga kerja dengan masa kerja lebih lama cenderung lebih tahan akan tekanan-tekanan yang dihadapi ditempat kerja, juga lebih memahami dan mengerti mengenai pekerjaannya, pengalaman dan pemahaman ini akan membantu dalam mengatasi masalah (stressor) yang ada dalam upaya pencegahan dibandingkan tenaga kerja dengan masa kerja yang baru. Masa kerja yang baru cenderung masih membutuhkan penyesuaian antara individu dengan lingkungan kerja dan resiko apa yang bisa terjadi ditempat kerja.

Tabel 6. Hubungan beban kerja dengan stres kerja

| Beban Kerja | Stres Kerja |        |    |      | Tinggi | Total | pValue | R    |
|-------------|-------------|--------|----|------|--------|-------|--------|------|
|             | Rendah      | Sedang |    |      |        |       |        |      |
|             | N           | %      | n  | %    | N      | %     | n      | %    |
| Normal      | 1           | 1,6    | 0  | 0    | 0      | 0     | 1      | 1,6  |
| Ringan      | 7           | 11,3   | 7  | 11,3 | 0      | 0     | 14     | 22,6 |
| Sedang      | 9           | 14,5   | 31 | 50   | 7      | 11,3  | 47     | 75,8 |
| Jumlah      | 17          | 27,4   | 38 | 61,3 | 7      | 11,3  | 62     | 100  |

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung paling banyak pada kategori beban kerja sedang dengan mengalami stres kerja sedang sebanyak 31 responden dengan presentase 50%, dan

beban kerja sedang dengan mengalami stres kerja rendah sebanyak 9 responden dengan presentase 14,5%. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung. Hal ini didasarkan pada uji

korelasi spearman didapatkan p value sebesar 0,004 dengan nilai  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ). Nilai p value (0,004) lebih kecil dibandingkan nilai  $\alpha$  (0,05), nilai range adalah 0,360 dengan tingkat keeratan hubungan yang cukup tanda korelasi positif. memiliki makna bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan yang berpola searah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fedianti 2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk (2016) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja. Ketika tuntutan yang dibebankan kepada seseorang melebihi kemampuan yang dimiliki maka akan membuat orang tersebut mengalami stres. Semakin tinggi beban kerja yang diberikan, semakin tinggi pula peluang terjadinya stres pada tenaga kerja.

#### **KESIMPULAN**

1. Pada tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung didapati stres kerja paling banyak pada tingkat sedang sebanyak 38 responden.
2. Pada tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung didapati masa kerja

paling banyak pada 5-15 tahun sebanyak 36 responden.

3. Pada tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung didapati beban kerja paling banyak pada tingkat sedang sebanyak 47 responden.
4. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja.
5. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja.

#### **SARAN**

1. Memberikan sosialisasi atau pengetahuan kepada tenaga kerja tentang dampak yang akan terjadi akibat stres kerja dan cara mengatasinya.
2. Dukungan tambahan seperti melakukan konseling, secara rutin melakukan latihan fisik dan mental, seperti olahraga dan relaksasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Badeni. 2014. *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Bandung: Alfabeta
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2009. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2009*. (Online). <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2009.pdf>. Diakses pada tanggal 13 November 2018.



- Fedianti, K. 2015. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Pelayanan Teknik (YANTEK) PT. PLN(persero) Rayon Madiun Kota. (online). <http://eprints.undip.ac.id/52996/1/5332.pdf>. Diakses pada tanggal 26 November 2018
- Hadipoetro S. 2014. Manajemen Komprehensif Keselamatan Kerja. Jakarta. Yayasan Patra Tarbiyyah Nusantara.
- Hartono, L. A. 2007. Stres & Stroke: Stres Satu Faktor Tambahan Penyebab Stroke. Yogyakarta: Kanisius (anggota IKAPI).
- Ibrahim H, Amansyah M, Yahya G N. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Factory 2 PT. Maruki Internasional Indonesia Makasar Tahun 2016. (online). <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Sihah/article/view/2082>. Jurnal Volume 8, Nomor 1, Tahun 2016. Diakses pada tanggal 09 Desember 2018.
- Kawatu P. 2012. Bahan Ajar Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. FKM-Unsrat. Manado
- Kemenkes. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013. (online). <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%2520Risikesdas%25202013.pdf>. Diakses pada tanggal 31 Agustus 2018.
- Kusuma H. 2017. Hubungan Antara Beban Kerja dan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja di PT. Freshnel Perdana Mandiri Jakarta Barat. (Online). <http://digilib.esaunggul.ac.id/hubungan-antara-beban-kerja-dengan-stres-kerja-pada--tenaga-kerja-di-pt-fresnel-perdana-mandiri--jakarta-barat-9010.html>. Diakses pada tanggal 13 Sempتمبر 2018.
- Mahardhika, T. S. 2017. Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Winding di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. (Online) <http://eprints.ums.ac.id/57288/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> di akses tanggal 13 September 2018.
- Munandar, S. A. 2001. Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta Universitas Indonesia (UI-Pres).
- Mohune P. 2018. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Unit Airport Rescue and Fire Fighting Di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado. (Online). <http://www.ejournalhealth.com/index.php/kesmas/article/view/791/776>. Diakses pada tanggal 1 september 2018.
- Nikita. N. E. 2017. Hubungan Antara Umur Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja pada Petugas Pemadam Kebakaran di Dinas Pemadam Kebakaran Kota Manado. Jurnal Media Kesehatan No 3, Vol 9, Hal 6. (Online). <https://ejournalhealth.com/index.php/medkes/article/download/350/341> diakses Pada Tanggal 14 September 2018.
- Sarwono, J. 2006. Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. Jogjakarta: Graha Ilmu.

- Sunaryo. 2002. Psikologi untuk Keperawatan. Jakarta: Buku kedokteran EGC Hartono LA.
2007. Stres & Stroke: Stres Satu Faktor Tambahan Penyebab Stroke. Yogyakarta: Kanisius (anggota IKAPI).
- Sunyoto, D. 2015. Manajemen dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Tarwaka, 2010. Ergonomi Industri, dasar-dasar pengetahuan ergonomic dan aplikasi di tempat kerja. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka. 2015. Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.
- Tulus. 1992. Manajemen Sumber Daya Manusia : Buku Panduan Mahasiswa. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 Pasal 50 Tentang Ketenagakerjaan .
- Waluyo, M. 2015. Manajemen Psikologi Industri. Jakarta: PT. Indeks