

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA, MASA KERJA DAN KEJENUHAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA TENAGA KERJA AREA OPENING SHELLER PT.SASA INTI KECAMATAN TENGA KABUPATEN MINAHASA SELATAN

Christin Pajow*, Paul A.T Kawatu*, Joy A.M. Rattu*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Stres kerja merupakan tekanan dari pekerjaan yang dapat mempengaruhi psikologis pekerja. Beberapa faktor penyebab yang dipengaruhi oleh stres kerja yaitu beban kerja, masa kerja dan kejenuhan kerja. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja, masa kerja dan kejenuhan kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja area Opening Sheller di PT. Sasa Inti Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Total populasi berjumlah 100 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner stres kerja, beban kerja dan kejenuhan kerja. Analisis data meliputi univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square ($p < 0,05$). Didapati hasil dari penelitian ini bahwa beban kerja ($p = 0,000$) masa kerja ($p = 0,689$) dan kejenuhan kerja ($p = 0,000$) secara signifikan berhubungan dan tidak berhubungan dengan stres kerja. Dengan demikian terdapat Hubungan antara Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja dengan Stres Kerja dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Masa Kerja dengan stres kerja di PT. Sasa Inti Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan.

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

ABSTRACT

Job stress is pressure from work that can affect the psychology of workers. Several contributing factors are influenced by work stress, namely workload, work period and work saturation. The research objective was to determine the relationship between workload, work period and work saturation with work stress in the Opening Sheller area workforce at PT. Sasa Inti, Tenga District, South Minahasa Regency. This study used an analytic survey method with a cross sectional approach. The total population is 100 people. The research instrument used a questionnaire on work stress, workload and work saturation. Data analysis included univariate and bivariate using the chi-square test ($p < 0.05$). It was found from the results of this study that workload ($p = 0.000$), work period ($p = 0.689$) and work burnout ($p = 0.000$) were significantly related and not related to work stress. Thus there is a relationship between Workload and Work Saturation with Work Stress and there is no significant relationship between Work Period and work stress at PT. Sasa Inti, Tenga District, South Minahasa Regency.

Keywords : Workload, Future of Work, Job Burnout, Work Stress

PENDAHULUAN

Kesehatan kerja merupakan bagian dari ilmu kesehatan beserta praktiknya yang bertujuan agar masyarakat pekerja memperoleh derajat kesehatan setinggi – tingginya dan harus mempunyai sasaran, diantaranya pemeliharaan derajat kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan sosial tenaga kerja (Soedirman dan Suma'mur

2014). Masalah kesehatan kerja yang terjadi salah satunya yaitu stres kerja. Stres kerja merupakan tekanan dari pekerjaan yang dapat mempengaruhi psikologis pekerja yang kemudian menyebabkan berbagai bentuk penyakit baik secara fisik maupun secara mental (kejiwaan). Faktor yang menjadi pemicu terjadinya stres yaitu dari tuntutan tugas atau beban kerja, konflik,

hubungan kerja dan lamanya waktu kerja atau masa kerja.

Selain dipengaruhi oleh faktor – faktor yang bersumber dari luar organisasi, stres juga banyak dipengaruhi oleh faktor – faktor yang berasal dari dalam organisasi. Organisasi atau industri yang sudah memiliki kemajuan di segala bidang akan membuat tenaga kerja semakin sibuk dan beban kerja semakin bertambah. (Sucipto, 2014) Beban kerja yang berlebihan dan beban kerja terlalu sedikit merupakan salah satu faktor pembangkit stres kondisi demikian memudahkan timbulnya kecelakaan kerja. Setiap aspek pekerjaan dapat menjadi pembangkit stres yang menyebabkan jatuh sakitnya seorang tenaga kerja di kawasan industri (Munandar, 2014). Secara umum dapat dikatakan, bahwa jika seseorang dihadapkan pada pekerjaan yang melampaui kemampuan individu tersebut, individu yang bersangkutan mengalami stres kerja (Anies, 2014).

Menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2014 banyak Negara sebesar 8% penyakit yang diakibatkan oleh pekerjaan adalah depresi. Berdasarkan hasil penelitian Labour Force Survey tahun 2014 ditemukan adanya 440.000 kasus stres akibat kerja di Inggris dengan angka kejadian sebanyak 1.380 kasus per 100.000 pekerja yang mengalami stres akibat kerja. Sebesar 35% stres akibat kerja berakibat fatal dan diperkirakan hari kerja yang hilang

sebesar 43% (Mayang. F dkk, 2018). Menurut data Riskesdas prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk Indonesia mengalami kenaikan secara signifikan dibandingkan pada tahun 2013 yaitu naik dari 1,7‰ menjadi 7‰ dan gangguan mental emosional naik dari 6% menjadi 9.8% dari jumlah penduduk Indonesia. Provinsi Aceh dan Yogyakarta merupakan daerah dengan prevalensi tertinggi sebesar 2,7‰ untuk gangguan jiwa berat (Riskesdas, 2018). Stres terkait kerja saat ini pada umumnya diakui sebagai sebuah persoalan global yang memengaruhi semua negara, profesi dan pekerja baik di negara maju maupun berkembang. Kondisi demikian harus ditangani dengan sungguh – sungguh agar tidak menjadi masalah besar dikemudian hari. Beban kerja yang juga menjadi faktor penyebab stres kerja merupakan suatu tuntutan tugas yang diberikan kepada pekerja selama dia bekerja sedangkan masa kerja yaitu berapa lama pekerja telah melakukan pekerjaan di perusahaan tersebut, seseorang yang memiliki masa kerja lebih lama cenderung akan lebih tahan terhadap tekanan kerja dibandingkan seseorang yang memiliki masa kerja yang baru karena masih memiliki sedikit pengalaman. Namun, lamanya waktu kerja memiliki sisi positif dengan bertambahnya pengalaman pekerja dan sisi negatif dapat menyebabkan tenaga kerja mengalami kejenuhan atau kebosanan yang pada

akhirnya dapat menjadi faktor penyebab terjadinya stres.

Seperti pada penelitian Hasan 2018 tentang hubungan beban kerja dan shift terhadap stres menjelaskan bahwa, shift kerja dihubungkan dengan masa kerja karena semakin lama pekerja melakukan pekerjaan yang bersifat monoton setiap harinya menimbulkan rasa bosan atau rasa jenuh yang dapat memicu stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Surjayati (2018) di PT. Kosoema Nanda Putra menunjukkan adanya hubungan antara masa kerja dengan stres kerja. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, dkk (2017) dimana tuntutan tugas dan beban kerja merupakan faktor yang mempengaruhi stres kerja namun ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Hutami, dkk (2015) yaitu dalam penelitian ini disebutkan bahwa beban kerja tidak menjadi sumber stres karena pemberian kapasitas pekerjaan telah disesuaikan dengan kemampuan kerja.

PT. Sasa Inti adalah industri yang bergerak di bidang pengolahan daging kelapa menjadi tepung kelapa, santan beku dan konsentrat air kelapa dimana produksi bahan baku kelapa diekspor ke luar negeri. Saat ini perusahaan mempekerjakan kurang lebih 751 pekerja yang didalamnya sudah termasuk karyawan kantor dan buruh dari pabrik tersebut, dimana dalam

pabrik tersebut terdapat beberapa area kerja salah satunya yaitu area *opening sheller*, area ini merupakan area pengolahan kelapa dengan menggunakan mesin yang memiliki tingkat resiko tinggi dan tingkat kejenuhan kerja yang tinggi yang dapat memicu meningkatnya stres. Berdasarkan hasil wawancara awal pada pekerja area *opening sheller*, dalam satu hari atau selama 8 jam kerja, setiap pekerja diminta untuk mengolah kelapa sebanyak kurang lebih 2500 pcs buah kelapa untuk mencapai target. Dengan demikian, semakin tinggi permintaan pasar dan proses produksi maka semakin banyak pula tugas dan tuntutan kerja yang dapat memicu stres kerja begitupun sebaliknya jika beban kerja yang diterima terlalu sedikit dapat mempengaruhi pendapatan pekerja yang juga memicu stres kerja. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan antara Beban Kerja, Masa Kerja dan Kejenuhan Kerja dengan Stres Kerja pada tenaga kerja area *Opening Sheller* di PT. Sasa Inti

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilakukan di PT. Sasa Inti Desa Radey, Kecamatan Tenga, Kabupaten Minahasa

Selatan. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Februari – Juni 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga kerja di area *Opening Sheller* sebanyak 100 karyawan/buruh Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh populasi tenaga kerja di area *Opening Sheller* sebanyak 100 karyawan/buruh. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner beban kerja, kuesioner kejenuhan kerja dan kuesioner stres kerja yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariante dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	N	%
17-25	43	43,0
26-35	33	33,0
36-45	16	16,0
46-55	5	5,0
56-60	3	3,0
Total	100	100

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan hasil observasi umur menunjukkan bahwa responden yang berumur 17 -25 tahun yaitu sebanyak 43 responden (43.0%), umur 26-35 tahun yaitu sebanyak 33 responden (33.0%), umur 36-45 yaitu 16 responden (16.0%), umur 46-55 tahun yaitu 5 responden (5.0%) dan umur 56-60 tahun yaitu sebanyak 3 responden (3.0%). Pada penelitian ini rata-rata umur

responden adalah 24 tahun atau masa remaja akhir (Depkes RI, 2019)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Beban Kerja

Beban Kerja	n	%
Ringan	45	45,0
Berat	55	55,0
Jumlah	100	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki beban kerja ringan sebanyak 45 responden (45.0%) dan responden yang memiliki beban kerja berat sebanyak 55 responden (55.0%)

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja	n	%
< 4 Tahun	82	82,0
≥ 4 Tahun	18	18,0
Jumlah	100	100

Tabel Diatas menunjukkan bahwa responden dengan masa kerja baru (< 4 Tahun) lebih banyak yaitu 82 orang (82,0%) responden di bandingkan dengan responden dengan masa kerja lama (> 4 tahun) sebanyak 18 orang (18,0%) responden.

Tabel 4. Distribusi Frekunesi Berdasarkan Kejenuhan Kerja

Kejenuhan Kerja	n	%
Kurang Jenuh	34	34,0
Jenuh	66	66,0
Jumlah	100	100

Berdasarkan hasil dari tabel 7 mengenai tingkat kejenuhan responden menunjukkan sebanyak 34 orang (34,0%) memiliki tingkat kejenuhan yang rendah sedangkan yang memiliki tingkat kejenuhan yang tinggi sebanyak 66 orang (55,0%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stres Kerja

Stres Kerja	n	%
Rendah	43	43.0
Tinggi	57	57.0
Jumlah	100	100

Berdasarkan hasil dari tabel 5 diatas mengenai tingkat stres kerja responden

Tabel 6. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada tenaga kerja area *Opening Sheller* di PT. Sasa Inti Minahasa Selatan

Beban Kerja	Stres Kerja				Total	<i>p value</i>
	Rendah		Tinggi			
	N	%	N	%		
Ringan	7	15,6	38	84,4	45	100
Berat	36	65,5	19	34,5	55	100
Total	43	100	57	100	100	100

Berdasarkan hasil dari tabel 6 responden yang memiliki beban kerja berat yang merasakan stres kerja rendah berjumlah 36 (65,5%) responden sedangkan responden yang memiliki beban kerja ringan dan mengalami stres kerja yang tinggi berjumlah 38 (84,4%) responden. Dari hasil analisis chi-square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja.

Adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dikarenakan banyaknya beban kerja atau tuntutan tugas yang diterima oleh pekerja. Beban kerja

menunjukkan sebanyak 43 responden (43,0%) memiliki tingkat stres yang rendah sedangkan yang memiliki tingkat stres kerja yang tinggi sebanyak 57 responden (57,0%). Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres kerja pada tenaga kerja area opening sheller menunjukkan bahwa pekerja lebih banyak mengalami stres kerja berat. Hal ini terjadi karena beberapa faktor diantaranya tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan pengaruh emosional pekerja atau tingkat stres dari pekerja.

Analisis Bivariat

yang diterima seseorang harus sesuai atau seimbang terhadap kemampuan fisik kemampuan kognitif dan keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut (Tarwaka, 2015). Semakin tinggi beban kerja yang diberikan, semakin tinggi pula peluang terjadinya stres pada tenaga kerja. (Manabung, 2018). Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zetly (2019) bahwa adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dikarenakan tuntutan kerja fisik ini memiliki hubungan pengaruh terhadap kondisi psikologis pada pekerja.

Tabel 7. Hubungan Antara Masa Kerja dengan Stres Kerja pada tenaga kerja area *Opening Sheller* di PT. Sasa Inti Minahasa Selatan

Masa Kerja	Stres Kerja				Total	<i>p value</i>
	Rendah		Tinggi			
	N	%	N	%		
< 4 Tahun	34	41,5	48	58,5	82	0,689
≥ 4 Tahun	9	50,0	9	50,0	18	
Total	43	100	57	100	100	

Berdasarkan hasil dari tabel diatas responden yang sudah bekerja dibawah 4 tahun dan mengalami stres kerja yang tinggi berjumlah 48 (58,5%) responden sedangkan responden yang memiliki masa kerja diatas 4 tahun dan mengalami stres kerja rendah berjumlah 9 (50,0%) responden Dari hasil analis chi-square diperoleh nilai $p = 0,689$ ($p < 0,05$) maka tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja. Dinyatakan tidak berhubungan karena dikarenakan responden dengan masa kerja yang < 4 tahun lebih banyak mengalami stres berat pada usia masa remaja akhir dibandingkan dengan masa kerja > 4 tahun.

Hal ini bertolak belakang dengan Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Surjayati, (2018) pada Tenaga Kerja bagian Weaving PT. Kosoema Nanda Putra dengan hasil adanya hubungan antara masa kerja dengan stres kerja, sama seperti penelitian yang dilakukan Penelitian yang dilakukan oleh Mahardika, (2017) Pada Tenaga Kerja Bagian Winding di PT. Iskandar Indah

Printing Textil Surakarta juga menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja. Hal ini terjadi karena pekerja dengan masa > 4 tahun sudah lebih tahan terhadap tekanan – tekanan di tempat kerja dibandingkan dengan pekerja yang bekerja <4 tahun karena belum bisa membiasakan diri dengan lingkungan kerja dan belum tahan terhadap tekanan – tekanan yang ada di tempat kerja. 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 (Manabung, 2018).

Tabel 8. Hubungan Antara Kejenuhan Kerja dengan Stres Kerja pada tenaga kerja area *Opening Sheller* di PT. Sasa Inti Minahasa Selatan

Kejenuhan Kerja	Stres Kerja				Total	<i>p value</i>	
	Rendah		Tinggi				
	N	%	N	%			
Kurang jenuh	25	73,5	9	26,5	34	100	0,000
Jenuh	18	27,3	48	72,7	66	100	
Total	43	100	57	100	100	100	

Berdasarkan hasil dari tabel 8 responden yang merasakan kejenuhan kerja rendah yang merasakan stres kerja tinggi berjumlah 9 (26,5%) responden sedangkan responden yang merasakan kejenuhan kerja tinggi dan memiliki stres kerja yang tinggi berjumlah 48 (72,7%) responden. Dari hasil analisis chi-square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka terdapat hubungan antara kejenuhan kerja dengan stres kerja. Hal ini dikarenakan pekerja yang mengalami kejenuhan lebih banyak mengalami stres kerja yang tinggi, kejenuhan yang dirasakan oleh pekerja karena pekerjaan yang monoton, kemudian kelelahan bekerja dan tuntutan pekerjaan dan waktu istirahat yang kurang juga menjadi penyebab pekerja merasakan kejenuhan, faktor lainnya yaitu dari suasana lingkungan kerja contohnya suhu panas, bising, dll. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lumundo, (2015) hasil penelitian yang dilakukan dengan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejenuhan kerja dengan stres kerja.

(Menurut Maslach dalam Maharani 2012) kejenuhan kerja (Burnout) ini

cenderung dirasakan pada karyawan dengan lama kerja yang dini, karena semakin lama karyawan bekerja ia akan semakin terbiasa dengan pekerjaannya, sedangkan untuk karyawan yang baru memulai menguasai pekerjaannya dan mulai belajar menguasai pekerjaan secara tidak langsung dapat menjadi beban dan stres pada karyawan baru yang pada akhirnya dapat menyebabkan kejenuhan dalam bekerja.

Menurut teori kejenuhan kerja adalah proses kelelahan fisik dan emosional yang diperkirakan dapat terjadi akibat faktor-faktor stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Kejenuhan itu sendiri juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat melakukan suatu pekerjaan. Apabila lingkungan yang dirasa sesuai dengan apa yang dikehendaki dan sesuai dengan kemampuan maka kejenuhan ini akan dapat dihindari (Maharani 2012). Kejenuhan kerja merupakan sesuatu hal yang sering dialami dalam setiap pekerjaan, menurut National Safety Council (NSC) 2009 kejenuhan kerja merupakan akibat stres kerja dan beban kerja yang paling umum, gejala khusus pada kejenuhan kerja ini antara lain

kebosanan, depresi, pesimisme, kurang konsentrasi, kualitas kerja buruk, ketidakpuasan, keabsenan, dan kesakitan atau penyakit. (Maharani, 2012)

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja area opening sheller PT. Sasa Inti.
2. Tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja tenaga kerja area opening sheller PT. Sasa Inti.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kejenuhan kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja area opening sheller PT. Sasa Inti.

SARAN

1. Dengan adanya hubungan antara stres dengan beban kerja serta stres dengan kejenuhan kerja maka untuk pekerja dapat mengatur waktu berolahraga dan menjalin hubungan yang baik antar sesama karyawan maupun atasan.
2. Serta masukan untuk perusahaan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dengan cara memutar musik pada area tersebut untuk mengurangi tingkat kebosanan dan kejenuhan yang juga dapat membuat pekerja menjadi rileks dan mengurangi stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

Anies.2014. *Kedokteran Okupasi: Berbagai Penyakit Akibat Kerja dan Upaya*

Penanggulangan dari Aspek Kedokteran. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media

Departemen Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.

Hasan A, Wahyuni I, Kurniawan B. 2018. *Hubungan Antara Beban Kerja Mental dan Shift Kerja Terhadap Stres Kerja pada Pekerja Central Control Room (Studi Kasus Pada PT.PJB Unit Pembangkit Paiton Probolinggo*. Jurnal Kesmas, Vol 6 No.4.Fakultas Kesehatan Masyarakat.Universitas Diponegoro. (online)<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/download/21425/19908> Diakses 17 februari 2020

Hutami N, P.S AD, Hartanti R. 2015. *Gambaran Stres Kerja pada Anggota Unit Fire and Rescue PT. YTL Jawa Timur Unit Pembangkit 5 & 6 PLTU Paiton Probolinggo Jawa Timur*. Artikel Ilmiah Penelitian Mahasiswa. Fakultas Kesehatan Masyarakat Bagian Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Keselamatan Kerja. Universitas Jember. (online) <https://repository.unej.ac.id/handle.123456789/68388> (Diakses 30 januari 2020)

Lumundo M. 2015. *Hubungan Antara Kejenuhan Kerja dan Kepemimpinan dengan Stres Kerja Perawat di Poliklinik BLU Prof. Dr. R. D. Kandou Manado* . Jurnal Kesmas Fakultas Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. (online) <https://fkm.unsrat.ac.id/wpcontent/uploads/2015/02/NEW-Jurnal-Megawati-Tirsa-Lumundo.-09-02-2015.pdf> (Diakses tanggal 21 Agustus 2020)

Maharani, P. 2012 *Kejenuhan Kerja dengan Kinerja Perawat dalam Pemberian Asuhan Keperawatan*. Jurnal STIKES, Vol 5 No. 2. Akde Triyoga. (online)

<http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/download/18613/18375> (Diakses 27 juli 2020)

- Mahardika T. 2017 *Hubungan Antara Masa Kerja dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Winding di PT. Iskandar Indah Printing Textil Surakarta*. Jurnal Kesmas, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Kesehatan. (online) <http://eprints.ums.ac.id/57288/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> (Diakses 21 Agustus 2020)
- Manabung,A, Suoth, L dan Warouw F.2018. *Hubungan Antara Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja di PT Pertamina TBBM Bitung*. Jurnal Kesmas, Vol 7 No. 5 Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Mayang F, Lestantyo D, Kurniawan B .2018. *Faktor –Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Kepesertaan di Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan Ungaran*. Jurnal Kesmas, Vol 6 No. 4. (ISSN: 2356-3346) : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.
- Riskesdas.(2018). Riset kesehatan dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Soedirman dan Suma^omur. 2014. *Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Magelang: Erlangga
- Sucipto.C.D. 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Suryajati, L.2018. *Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja bagian Weaving PT. Kosoema Nanda Putra*. Skripsi. Solo: Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri : Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di tempat Kerja*.Revisi Edisi II. Harapan Press. Surakarta.
- Utami, P, Wahyuni, I dan Ekawati.2017. *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja pada Tenaga Kerja di Bagian Cargo PT. Angkasa Pura Logistik Bandar Udara Internasional Ahmad Yani Semarang*. Jurnal: Kesehatan Masyarakat Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Diponegoro. (e-Journal) Vol. 5 Nomor 5.
- Zetli S. 2019. *Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan di kota Batam* .Jurnal online :Universitas Putera Batam.Vol.4Nomor2.