

HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA USAHA DODOL DESA PENGLATAN

I Made Kusuma Wijaya¹, IP Adi Wibowo²

^{1,2}Program Studi Kedokteran FK Undiksha

e-mail: kusuma.wijaya@undiksha.ac.id

Abstrak

Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan pada UMKM dodol karena terdapat berbagai risiko yang dapat menimbulkan kecelakaan/penyakit pada pekerja sehingga menurunkan produktivitas perusahaan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan faktor lingkungan dan beban kerja terhadap stress pekerja dodol. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di desa Penglatan. Sampel penelitian adalah pekerja dodol di desa Penglatan, sebanyak 60 orang yang dipilih secara purposive sampling. Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan model analisis regresi logistik ganda yang disajikan dalam grafik dan tabel. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pekerja dodol di desa Penglatan. Hasil sebaliknya ditemukan pada lingkungan kerja dimana hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara lingkungan kerja dengan stress kerja pekerja dodol di desa Penglatan. Berdasarkan atas hasil tersebut disarankan kepada pengusaha dan pemerintah secara bersama-sama untuk selalu memperhatikan lingkungan kerja pada UMKM sehingga akan meningkatkan kinerja dan produktivitasnya.

Kata Kunci: Stres kerja, Lingkungan kerja, Beban kerja

Abstract

Occupational health and safety is one aspect that needs to be considered in dodol MSMEs because there are various risks that can cause accidents/illnesses in workers, thereby reducing company productivity. This research aims to analyze the relationship between environmental factors and workload on the stress of dodol workers. This research is an observational analytical study with a cross-sectional approach. This research was carried out in Penglatan village. The research sample was 60 dodol workers in Penglatan village who were selected using purposive sampling. Research data was collected using questionnaires and observations. Data analysis uses a multiple logistic regression analysis model which is presented in graphs and tables. The results of data analysis show that there is no relationship between workload and work stress of dodol workers in Penglatan village. The opposite result was found in the work environment where the results of data analysis showed that there was a statistically significant relationship between the work environment and work stress of dodol workers in Penglatan village. Based on these results, it is recommended that entrepreneurs and the government work together to always pay attention to the work environment in MSMEs so that they will improve their performance and productivity.

Keywords: Work stress, work environment, work load

PENDAHULUAN

Dodol merupakan salah satu produk UMKM di desa Penglatan yang telah memberikan dampak yang cukup besar bagi perekonomian masyarakat. Salah satu jenis panganan bercita rasa manis khas Bali ini sudah terkenal dan dipasarkan hingga ke pasar ekspor Kudapan manis asal Desa Penglatan ini memang sudah banyak dikenal di pasaran lokal maupun internasional. Soal rasa tentu tak kalah dengan pie susu yang sudah melegenda. Pengrajin dodol di Desa Penglatan memiliki teknik pengolahan dodol secara tersendiri, sehingga rasanya tidak bisa disandingkan dengan dodol di daerah lain. Bahan-bahan yang digunakan semua menggunakan bahan lokal dan tidak memakai bahan pengawet sama sekali. Cara pengolahannya pun masih secara tradisional dengan mengutamakan kualitas rasa. Bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat dodol ini sendiri terdiri atas santan kelapa, beras ketan, tepung beras, gula pasir, gula merah, dan garam Untuk proses pembuatan dodol terdiri atas beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu merendam beras ketan dan *injin* (ketan hitam) dengan air selama setengah hari atau 12 jam sampai mengembang. Selanjutnya, pada sore hari rendaman ditiriskan lalu diselip. Hasil selipan tadi kemudian dicampur dengan santan dan gula. Proses pencampuran ini dilakukan di atas wajan besar dengan api dari tungku kayu bakar dan diaduk dengan menggunakan sutil. Proses mengaduk adonan ini dilakukan selama kurang lebih 3 jam hingga adonan mengental dan mengeras. Setelah proses pembuatan adonan selesai, kemudian dilanjutkan dengan pengemasan dodol tersebut dengan daun jagung kering. Daun jagung kering inilah sebagai suatu ciri khas dari Dodol Penglatan. Dodol daun jagung kering ini juga harus dijemur di panas matahari selama kurang lebih setengah hari agar kualitas dodol lebih tahan lama.

Pada beberapa tahapan dalam proses pembuatan dodol penglatan terlihat adanya berbagai resiko bahaya yang dapat menimbulkan gangguan terhadap kesehatan dari tenaga kerja. Gangguan tersebut timbul akibat beban kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan individu pekerja dan juga lingkungan kerja yang tidak nyaman^{1,2,3}.

Beban kerja yang tinggi dirasakan terutama pada tahapan pembuatan adonan dodol dimana melakukan gerakan terus menerus untuk mengaduk adonan hingga matang. Beban kerja yang tinggi tersebut telah menimbulkan berbagai keluhan pada tenaga kerja berupa rasa nyeri pada beberapa bagian tubuh seperti pada lengan, leher dan kaki, disamping juga menimbulkan ketegangan karena harus melakukan gerakan tersebut dalam posisi berdiri. Resiko terhadap lingkungan kerja juga tampak pada pembuatan adonan tersebut dimana pembuatan adonan dilakukan pada wajan besar yang diletakan pada tungku menggunakan kayu bakar. Hal tersebut menimbulkan suhu lingkungan yang panas serta adanya asap dari hasil pembakaran tersebut. Berbagai keadaan tersebut menimbulkan resiko gangguan kesehatan pada tenaga kerja baik secara fisik maupun psikologis. Resiko tersebut dapat timbul sebagai akibat dari adanya ketidakseimbangan antara tuntutan tugas dan sumber daya yang dimiliki individu. Bila tuntutan tugas lebih besar dari kapasitas kerjanya, maka akan terjadi overstress, kelelahan, kecelakaan, cedera, rasa sakit, penyakit, dan tidak produktif^{1,2,3}.

Salah satu dampak psikologis yang dapat muncul adalah stress kerja. Semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi juga stress yang dialami individu, dan akan mengancam. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan adalah respons yang mungkin dimiliki seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan dan tekanan pekerjaan yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka serta menantang kemampuan mereka untuk mengatasinya⁴. Hurrell mengungkapkan bahwa faktor pembuat stress dalam lingkungan kerja adalah tuntutan fisik (bising, paparan, getaran, hygiene serta tuntutan tugas (sift kerja, beban kerja berlebih ataukah sedikit) atau *workload*⁵. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan analisis terhadap hubungan lingkungan kerja dan beban kerja pada tenaga kerja usaha dodol di desa Penglatan dengan stress kerja karyawan sehingga dapat dilakukan berbagai upaya pengendalian untuk menjaga keselamatan dan kesehatan kerja tenaga kerja pada

usaha dodol di desa Penglatan yang pada akhirnya akan meningkatkan produktivitas dari perusahaan.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan stress kerja, beban kerja, lingkungan kerja pembuatan dodol desa Penglatan serta untuk menganalisis hubungan lingkungan kerja dan beban kerja terhadap stress kerja karyawan pembuat dodol di desa Penglatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian ini dilaksanakan di Desa Penglatan, Kabupaten Buleleng, selama 10 bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kerja pada usaha dodol di desa Penglatan dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 60 orang yang dipilih dengan *purposive sampling*. Sampel yang terpilih telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi⁶. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah tenaga kerja yang bertugas pada bagian produksi. Kriteria eksklusi adalah sampel yang memenuhi kriteria inklusi tetapi harus dikeluarkan karena suatu hal antara lain: pada saat pelaksanaan penelitian responden tidak hadir berkeja dan tenaga mengalami sakit.

Pengumpulan data pada penelitian dilakukan melalui angket dan observasi partisipatif. Pengumpulan data penelitian, sebagai berikut:

1. Angket digunakan peneliti untuk mendapatkan sejumlah data penelitian melalui serangkaian pertanyaan-pertanyaan terbuka maupun tertutup yang menggambarkan kondisi riil yang dimiliki dan dilakukan sampel.
2. Observasi partisipatif digunakan peneliti dalam rangka mencermati beragam fenomena sejak tahap studi orientasi suasana lingkungan penelitian, implementasi, sampai evaluasi hasil dengan melibatkan diri dalam kegiatan yang sedang berlangsung.

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan metode regresi yang bertujuan untuk menguji apakah faktor beban kerja dan lingkungan kerja berhubungan dengan stress pekerja usaha dodol di desa Penglatan. Adapun model analisis yang digunakan adalah model regresi logistik ganda dengan dibantu menggunakan SPSS.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di desa Penglatan yang ada Kabupaten Buleleng. Pengambilan data penelitian dilaksanakan dari bulan Juli 2022 sampai dengan bulan Oktober 2022

A. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

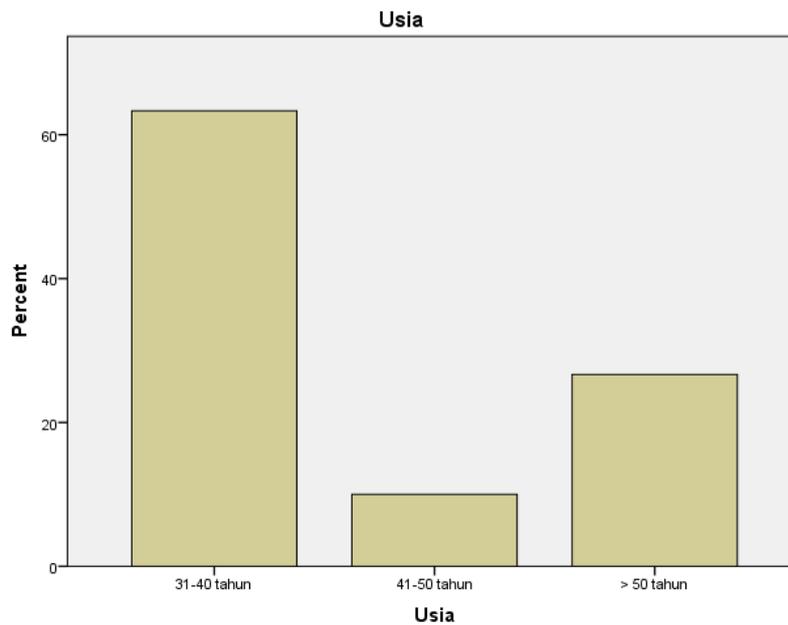
Distribusi responden berdasarkan umur terlihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31-40 tahun	38	63.3	63.3	63.3
	41-50 tahun	6	10.0	10.0	73.3
	> 50 tahun	16	26.7	26.7	100.0
Total		60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 60 responden, 38 orang berumur 31-40 tahun (63,3%), 6

orang berumur 41-50 tahun (10%), dan 16 orang berumur lebih dari 50 tahun (26,7%).



Gambar 1. Distribusi responden berdasarkan umur

Berdasarkan gambar 1 diatas bahwa proporsi responden berdasarkan umur paling banyak berada pada kelompok umur 31-40 tahun yang termasuk dalam usia dewasa muda.

B. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

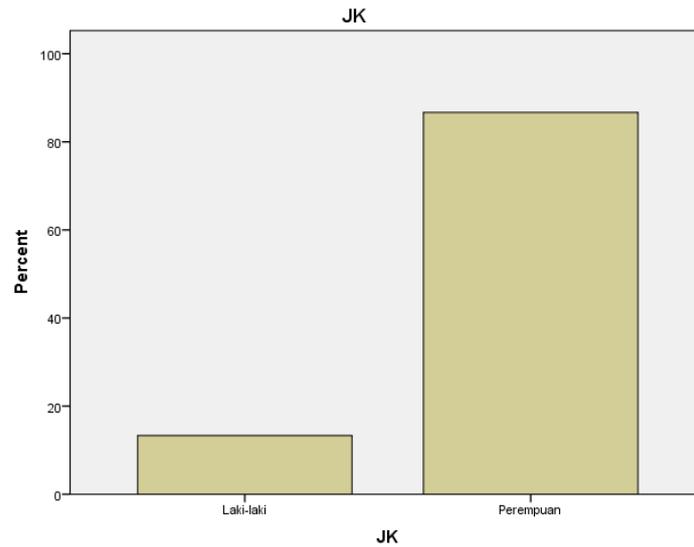
Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	8	13.3	13.3	13.3
	Perempuan	52	86.7	86.7	100.0
Total		60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 60 responden, responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 8 orang (13,3%)

sedangkan responden yang memiliki jenis kelamin perempuan adalah sebanyak 52 orang (86,7%). Hasil tersebut juga dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan gambar 2 diatas bahwa proporsi responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah berjenis kelamin perempuan.

C. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

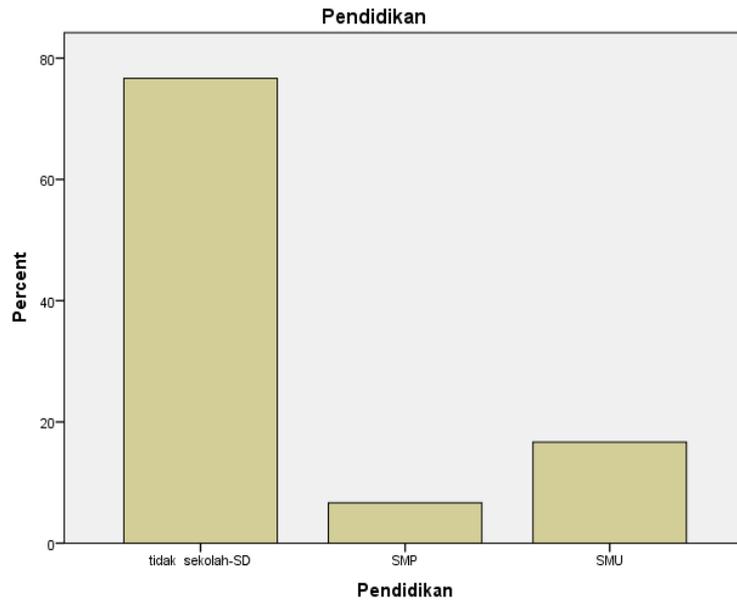
Distribusi responden berdasarkan pendidikan dijelaskan pada tabel dibawah ini

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak sekolah - SD	46	76.7	76.7	76.7
	SMP	4	6.7	6.7	83.3
	SMU	10	16.7	16.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 60 responden, responden yang memiliki pendidikan dasar adalah sebanyak 46 orang (76,7%), responden yang memiliki pendidikan SMP

adalah sebanyak 4 orang (6,7%), responden yang memiliki Pendidikan SMU adalah sebanyak 10 orang (16,7%). Hasil tersebut juga dapat dilihat pada gambar 4.3 dibawah ini.



Gambar 3. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Berdasarkan gambar 3 diatas bahwa proporsi responden berdasarkan pendidikan paling banyak berada pada katagori tidak sekolah dan SD.

D. Distribusi Responden Berdasarkan Pengalaman Kerja

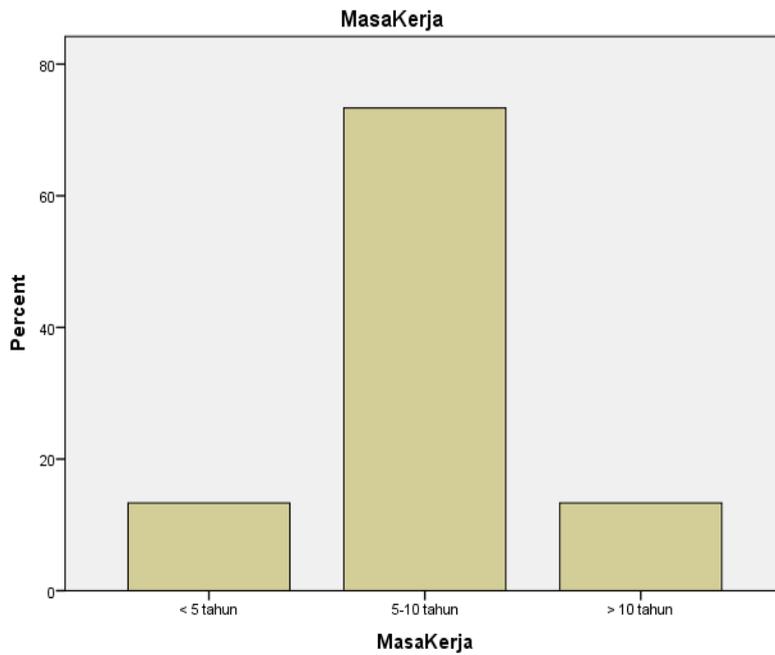
Distribusi responden berdasarkan pengalaman kerja dijelaskan pada tabel dibawah ini

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengalaman Kerja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
< 5 tahun	8	13.3	13.3	13.3
5-10 tahun	44	73.3	73.3	86.7
> 10 tahun	8	13.3	13.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 60 orang, responden yang memiliki masa kerja kurang 5 tahun adalah sebanyak 8 orang (13,3%), responden yang memiliki masa kerja 5-10

tahun adalah sebanyak 44 orang (73,3%), dan responden yang memiliki masa kerja lebih dari 10 tahun adalah sebanyak 8 orang (13,3%), Hasil tersebut juga dapat dilihat pada gambar 4 dibawah ini.



Gambar 4 Distribusi responden berdasarkan masa kerja

Berdasarkan gambar 4 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki masa kerja 5-10 tahun.

E. Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja

Distribusi responden berdasarkan stres kerja dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	43	71.7	71.7	71.7
	Ringan	17	28.3	28.3	100.0
	Sedang	0	0	0	100.0
	Berat	0	0	0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 60 orang, responden yang tidak mengalami stress kerja sebanyak 43 orang (71.7%) dan responden yang mengalami stress ringan sebanyak 28.3% sedangkan tidak ada responden yang mengalami stress sedang ataupun stress berat (0%).

E. Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja

Distribusi responden berdasarkan beban kerja dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	0	0	0	0
	Agak Tinggi	40	66.7	66.7	66.7
	Tinggi	20	33.3	33.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 60 orang, responden yang menyatakan beban kerja ringan tidak ada (0%), yang menyatakan beban kerja agak tinggi sebanyak 40 orang responden (66.7%) dan yang menyatakan

beban kerja tinggi sebanyak 20 responden (33.3%)

E. Distribusi Responden Berdasarkan Lingkungan Kerja

Distribusi responden berdasarkan lingkungan kerja dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Lingkungan Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	57	95	95	95
	Cukup	3	5	5	100.0
	Kurang	0	0	0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 7 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 60 orang, responden yang menyatakan lingkungan kerja baik adalah sebanyak 57 orang (95%) dan responden yang menyatakan lingkungan kerja cukup sebanyak 3 orang (5%) sedangkan tidak ada responden yang menyatakan lingkungan kerja kurang (0%).

4.1.2 Analisis Multivariat

Pengujian hipotesis untuk mencari kekuatan hubungan antara beberapa faktor yaitu lingkungan kerja, beban kerja dengan stress kerja menggunakan analisis regresi logistik ganda. Hasil analisis menggunakan regresi logistik ganda ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 8 Analisis Multivariat

	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Beban Kerja	1.438	.853	2.842	1	.092	4.211
Lingkungan Kerja	-3.160	.902	12.266	1	.000	.042
Constant	3.314	1.197	7.665	1	.006	27.490

Berdasarkan table 8 diatas dapat diketahui bahwa hasil analisis multivariat

dengan uji regresi logistik ganda diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara stress kerja dengan lingkungan kerja dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$)
- b. Tidak terdapat hubungan antara stress kerja dengan beban kerja dengan nilai signifikansi 0,092 ($p > 0,05$)

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data penelitian diketahui bahwa lingkungan kerja memiliki hubungan dengan stress kerja pada pekerja dodol di desa Penglatan. Sedangkan faktor beban kerja tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan stress kerja. Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak.

Lingkungan kerja memiliki hubungan yang secara statistik signifikan dengan stress kerja, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menyatakan hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan lingkungan kerja. Hal ini sesuai dengan penelitian Afini (2017) yang menyatakan bahwa lingkungan kerja dan stress kerja karyawan memiliki hubungan positif yang artinya kondisi lingkungan kerja akan berpengaruh terhadap stress kerja karyawan⁷. Lingkungan kerja adalah segala sesuatu yang ada di sekitar para pekerja dan yang dapat memengaruhi dirinya dalam menjalankan tugas-tugas yang dibebankan. Lingkungan kerja merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan yang erat dengan stress pekerja, namun hal tersebut tergantung kembali terhadap pekerja tersebut dalam mengelola stresnya. Stres dapat menjadi ancaman yang merugikan diri sendiri serta pekerjaannya, akan tetapi apabila stress dikelola dengan baik maka stress itu justru akan menjadi hal positif yang dapat memicu pekerja tersebut menjadi lebih baik. Lingkungan kerja yang baik akan memberikan kenyamanan bagi pekerja dalam melaksanakan tugasnya. Lingkungan kerja yang baik akan dapat mengurangi kelelahan maupun kejenuhan dalam bekerja sehingga secara bersamaan juga akan menurunkan stress pada pekerja. Pada lingkungan kerja suatu perusahaan akan dapat ditemukan berbagai resiko bahaya dan

bahaya tersebut dapat mempengaruhi kesehatan dan keselamatan kerja karyawan/tenaga kerja sehingga produktifitas dari tenaga kerja tersebut akan terganggu. Menurut *Occupational Safety and Health Administration* (OSHA), salah satu "penyebab utama" kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja adalah kegagalan untuk mengidentifikasi atau mengenali bahaya yang ada, atau bahaya yang sebenarnya dapat dicegah di tempat kerja. Identifikasi bahaya adalah upaya untuk mengetahui berbagai resiko bahaya di tempat kerja sehingga dapat dilakukan upaya-upaya pengendalian.

Berdasarkan atas hasil analisis multivariat ditemukan bahwa faktor beban kerja tidak memiliki hubungan dengan stress kerja pekerja dodol di desa penglatan dengan nilai signifikansi 0,092 ($p > 0,05$). Beban kerja (*work load*) dikatakan sebagai keterbatasan dalam bekerja yang mencakup *external load* dan *internal load*. Keterbatasan tersebut tergantung pada kesiapan, keahlian, kondisi mental dan motivasinya. Beban kerja yang tinggi mungkin berkontribusi pada pengembangan kelelahan, penyakit, dan masalah lain yang dapat menyebabkan penurunan performa³. Hasil penelitian Ansori (2020) menunjukkan beban kerja yang berlebihan merupakan faktor utama penyebab kelelahan kerja pada pekerja, dan sikap kerja bukan merupakan faktor kelelahan kerja pada tenaga kerja restoran kalitotik Lamongan⁸. Dan hasil penelitian Dajoh, V et al. 2021 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada karyawan di SPBU Kabupaten Minahasa⁹. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa beban kerja tidak berhubungan langsung dengan stress kerja, namun secara tidak langsung beban kerja berlebihan akan menimbulkan kelelahan yang dapat berdampak pada stress pada pekerja. Tinggi rendahnya beban kerja yang dirasakan oleh pekerja akan dipengaruhi oleh faktor internal dari individu bersangkutan dan juga dari faktor eksternal¹. Faktor internal yang meliputi faktor somatik (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, status gizi dan kondisi kesehatan) dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan dan kepuasan) yang menyebabkan pekerja merasa bekerja dengan beban yang tepat

dan nyaman serta tidak menimbulkan gangguan kesehatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tidak ada responden yang mengalami stress berat ataupun stress sedang dalam pekerjaannya, 28,3% mengalami stress ringan dan 71,7% responden tidak mengalami stress dalam pekerjaannya.
- b. Sebagian besar responden (95%) menyatakan lingkungan kerja pada usaha dodol di Desa Penglatan baik dan hanya sebagian kecil (5%) responden menyatakan lingkungan kerja cukup, serta tidak ada responden yang menyatakan lingkungan kerja kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, N. 2004. Ergonomi. *Disampaikan dalam Pelatihan Upaya Kesehatan Kerja Tenaga Kesehatan Kabupaten/Kota dan Puskesmas Propinsi Bali*.
- Afini R. 2017. Hubungan lingkungan kerja dengan stress kerja karyawan Pada PT Megapolitan Developments Tbk.
- Ansori, RF. 2020. Analysis of correlation between workload and work attitudes toward work fatigue (Case study in kalitotik Lamongan Restaurant workers). *IJOSH*. V9. (1).
- Asih, GY., Widhiastuti, H., Dewi, R. 2018. *Stres Kerja*. Semarang University Press.
- Bakta. 2021. *Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. PT Bali Internasional Press
- Dajoh, V et al. 2021, "Hubungan kelelahan kerja dengan stress kerja pada karyawan di spbu kabupaten minahasa," *Jurnal Kesehatan*

- c. Sebagian besar responden yaitu sebanyak 66,7% menyatakan beban kerja pada usaha dodol di Desa Penglatan tinggi dan 33,3% responden menyatakan beban kerja agak tinggi serta tidak ada yang menyatakan beban kerja ringan.
- d. Terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara lingkungan kerja dengan stress kerja pada pekerja dodol di desa Penglatan.
- e. Tidak terdapat hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada pekerja dodol di desa Penglatan

Masyarakat UNIMA, vol. 02, no. 01, pp. 21–26.

- Hutabarat Y. 2017. *Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi*. Diterbitkan oleh Media Nusa Craetif
- Manuaba, A. 2004. "Organisasi Kerja, Ergonomi dan Produktivitas", Seminar Nasional Ergonomi, Jakarta
- Munandar, AS. 2014. Psikologi Industri Dan Organisasi Jakarta: Universitas Indonesia.
- Okhifun G. 2018. Workplace Stress: A Silent Killer of Employee Health and Productivity
- Tulhusnah, L., Puryantoro, P. 2019. Pengaruh jam kerja dan disiplin kerja terhadap stress kerja karyawan kantor Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo. *Jesya* 2(2) 2019
- WHO. 2020. Occupational health: Stress at the workplace. Diakses pada <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>