ISSN : ISSN 2442-4986
An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9 (1) Juni 2022 :102-107
https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/7375

ANALISIS STRESS KERJA PADA KARYAWAN DITINJAU DARI BEBAN KERJA, MASA KERJA DAN PERAN ORGANISASI DI PT. X KAB. TAPIN KALIMANTAN SELATAN

EMPLOYEE STRESS ANALYSIS REVIEWING FROM WORKLOAD, SERVICE AND ORGANIZATIONAL ROLE AT PT. X KAB. TAPIN KALIMANTAN TAPIN SOUTH

Jaka Sumanta [1], Meilya Farika Indah [2]*, Zuhrupal Hadi [3]
[1,2,3] Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) MAB Banjarmasin
Jl. Adhyaksa. No.2. Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Indonesia
*E-mail : meifkm@gmail.com

ABSTRACT
Mental health is a concern for companies, considering that several cases of work stress were found which could lead to work accidents. Unstable emotional conditions can reduce concentration when operating a production machine. The problem of work stress also has an impact on high absenteeism rates, decreased productivity of performance to suicidal tendencies in the workforce The purpose of the study was to analyze the relationship between workload, tenure and organizational role with work stress on employees at PT X in 2021. The research method used an analytical survey with a cross sectional design. The population is all employees who work in 2022 at PT X as many as 364 people and the sample using stratified proportional random sampling technique is 191 respondents. The instrument uses a questionnaire, the data analysis technique uses the Chi Square test. The results showed that most of the work stress on light employees was 82 respondents (42.9%), the working period of the employees was new (≤ 10 years) as many as 75 respondents (39.3%), the workload on medium employees was 100 respondents (52,4%), the role of the organization in employees was found to be less supportive of 116 respondents (60.7%). There is a relationship between tenure and work stress on employees with p-value = 0.013. There is a relationship between workload and work stress on employees with p-value = 0.005. There is no relationship between the role of the organization with work stress on employees with p-value = 1,000. It is recommended that employees make regular work plans, work targets or work programs that can be reached.
Keywords: *workload, tenure, organizational role, work stress*

ABSTRAK
Kesehatan mental menjadi perhatian bagi perusahaan, mengingat beberapa kasus ditemukan stress kerja yang dapat mengakibatkan terjadinya kecelakaan kerja. Kondisi emosi yang tidak stabil dapat menurunkan konsentrasi ketika mengoperasikan mesin produksi. Permasalahan stres kerja juga berdampak pada tingginya tingkat absensi, menurunnya produktifitas kinerja hingga kecenderungan bunuh diri pada tenaga kerja. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan beban kerja, masa kerja dan peran organisasi dengan stress kerja pada karyawan di PT X tahun 2021. Desain penelitian menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah semua karyawan yang bekerja pada tahun 2022 di PT X sebanyak 364 orang dan sampel menggunakan teknik *stratified propotional random sampling* sebanyak 191 responden. Instrumen menggunakan kuesioner, teknik analisa data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian didapat sebagian besar stress kerja pada karyawan ringan sebanyak 82 responden (42,9%), masa kerja pada karyawan didapat baru (≤ 10 tahun) sebanyak 75 responden (39,3%), beban kerja pada karyawan sedang sebanyak 100 responden (52,4%), peran organisasi pada karyawan didapat kurang mendukung sebanyak 116 responden (60,7%). Ada hubungan masa kerja dengan stress kerja pada karyawan dengan *p-value*=0,013. Ada hubungan beban kerja dengan stress kerja pada karyawan dengan *p-value*=0,005. Tidak ada hubungan peran organisasi dengan stress kerja pada karyawan dengan *p-value*=1.000. Disarankan bahwa karyawaan membuat rencana kerja yang teratur, target kerja atau program-program kerja yang dapat dijangkau.
Kata Kunci : Beban Kerja; Masa Kerja; Peran Organisasi; Stress Kerja

PENDAHULUAN

Dalam Peraturan Pemerintah No 5 tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Lingkungan Kerja menyertakan aspek psikologi, dalam hal ini terkait dengan kesehatan mental karyawan di tempat kerja. Beberapa kasus ditemukan di perusahaan bahwa stress kerja dapat mengakibatkan terjadinya kecelakaan kerja, misal kondisi emosi yang tidak stabil dapat menurunkan konsentrasi ketika mengoperasikan mesin produksi, tingginya tingkat absensi, menurunnya produktifitas kinerja hingga kecenderungan bunuh diri. Stres merupakan salah satu bidang perhatian utama dalam organisasi dan dapat dianggap sebagai sebuah akibat desakan berbagai permasalahan yang dihadapi manusia yang ada di dalam organisasi. Sehingga stres dimanifestasikan ketika orang berhadapan dengan begitu banyak tekanan yang menyebabkan pola perilaku normal mereka menjadi terpengaruh (1).

Survey oleh *Health and Safety Executive (HSE)* mengenai stres dan depresi terkait pekerjaan tahun 2018 sebanyak 595.000 kasus dengan tingkat prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja. Stres dan depresi karena pekerjaan juga menyumbangkan 44% dari semua kasus gangguan kesehatan karena pekerjaan dan 57% dari ketidakhadiran di kantor karena sakit. Berdasarkan data dari Biro Statistik Ketenagakerjaan tahun 2018 menunjukan 40% dari kasus keluar masuknya tenaga kerja disebabkan dengan masalah stres. Perkiraan ini didasari oleh kenyataan bahwa 60% sampai 90% kunjungan kedokter disebabkan oleh masalah-masalah yang berkaitan dengan stress. Provinsi Kalimantan Selatan merupakan daerah yang terkenal kaya akan sumber daya alam khususnya. Tambang. Data persentase penduduk kalimantan selatan usia 15 tahun keatas yang bekerja menurut sektor lapangan pertambangan tahun 2019 sebanyak 3.91%. PT Antang Gunung Meratus (AGM) memiliki Izin Usaha Pertambangan batubara berdasarkan Perjanjian Kerjasama Pengusahaan Pertambangan Batubara (PKP2B) generasi 2 dengan wilayah Pertambangan seluas 22,433 Ha di Kabupaten Banjar, Tapin, Hulu Sungai Selatan dan Hulu Sungai Tengah, Kalimantan Selatan memiliki 364 karyawan.

Data dari PT Antang Gunung Meratus (AGM) didapat jumlah karyawan sebanyak 364 orang. Pada tahun 2020 didapat pegawai yang mengalami sakit sebanyak 50 orang terdiri dari typus, ISPA dan myalgia sedangkan tahun 2021 didapat pegawai yang mengalami sakit sebanyak 61 orang terdiri dari typus, ISPA dan myalgia. Karyawan di PT Antang memiliki asuransi BPJS kesehatan sejak tahun 2015 sampai sekarang. Dari studi pendahuluan pada tanggal 1 November 2021 pada 10 karyawan di PT Antang Gunung Meratus didapat bahwa mayoritas karyawan bekerja lebih dari 5 tahun, kurang semangat dalam bekerja, kurang motivasi kerja, kurang disiplin kerja, sering terlambat dalam bekerja dan sering berucap resign karena jenuh dengan pekerja. Pada dukungan organisasi beranggapan kurang karena pemerintah membatasi aktifitas dan gerak untuk berkumpul, pekerjaan yang dilakukan memiliki resiko fatalyty menjadikan tekanan pekerjaan berat bagi karyawan mengakibatkan kekhawatiran terjadi kecelakaan kerja, ruang lingkup area kerja terbatas mengakibatkan kurangnya interaksi antar karyawan serta ventilasi pada ruang operator tertutup mengakibatkan sirkulasi udara kurang serta beban kerja meningkat disebabkan adanya target produksi sehingga mengurangi waktu istirahat. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan beban kerja, masa kerja dan peran organisasi dengan stress kerja pada karyawan di PT. Antang Gunung Meratus tahun 2021.

BAHAN DAN METODE

Penelitian yang akan dilaksanakan merupakan penelitian survei analitik dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah semua karyawan yang bekerja pada tahun 2022 di PT Antang Gunung Meratus sebanyak 364 orang. Sampel pada penelitian ini adalah karyawan yang bekerja di PT Antang Gunung Meratus sebanyak 1919 responden. Dengan menggunakan teknik proportional random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis menggunakan uji korelasi Chi-Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Penelitian

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
30-39 Tahun	83	43,5
40-49 Tahun	108	56,6
Pendidikan		
SMA	156	81,7
D3	8	4,2
S1	27	14,1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	161	84,3
Perempuan	30	15,7
Total	**191**	**100**

Analisi Univariat

Tabel 2 Distribusi frekuensi Stress Kerja, Masa Kerja, Beban Kerja dan Peran Organisasi pada karyawan di PT Antang Gunung Meratus tahun 2021

Variabel	n	%
Stress Kerja		
Sangat Berat	2	1,0
Berat	24	12,6
Sedang	14	7,3
Ringan	82	42,9
Normal	69	36,1
Masa Kerja		
Baru (≤ 10 tahun)	75	39,3
Lama(> 10 tahun)	116	60,7
Beban Kerja		
Berat	7	3,7
Sedang	100	52,4
Ringan	84	44,0
Peran Organisasi		
Kurang Mendukung	26	13,6
Cukup Mendukung	49	25,7
Mendukung	116	60,7
Total	**191**	**100**

Analisis Bivariat

Tabel 3. Tabulasi Silang Mengenai Hubungan Masa Kerja, Beban Kerja dan Peran Organisasi Dengan Stress Kerja Pada Karyawan Di PT. Antang Gunung Meratus Tahun 2021

Variabel	Stress Kerja				Total		*p-value*
	Berat		Ringan				
	n	%	n	%	n	%	
Masa Kerja							
Baru (≤ 10 tahun)	223	30,7	52	69,3	75	100	0,013
Lama (> 10 tahun)	17	14,7	99	85,3	116	100	
Beban Kerja							
Berat	5	71,4	2	28,6	7	100	0,005
Sedang+Ringan	35	19	149	81	184	100	
Peran Organisasi							
Kurang mendukung	5	19,2	21	80,8	26	100	1,000
Mendukung	35	21,2	130	78,8	165	100	
Total	**40**	**100,0**	**151**	**100,0**	**191**	**100**	

PEMBAHASAN

Stress Kerja

Berdasarkan hasil penelitian tentang stress kerja pada karyawan didapat sangat berat sebanyak 2 responden (1%), berat sebanyak 24 responden (12,6%), sedang sebanyak 14 responden (7,3%), ringan sebanyak 82 responden (42,9%) dan normal sebanyak 69 responden (36,1%). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki stress kerja ringan. Stres kerja adalah ketidaknyamanan perasaan yang dialami seseorang yang menekan atau merasa tertekan dalam menghadapi lingkungan dalam

pekerjaan. Terjadinya stres kerja dapat dipahami sebagai keadaan dimana seseorang menghadapi tugas atau pekerjaan yang tidak bisa atau belum bisa dijangkau oleh kemampuannya,

Penelitian Suryani (2018) menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami stres cenderung tidak sehat, tidak termotivasi, serta kurang produktif dan kurang nyaman di tempat kerja, ini akan berdampak pada kurang berhasilnya mereka dalam mendukung kegiatan organanisasi. Disamping itu akibat stres dapat pula menyebabkan orang-orang menjadi nerveous dan merasakan kekhawatiran kronis. Mereka sering menjadi marah-marah, agresif, tidak dapat rileks, atau memperlihatkan sikap yang tidak kooperatif. Agar stres dapat dikelola dan di minimalkan, hendaknya karyawan secara individu dan manajemen perlu mengetahui faktor-faktor penyebab stres kerja dalam organisasi (2).

Masa kerja

Berdasarkan hasil penelitian tentang masa kerja pada karyawan didapat baru (≤ 10 tahun) sebanyak 75 responden (39,3%) dan lama (> 10 tahun) sebanyak 116 responden (60,7%). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki masa kerja lama. Pengukuran stres kerja berdasarkan masa kerja, menunjukkan bahwa pekerja dengan masa kerja lama cenderung lebih besar mengalami stres kerja sedang, hal tersebut dapat dikarenakan pekerja memberikan pengalaman kerja negatif dapat berupa tidak harmonisnya sesama pekerja, kurangnya komunikasi yang baik, rasa tanggung jawab yang kurang, dan kebosanan. Selain itu karyawan cenderung mudah merasa jenuh yang disebabkan oleh kegiatan atau keadaan tempat kerja serta kurang komunikasi dalam penyampaian masalah.

Masa kerja juga mempengaruhi munculnya stres kerja. Individu yang memiliki pengalaman kerja lebih lama, cenderung lebih tahan terhadap tekanantekanan yang dialami dalam pekerjaan, dari pada individu dengan masa kerja yang lebih singkat karena memiliki sedikit pengalaman (3).

Penelitian oleh Kenariefanokto (2016) menunjukkan bahwa untuk dapat meminimalisirkan terjadinya stres kerja yang disebabkan oleh masa kerja diantaranya pekerja dapat memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin sehingga tubuh menjadi lebih segar, mempraktekkan teknik relaksasi, dan mempersiapkan diri secara fisik dan mental sebelum bekerja sehingga pekerja mampu menghadapi tuntutan pekerjaan (4).

Beban kerja

Berdasarkan hasil penelitian tentang beban kerja pada karyawan didapat berat sebanyak 7 responden (3,7%), sedang sebanyak 100 responden (52,4%) dan ringan sebanyak 84 responden (44%). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki beban kerja sedang.

Pada perusahan PT Antang Gunung Meratus setiap pekerjaan memiliki beban kerja sesuai dengan job description. Dalam melakukan pekerjaan sebagai besar karyawan memiliki beban kerja lebih dari 1 pekerjaan, contoh pada operator excavator dapat melakukan jenis pekerjaan operator dozer dan lodder dimana pekerjaan utama adalah operator excavator.

Beban kerja berlebihan dan beban kerja terlalu sedikit merupakan salah satu pembangkit stress. Beban kerja berlebih atau terlalu sedikit "kuantitatif" yang timbul sebagai akibat dari tugas-tugas yang terlalu banyak maupun sedikit diberikan kepada tenaga kerja untuk diselesaikan dalam waktu tertentu dan beban kerja berlebih atau terlalu sedikit "kualitatif" yaitu jika orang merasa tidak mampu melakukan suatu tugas yang tidak menggunakan keterampilan dan potesi dari tenaga kerja (5).

Penelitian oleh Mohunu (2018) bahwa Fluktuasi dalam beban kerja juga merupakan bentuk lain dari pembangkit stress. Jangka waktu tertentu beban kerja yang diterima oleh pekerja sangat berat tetapi pada saat yang berlainan malah ringan. Waktu juga harus diperhatikan dalam pekerjaan dimana makin singkat waktu yang diberikan dalam proses pengambilan keputusan dalam pekerjaan, makin dirasakan desakan waktu makan stress akan semakin membesar (6).

Peran organisasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang peran organisasi pada karyawan didapat kurang mendukung sebanyak 26 responden (13,6%), cukup mendukung sebanyak 49 responden (25,7%) dan mendukung sebanyak 116 responden (60,7%). Penelitian ini menunjukkan bahwa peran organisasi mendukung. Mendukungnya peran organisasi dapat memberikan tekanan peran dimana harapan dan tuntunan yang diberikan kepada para pegawai atau anggota lain dalam organisasi yang menimbulkan semangat kerja.

Penelitian Mohunu (2018) menunjukkan bahwa dalam suatu oraganisasi munculnya fenomena yang merugikan dan dapat menghancurkan tujuan organisasi pekerjaan diantaranya adalah ketidakpuasan kerja, kebosanan kerja, kelelahan kerja, penurunan efisiensi kerja dan produktivitas kerja (6).

Hubungan masa kerja dengan stress kerja Pada Karyawan Di PT. Antang Gunung Meratus Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian di dapat bahwa dari 75 responden dengan masa kerja baru didapat sebagian besar stress kerja berat (sangat berat + berat

sedang) sebanyak 223 responden (30,7%) sedangkan dari 116 responden dengan masa kerja lama didapat sebagian besar stress kerja ringan (ringan+normal) sebanyak 99 responden (85,3%). Dari hasil uji statistik uji chi square (x2) didapat nilai p-value=0,013 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka p < 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada hubungan masa kerja dengan stress kerja pada karyawan di PT Antang Gunung Meratus tahun 2021

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 (8). Penelitian oleh Mohune (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan masa kerja dengan stress kerja, Masa kerja berhubungan dengan pengalaman seorang pekerja dalam menghadapi masalah di tempat kerja (6). 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.

Penelitian Maydinar (2020) mengatakan bahwa tidak ada hubngan yang bermakna antara masa kerja dengan stres kerja dengan p value = 0.549 > α = 0.05. 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 (8)

Hubungan beban kerja dengan stress kerja Pada Karyawan Di PT. Antang Gunung Meratus Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian di dapat bahwa dari 7 responden dengan beban kerja berat (sangat berat + berat + sedang) didapat sebagian besar stress kerja berat sebanyak 5 responden (71,4%) sedangkan dari 184 responden beban kerja (sedang + ringan) didapat sebagian besar stress kerja ringan (ringan + normal) sebanyak 149 responden (81%).

Dari hasil uji statistik uji chi square (x2) didapat nilai p-value=0,005 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka p < 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada hubungan beban kerja dengan stress kerja pada karyawan di PT Antang Gunung Meratus tahun 2021

Penelitian Suryani (2018) menunjukkan bahwa semakin berkembangnya sebuah perusahaan, maka semakin tinggi pula tuntutan kinerja atau standar target kinerja yang ditentukan oleh perusahaan, hal ini akan membawa karyawan untuk berusaha mencapai target kinerja yang telah ditetapkan oleh perusahaan. Karyawan akan memaksimalkan kerja mereka, beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang terjadi, sehingga kondisi ini akan rentan terhadap timbulkan konflik kerja dan tekanan kerja yang dapat menimbukan stres terhadap karyawan mereka (9).

Penelitian oleh Mohune (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan beban kerja dengan stress kerja, hal ini disebabkan bahwa beban kerja yang terlalu sedang/berat dapat mengakibatkan seorang pekerja menderita gangguan atau penyakit akibat kerja (6). Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan kelelahan baik fisik atau mental dan reaksi–reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit dimana pekerjaan yang terjadi karena pengulangan gerak akan menimbulkan kebosanan, rasa monoton. Kebosanan dalam kerja rutin sehari-hari karena tugas atau pekerjaan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya perhatian pada pekerjaan sehingga secara potensial membahayakan pekerja. Beban kerja yang berlebihan atau rendah dapat menimbulkan stress kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk (2016) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja dengan stress kerja. Ketika tuntutan yang dibebankan kepada seseorang melebihi kemampuan yang dimiliki maka akan membuat orang tersebut mengalami stres. Semakin tinngi beban kerja yang diberikan, semakin tinggi pula peluang terjadinya stres pada tenaga kerja (10).

Hubungan peran organisasi dengan stress kerja Pada Karyawan Di PT. Antang Gunung Meratus Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian di dapat bahwa dari 26 responden dengan peran organisasi kurang mendukung didapat sebagian besar stress kerja ringan (ringan + normal) sebanyak 21 responden (80,8%), sedangkan dari 165 responden dengan peran organisasi mendukung didapat sebagian besar stress kerja ringan (ringan + normal) sebanyak 130 responden (78,8%). Dari hasil uji statistik uji chi square (x2) didapat nilai p-value=0,096 dibandingkan dengan α (alpha)= 5%, maka p > 0,05 sehingga Ha ditolak dan H0 diterima berarti tidak ada hubungan peran organisasi dengan stress kerja pada karyawan di PT Antang Gunung Meratus tahun 2021.

Menurut Robbins (2013), salah satu penyebab stress kerja yaitu faktor organisasi. Tekanan untuk menghindari kesalahan atau menyelesaikan tugas dalam waktu yang mendesak, tuntutan atasan, kondisi lingkungan kerja dan rekan kerja yang tidak menyenangkan. Faktor-faktor ini dapat dikelompokkan dalam tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan antar pribadi (11).

Penelitian Setyowati (2017) didapat ada hubungan antara stres kerja dengan peran dalam organisasi pekerja. Peran dalam organisasi bagi pekerja memiliki arti bahwa setiap pekerja mempunyai kelompok tugasnya yang harus dilakukan sesuai dengan peraturan yang ada dan sesuai dengan apa yang diharapkan atasannya. Stres kerja yang dialami oleh pekerja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah struktur dan iklim organisasi, kecenderungan pekerja hanya menfokuskan diri pada tanggung jawab dan kewajibannya dalam menyelesaikan pekerjaannya tanpa memperhatikan lingkungan sekitar, sehingga tanpa disadari tanda-tanda stres mulai muncul pada dirinya (12).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan adalah terdapat hubungan masa kerja dan beban kerja dengan stress kerja pada karyawan di PT Antang Gunung Meratus tahun 2021 dengan p-value=0,013 sedangkan tidak ada hubungan peran organisasi dengan stress kerja pada karyawan di PT Antang Gunung Meratus tahun 2021 dengan p-value=1,000. Saran dari penelitian ini adalah Disarankan bagi Karyawan dapat menjauhkan dari penyebab stres, mengolah pemikiran dengan mengganti persepsi tentang stres, menghilangkan penyebab stres, mengontrol peningkatan stres dan meminta dukungan sosial dari orang-orang sekitar. Disamping itu juga dapat dilakukan melalui disiplin diri dengan membuat rencana kerja yang teratur, target kerja atau program-program kerja yang dapat dijangkau. Bagi PT Antang Gunung Meratus diharapkan agar perusahaan menyelenggarakan kegiatan promosi kesehatan untuk menguatkan kesehatan mental karyawan serta perlu adanya penetapan prosedur kesehatan dan kesejahteraan karyawan, gaya kepemimpinan manajemen hal ini dapat menyangkut peduli lingkungan sangat penting, penerapan sistem komunikasi yang baik dan keterbukaan pada semua masalah yang di hadapi karyawan serta kegiatan pelatihan karyawan harus mempertimbangkan potensi stres dalam aktivitas kerja tertentu. Bagi Penelitian lain diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel berbeda seperti konplik kerja, dan motivasi kerja berhubungan dengan stress kerja

.

DAFTAR PUSTAKA

1. Siagian, (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta, Bumi Aksara
2. Suryani, N.K (2018). *Konflik dan Stres Kerja Dalam Organisasi. Jurnal Widya Manajemen* Vol. 1, No. 1, November 2018
3. Kawatu P. (2012). *Bahan Ajar Kesehatan Dan Keselamatan Kerja*. FKMUnsrat. Manado
4. Kenariefanoko. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Bagian Spinning V di PT. Sinar Pantja Djaja sebagai Upaya Pencegahan Kecelakaan Kerja*. [Skripsi]. Semarang: Universitas Negeri Semarang
5. Munandar, A. (2014). *Psikologi Industri dan Organisasi.* Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia.
6. Mohunu, P.B., Rtag B.T., Joseph WBS (2018). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Unit Airport Rescue And Fire Fighting Di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado*. Kesmas. Vol 7, No 3 (2018)
7. Mahardhika, T. S. (2017). *Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Winding di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
8. Maydinar D.D., Fernalia, Robiansyah V.A (2020). *Hubungan Shift Kerja Dan Masa Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Kamar Bedah Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2019*. HMK Nursing Scientific Journal. Volume 4 Nomor 2, April 2020
9. Suryani, N.K (2018). *Konflik dan Stres Kerja Dalam Organisasi*. Jurnal Widya Manajemen Vol. 1, No. 1, November 2018
10. Ibrahim H, Amansyah M, Yahya G N. (2016). *Faktor-Fakor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Factory 2 PT. Maruki Internasional Indonesia Makasar Tahun 2016*. Jurnal Volume 8, Nomor 1, Tahun 2016
11. Robbins, and Timothy A. Judge, (2013). *Organizational Behavior: Global Edition, Pearson Education Limited*, England
12. Setyowati A., Wahyuni I., Ekawati (2017). *Hubungan Antara Faktor Organisasi Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Galangan Kapal Di PT.X.* Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 5, Nomor 5, Oktober 2017.