

SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA DI PT. KAI (UPT) BALAI YASA LAHAT



OLEH:

**NAMA : TIARA HANYYAH IDRUS
NIM : 10011282126091**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA DI PT. KAI (UPT) BALAI YASA LAHAT

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH:

NAMA : TIARA HANYYAH IDRUS
NIM : 10011282126091

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Juli 2025**

Tiara Hannyah Idrus; Dibimbing oleh Poppy Fujianti, S.K.M., M.Sc

**Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT.
KAI (UPT) Balai Yasa Lahat**

xvi + 115 halaman, 30 tabel, 4 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Stres kerja merupakan kondisi yang umum terjadi di lingkungan kerja dan dapat memengaruhi kesehatan serta produktivitas pekerja. PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat sebagai pusat pemeliharaan utama kereta api di Sumatera Selatan memiliki lingkungan kerja dengan tuntutan tinggi yang berpotensi menimbulkan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 152 pekerja yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *The Workplace Stress Scale* (WSS) dan *COPSOQ III*, lalu dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan regresi logistik berganda prediksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (72,4%) mengalami stres kerja dalam kategori sedang, sementara (27,6%) responden berada dalam kategori rendah. Faktor-faktor yang memiliki hubungan signifikan dengan stres kerja adalah usia ($p=0,010$), masa kerja ($p=0,003$), beban kerja ($p=0,002$), serta peran organisasi ($p=0,004$). Faktor yang paling dominan berhubungan dengan stres kerja adalah beban kerja dengan $p\text{-value} = 0,041$ dan $PR\ Adjusted$ sebesar 2,299 (CI 95%: 1,033–5,118). Sementara itu, status pernikahan, desain tugas, struktur budaya dan organisasi, pengembangan karir, dan hubungan interpersonal tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pekerja mengalami stres kerja dalam tingkat sedang yang dipengaruhi oleh faktor individu dan faktor psikososial di tempat kerja. Disarankan agar perusahaan menyediakan pelatihan manajemen stres, fasilitas pendukung kesehatan mental, serta evaluasi pembagian beban kerja yang adil agar tercipta lingkungan kerja yang lebih sehat.

Kata kunci: *COPSOQ III*, Stres Kerja, *WSS*
Kepustakaan: 60 (1974-2024)

OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, July 2025

Tiara Hanyyah Idrus; Guided by Poppy Fujianti, S.K.M., M.Sc

Factors Related To Work Stress In Workers At PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat

xvi + 115 pages, 30 tables, 4 pictures, 6 attachments

ABSTRACT

Work-related stress is a common condition in many workplaces and can significantly affect employees' physical and mental health, as well as their productivity. It occurs when job demands exceed an individual's ability to cope, often leading to fatigue, anxiety, and lower performance. PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat, as the main railway maintenance center in South Sumatra, operates in a high-demand environment. The nature of the job, which requires precision, discipline, and strict safety standards, makes the work environment potentially stressful. This study aimed to analyze the factors associated with work-related stress among employees at PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat. The research used a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 152 employees were selected through purposive sampling. Data were collected using The Workplace Stress Scale (WSS) and the Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ III), and were analyzed using chi-square tests and multiple logistic regression. The results show that most respondents (72.4%) experience moderate levels of work stress, while 27.6% are in the low-stress category. Factors significantly related to stress include age ($p = 0.010$), years of service ($p = 0.003$), workload ($p = 0.002$), and organizational role ($p = 0.004$). The most dominant factor is workload, with a p -value of 0.041 and an adjusted PR of 2.299 (95% CI: 1.033–5.118). Marital status, task design, organizational culture, career development, and interpersonal relationships show no significant relationship. It is recommended that the company provide stress management training, mental health support, and fair workload distribution to promote a healthier work environment.

Keywords: COPSOQ III, Work Stress, WSS
Literature: 60 (1974-2024)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademi FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 17 Juli 2025

Yang bersangkutan



Tiara Hanyyah Idrus

10011282126091

HALAMAN PENGESAHAN

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA DI PT. KAI (UPT) BALAI YASA LAHAT

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

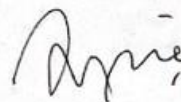
Oleh:
TIARA HANYYAH IDRUS
10011282126091

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti., S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

Indralaya, 17 Juli 2025
Pembimbing,



Poppy Fujianti, S.K.M., MSc
NIP. 199008312022032009

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat” telah dipertahankan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 15 Juli 2025.

Indralaya, 15 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Mona Lestari, S.K.M., M.KKK
NIP. 199006042019032019

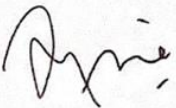
()

Anggota :

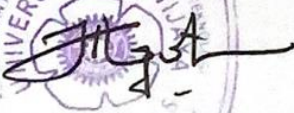
2. Muhammad Cholil Munadi, S.Psi., M.K.M.
NIK. 1671040210980010

()

3. Poppy Fujianti, S.K.M., M.Sc
NIP. 199008312022032009

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti., S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

RIWAYAT HIDUP

DATA UMUM

Nama Lengkap : Tiara Hanyyah Idrus
NIM : 10011282126091
Tempat / Tanggal Lahir : Palembang, 02 Juli 2003
Alamat : Jl. Prajurit Nazarudin, Lr. Keluarga III, No. 3E, Kec. Kalidoni, Kota Palembang, Sumatera Selatan
Email : tiarahanyyahidrus@gmail.com
HP : 082288865964

RIWAYAT PENDIDIKAN

2021 – Sekarang : Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
2018 – 2021 : SMA Negeri 5 Palembang
2015 – 2018 : SMP PUSRI
2009 – 2015 : SD PUSRI
2007 – 2009 : TK PUSRI

RIWAYAT ORGANISASI

2022 – 2023 : Staff Muda Divisi Sosmas Himpunan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat
2023 – 2024 : Staff Ahli Divisi Sosmas Himpunan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat
2023 – 2024 : Staff Magang *Internal Curriculum* Divisi HSE OHSA FKM UNSRI
2024 – 2025 : *Head Of Unit Internal Curriculum* Divisi HSE OHSA FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji Syukur dan terima kasih penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat, karunia, dan kekuatan yang telah diberikan oleh-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat”. Skripsi ini telah diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Program Sarjana (S1) pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini, tak terlepas dari bantuan, dukungan, motivasi dari berbagai pihak yang penulis terima. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Allah Subhanahu Wata’ala yang memberikan hidayah, nikmat, kesabaran, kemudahan, serta keajaiban yang tidak terduga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Poppy Fujianti, S.K.M., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi, meluangkan tenaga dan waktunya untuk memberikan saran dan masukan, terima kasih untuk segala hal baik yang telah ibu berikan.
4. Ibu Mona Lestari, S.KM., M.K.K.K. dan Bapak Muhammad Cholil Munadi, S.Psi., M.K.M. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran, masukan, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini. Bimbingan yang ibu dan bapak berikan sangat berarti untuk penulis.
5. Bapak M. Idrus selaku ayah kandung dan Ibu Sri Tuti Lestari selaku ibu kandung, yang telah menjadi sumber kekuatan di dalam hidup penulis. Terima kasih atas setiap doa yang selalu dipanjatkan tanpa henti, atas kasih sayang yang tidak pernah berkurang meski dalam keadaan sulit, serta atas dukungan lahir dan batin yang begitu tulus diberikan dari awal hingga akhir proses penulisan skripsi ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, baik

secara materi maupun tenaga dan terima kasih telah percaya kalau penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini sampai akhir.

6. Chalisa Raniah Idrus, selaku saudara kandung dari penulis, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan. Terima kasih atas hiburan, keceriaan, perhatian, motivasi, dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan studi ini.
7. Kak Ari dan Kak Dika selaku bagian dari PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat yang telah memberikan arahan dan bantuan selama proses penelitian dan proses penyusunan skripsi.
8. Seluruh responden dari PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat yang telah bersedia dan berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
9. Kepada Aaliyah Keshya Azriella, yang senantiasa hadir dalam setiap suka dan duka, terima kasih atas tawa yang selalu menguatkan, semangat yang tak pernah putus, serta dukungan yang tulus dalam setiap langkah perkuliahan hingga akhir perjuangan ini.
10. Kepada Yesta Gustia Furi, Dinda Putri Ayu, dan Ayatilla Ar-Raufah, memberikan canda, tawa, semangat dan dukungan dalam hal apapun selama menjalankan kehidupan dan perkuliahan.
11. Kepada Silvi Aulia Rahmah, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan di kala senang maupun sulit, menjadi rekan diskusi, penghibur di saat lelah, serta partner yang luar biasa selama proses di K3. Setiap tawa, keluh, dan cerita kita akan selalu menjadi bagian berharga dalam perjalanan ini. Semoga persahabatan ini terus terjaga, bahkan setelah kita menutup bab akhir dari masa kuliah.
12. Kepada Intan, Nia, Tayak dan Konchow Kentel, Kak Addien, dan Glorya yang senantiasa menemani penulis dikala senang maupun sedih. Terima kasih untuk segala tawa, pelukan hangat di saat terpuruk, serta energi positif yang kalian bawa setiap harinya hingga akhirnya kita sampai di tahap ini bersama-sama.
13. Kepada 10011382126192, terima kasih atas setiap waktu yang telah diluangkan untuk mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat di saat-saat sulit, menjadi pengingat di kala penulis mulai goyah, serta setia

menemani setiap proses perjalanan perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

14. Tak lupa, saya juga menyampaikan apresiasi yang tulus kepada diri saya sendiri atas segala usaha dan perjuangan dalam menyelesaikan apa yang telah dimulai. Perjalanan ini tidaklah mudah—banyak tantangan dan rasa putus asa yang kerap menyapa. Namun, terima kasih telah memilih untuk tetap bertahan hingga titik ini. Semoga langkah ke depan selalu diiringi kebahagiaan.

Indralaya, 17 Juli 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized initial 'T' followed by a series of loops and a long horizontal stroke at the end.

Tiara Hanyyah Idrus

NIM. 10011282126091

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	6
1.4.3 Manfaat Bagi PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1 Lingkup Lokasi	6
1.5.2 Lingkup Materi	6
1.5.3 Lingkup Waktu.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Stres Kerja.....	7
2.1.1 Pengertian Stres Kerja.....	7
2.2 Jenis – Jenis Stres Kerja.....	8
2.3 Gejala Stres Kerja	10

2.4	Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	11
2.4.1	Faktor Individual.....	11
2.4.2	Faktor Fisik	13
2.4.3	Faktor Psikososial	14
2.5	Dampak Stres Kerja	18
2.6	Pencegahan Stres Kerja.....	19
2.7	Pengukuran Stres Kerja.....	20
2.7.1	<i>The Workplace Stress Scale (WSS)</i>	20
2.7.2	<i>Copenhagen Psychosocial Questionnaire III (COPSOQ III)</i>	20
2.8	Penelitian Terdahulu.....	22
2.9	Kerangka Teori.....	28
2.10	Kerangka Konsep.....	29
2.11	Definisi Operasional	30
2.12	Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN		35
3.1	Desain Penelitian.....	35
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.2.1	Populasi.....	35
3.2.2	Sampel.....	35
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	37
3.3.1	Jenis Data	37
3.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	38
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	38
3.4	Pengolahan Data	39
3.5	Validitas Data	40
3.6	Analisis dan Penyajian Data	42
3.6.1	Analisis Data	42
3.6.2	Penyajian Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		43
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
4.1.1	Profil PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.....	43
4.2	Analisis Univariat	45

4.2.1	Stres Kerja.....	45
4.2.2	Faktor Individu.....	48
4.2.3	<i>Content of Work</i>	49
4.2.4	<i>Context of Work</i>	49
4.3	Analisis Bivariat.....	51
4.4	Analisis Multivariat.....	56
BAB V PEMBAHASAN		60
5.1	Keterbatasan Penelitian.....	60
5.2	Pembahasan.....	60
5.2.1	Analisis Gambaran Stres Kerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat	60
5.2.2	Hubungan Usia dengan Stres Kerja	62
5.2.3	Hubungan Status Pernikahan dengan Stres Kerja.....	64
5.2.4	Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja	65
5.2.5	Hubungan Desain Tugas dengan Stres Kerja	67
5.2.6	Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja	68
5.2.7	Hubungan Struktur Budaya dan Organisasi dengan Stres Kerja	69
5.2.8	Hubungan Peran Organisasi dengan Stres Kerja	71
5.2.9	Hubungan Pengembangan Karir dengan Stres Kerja.....	72
5.2.10	Hubungan Hubungan Interpersonal dengan Stres Kerja.....	73
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		75
6.1	Kesimpulan	75
6.2	Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA		79
LAMPIRAN.....		85

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi	35
Tabel 3. 2 Perhitungan Besar Sampel	36
Tabel 3. 3 Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian	37
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Stres Kerja	45
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Stres Kerja	46
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Usia	48
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Status Pernikahan	48
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Masa Kerja	48
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Desain Tugas	49
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Beban Kerja	49
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Struktur Budaya dan Organisasi	49
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Peran Organisasi	50
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Pengembangan Karir	50
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Hubungan Interpersonal	50
Tabel 4. 12 Hubungan Usia dengan Stres Kerja	51
Tabel 4. 13 Hubungan Status Pernikahan dengan Stres Kerja	51
Tabel 4. 14 Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja	52
Tabel 4. 15 Hubungan Desain Tugas dengan Stres Kerja	52
Tabel 4. 16 Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja	53
Tabel 4. 17 Hubungan Struktur Budaya dan Organisasi dengan Stres Kerja	53
Tabel 4. 18 Hubungan Peran Organisasi dengan Stres Kerja	54
Tabel 4. 19 Hubungan Pengembangan Karir dengan Stres Kerja	55
Tabel 4. 20 Hubungan Hubungan Interpersonal dengan Stres Kerja	55
Tabel 4. 21 Hasil Seleksi Bivariat	56
Tabel 4. 22 Pemodelan Awal (Full Model) Analisis Multivariat	57
Tabel 4. 23 Perubahan <i>Prevalance Ratio</i> saat Struktur Budaya dan Organisasi dikeluarkan	57
Tabel 4. 24 Perubahan <i>Prevalance Ratio</i> saat Usia dikeluarkan	58
Tabel 4. 25 Perubahan <i>Prevalance Ratio</i> saat Status Pernikahan dikeluarkan	58
Tabel 4. 26 Perubahan <i>Prevalance Ratio</i> saat Masa Kerja dikeluarkan	58
Tabel 4. 27 Pemodelan Akhir (Final Model) Analisis Multivariat	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	28
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	29
Gambar 4. 1 <i>Layout</i> UPT Balai Yasa Lahat	43
Gambar 4. 2 Struktur Organisasi PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kaji Etik Penelitian.....	85
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	86
Lampiran 3. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	87
Lampiran 4. Kuisisioner Penelitian	88
Lampiran 5. <i>Output</i> Hasil.....	94
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	111

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pekerjaan dan kesehatan mental saling terkait erat. Lingkungan kerja yang nyaman, tenteram, dan aman bagi kesehatan (fisik dan mental) memungkinkan pekerja untuk bekerja secara produktif, sedangkan tempat kerja yang tidak nyaman dan aman akan menyebabkan efek yang sebaliknya (WHO and ILO, 2022). Di tempat kerja terdapat beberapa kategori bahaya yaitu bahaya fisik, biologis, kimia, dan psikososial. Bahaya fisik, biologis, dan kimia merupakan kategori bahaya yang dapat mengancam kondisi fisik pekerja. Sementara itu, bahaya psikososial adalah jenis bahaya yang berdampak pada kesehatan mental atau psikis pekerja, seperti ketika pekerja mengalami beban dan tekanan kerja yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan pekerja dan berlangsung dalam waktu yang lama hingga berpotensi menimbulkan stres. Stres merupakan istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan konsekuensi dari rasa takut yang umum dan sering dialami oleh pekerja terkait pekerjaan sehingga dapat menyebabkan stres kerja (Hermanto et al., 2022).

Stres kerja dapat menyebabkan berbagai masalah bagi kesehatan tenaga kerja, berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan yang akan menimbulkan banyak kerugian materi dan mampu menurunkan produktivitas secara keseluruhan. Pekerja yang mengalami stres dapat mengakibatkan produktivitas kerja menurun sehingga merugikan bagi organisasi atau perusahaan. Kondisi individual juga berpengaruh terhadap terjadinya stres kerja. Gangguan kesehatan bahkan terjadinya kecelakaan kerja merupakan suatu hal yang dipicu dari adanya stres kerja (Adiba and Bahri, 2022).

Stres akibat kerja ditandai dengan adanya keluhan yang dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu fisiologis, psikologis dan perilaku. Keluhan secara fisiologis berupa pusing, gangguan pencernaan, sakit punggung, gangguan seksual, sesak napas, gugup, nafsu makan menghilang, badan terasa lemah, lesu. Sedangkan keluhan psikologis seperti mudah tersinggung, marah, perasaan tertekan, merasa cemas atau gelisah, mudah putus asa. Sementara keluhan perilaku seperti: kurang

konsentrasi, cepat merasa lupa, menunda-nunda pekerjaan, dan menjadi orang yang tidak bertanggung jawab (Trisnadewi, Helvita and Umar, 2023).

Jumlah kasus stres kerja di dunia menciptakan angka yang sangat besar. *World Health Organization* (WHO) melaporkan lebih dari separuh pekerja di negara maju mengalami stres kerja di tempat kerja. Hampir 11 juta orang menderita stres kerja di Amerika Serikat dan dikatakan bahwa stres kerja adalah masalah terpenting dalam kehidupan (Habiba Kamila Fatin et al., 2023). Survei yang dilakukan oleh *The Health and Safety Executive* (HSE) di Inggris Raya pada tahun 2023/2024 melaporkan sebanyak 776.000 orang pekerja yang mengalami stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan terdapat 16,4 juta hari kerja yang hilang akibat stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan (HSE, 2024). Data *Labour Force Survey* tahun 2022 menunjukkan adanya 914.000 kasus stres terkait pekerjaan yang mengakibatkan hingga 17 juta hari kerja. Di Inggris, rata-rata kejadian stres kerja tercatat sebanyak 2.750 kasus per 100.000 tenaga kerja (Hapsari, Lestantyo and Ekawati, 2023).

Pada tahun 2023, riset oleh Perusahaan Gallup melaporkan bahwa 41% pekerja mengalami stres kerja. Dari sekitar 122 ribu pekerja di dunia, tingkat stres akibat kerja di dunia mencapai 44% pada tahun 2022. Sementara itu tingkat stres pekerja di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 21% (Gallup, 2024). Pada data tahun 2018-2020 di Indonesia menunjukkan bahwa generasi pekerja yang memiliki persentase gangguan kesehatan mental tertinggi, dialami oleh generasi Baby Boomer (lahir 1946-1964), diikuti Generasi X (lahir 1965-1980), lalu Generasi Y atau Milenial (lahir 1981-1996), dan terakhir Generasi Z (lahir 1997-2010) yang menunjukkan bahwa semua kalangan generasi mengalami gangguan kesehatan mental (Firdausyan et al., 2023).

Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja mengatur mengenai faktor psikologi yang mempengaruhi aktivitas tenaga kerja. Faktor psikologi ini mencakup hubungan antarpribadi di tempat kerja, peran, dan tanggung jawab terhadap pekerjaan (Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, 2018). Berbagai faktor lain yang mempengaruhi stres akibat pekerjaan, seperti faktor psikososial, faktor pekerjaan, lingkungan kerja, atau individu pekerja, dapat

menyebabkan efek merugikan terhadap kesejahteraan mental dan fisik para pekerja. Hal ini juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja serta berpotensi mempengaruhi tingkat produktivitas dan kinerja mereka. Cox, Griffiths dan Rial-González, (2000) mengemukakan faktor yang mempengaruhi stres kerja yaitu faktor bahaya fisik (bising, getaran, dan temperatur), *content to work* (desain tugas, beban kerja, *shift* kerja), dan *context to work* (budaya organisasi, peran dan struktur organisasi, pengembangan karir, hubungan interpersonal, *home-work interface*).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara stres kerja dengan beberapa variabel seperti beban kerja; status pernikahan (Sari et al., 2021; Zulkifli et al., 2019), pengembangan karir; hubungan interpersonal (Trisnadewi, Helvita and Umar, 2023), peran organisasi; struktur budaya dan organisasi (Miyanda et al., 2024), masa kerja (Adiba & Bahri, 2022), dan usia (Mualim and Adeko, 2020),

PT Kereta Api Indonesia UPT Balai Yasa Lahat merupakan salah satu unit PT Kereta Api Indonesia yang telah berdiri sejak tahun 1931 untuk pemeliharaan semua sarana perkeretaapian yang dialokasikan di Divre III Palembang dan Divre IV Tanjung Karang. PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat juga merupakan pusat pemeliharaan utama kereta api di Sumatera Selatan, di mana seluruh kereta yang beroperasi di wilayah ini berfokus pada pemeliharaan dan perbaikan kereta api, gerbong, dan lokomotif serta pekerjaan jasa lainnya yang berhubungan dengan perkeretaapian. PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat memiliki 6 departemen yaitu, keuangan, SDM, dan teknologi informasi, logistik, pengadaan barang dan jasa, perencanaan, produksi, dan *quality control*.

Hasil dari survei awal yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner *DASS-21* serta wawancara singkat terhadap beberapa pekerja PT KAI (UPT) Balai Yasa Lahat, mengungkapkan sebanyak 64,88% pekerja mengalami kesulitan dalam beristirahat. Berdasarkan wawancara singkat, kesulitan untuk beristirahat disebabkan karena faktor beban kerja yang tinggi, lingkungan kerja yang kurang kondusif, tekanan untuk segera menyelesaikan tugas, serta pelaksanaan pekerjaan di luar tugas pokok. Selain itu, pekerja sebanyak 62,5% mengungkapkan kecenderungan merasa kurang sabar ketika menghadapi penundaan pekerjaan, yang pada akhirnya menimbulkan rasa frustrasi karena menghambat alur pekerjaan dan

mengganggu jadwal yang telah direncanakan. Beberapa pekerja sebanyak 58,9% juga mengungkapkan merasa lebih mudah tersinggung dalam menghadapi situasi tertentu. Temuan tersebut mencerminkan adanya indikasi tekanan psikologis yang cukup signifikan di lingkungan kerja, yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu dan efektivitas kerja secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian lebih lanjut guna memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai stres kerja serta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga dapat menjadi dasar dalam perumusan langkah preventif maupun strategis dalam meningkatkan kualitas kondisi kerja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diketahui bahwa pekerja yang bertugas di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat memiliki risiko mengalami stres kerja. Hal ini terlihat dari adanya beban target kerja yang dinilai terlalu tinggi serta tuntutan untuk memenuhi target pekerjaan dalam waktu yang terbatas. Kondisi tersebut menciptakan tekanan yang membuat pekerja merasa terdesak dalam menyelesaikan pekerjaan, sehingga mengakibatkan terbentuknya pribadi yang kurang merasa sabar, lebih mudah tersinggung, dan lingkungan kerja yang penuh tekanan. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah *"Apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat?"*

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis gambaran stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
2. Menganalisis distribusi frekuensi faktor individu (usia, status pernikahan, dan masa kerja) pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.

3. Menganalisis distribusi frekuensi *content of work* (desain tugas dan beban kerja) pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
4. Menganalisis distribusi frekuensi *context of work* (struktur dan budaya organisasi, peran organisasi, pengembangan karir, dan hubungan interpersonal) pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
5. Menganalisis hubungan usia dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
6. Menganalisis hubungan status pernikahan dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
7. Menganalisis hubungan masa kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
8. Menganalisis hubungan desain tugas dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
9. Menganalisis hubungan beban kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
10. Menganalisis hubungan struktur dan budaya organisasi dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
11. Menganalisis hubungan peran organisasi dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
12. Menganalisis hubungan pengembangan karir dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
13. Menganalisis hubungan hubungan interpersonal dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
14. Menganalisis variabel yang paling dominan berhubungan dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan terkait faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
2. Memperdalam pengetahuan peneliti khususnya mengenai stres kerja pada pekerja.

3. Menerapkan ilmu mengenai keselamatan dan kesehatan kerja (K3) yang didapatkan selama masa perkuliahan.

1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

1. Menjalin relasi yang baik antara Kampus Universitas Sriwijaya dengan PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan bagi civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya terkhusus bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja, khususnya terkait dengan tema yang sama.

1.4.3 Manfaat Bagi PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat

1. Memberikan wawasan dan informasi kepada perusahaan dan pekerja mengenai masalah faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja.
2. Menjadi bahan pertimbangan dan rekomendasi terkait peningkatan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di tempat kerja khususnya mengurangi risiko dan meminimalisir stres kerja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di PT. KAI (UPT) Balai Yasa Lahat.

1.5.2 Lingkup Materi

Penelitian ini merupakan bagian dari Ilmu Kesehatan Masyarakat terutama bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang meneliti terkait stres kerja, penyakit akibat kerja, dan faktor psikososial.

1.5.3 Lingkup Waktu

Peneliti dilaksanakan pada bulan Februari 2025 – Juli 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, H. and Bahri, S., 2022. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (2).
- Adiputra, I.M.S., Trisnadewi, N.W., Oktaviani, N.P.W., Munthe, S.A., Hulu, V.T., Badiastutik, I., Ramdany, A.F.R., Fitriani, R.J., Tania, P.O.A., Rahmiati, B.F., Susilawaty, S.A.L.A., Sianturi, E. and Suryana, 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- American Psychological Association, 2016. *Stress : The Different Kind of Stress*. American Psychological Association.
- Andriani, R. and Herawati, SSt.F.M.S.I., 2016. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum. [online] Available at: <<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:81627849>>.
- Burr, H., Berthelsen, H., Moncada, S., Nübling, M., Dupret, E., Demiral, Y., Oudyk, J., Kristensen, T.S., Llorens, C., Navarro, A., Lincke, H.J., Bocéréan, C., Sahan, C., Smith, P. and Pohrt, A., 2019. The Third Version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire. *Safety and Health at Work*, 10(4), pp.482–503. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2019.10.002>.
- Canadian Centre for Occupational Health and Safety, 2018. *Health Promotion / Wellness / Psychosocial Workplace Stress-General*. [online] Available at: <<https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/stres.html>> [Accessed 11 January 2025].
- Cooper, C.L., 1989. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. 1st ed. Wiley.
- Cox, Tom., Griffiths, Amanda. and Rial-González, Eusebio., 2000. *Research on work-related stress*. Office for Official Publications of the European Communities ; Bernan Associates [distributor].
- Dihartawan, Ariyanto, J., Latifah, N., Lusida, N., Al Maududi, Ia and Salsabilla, M., 2024a. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi Pembangunan Jalan Tol Cinere-Jagorawi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 20(1).
- Dihartawan, Ariyanto, J., Latifah, N., Lusida, N., Al Maududi, Ia and Salsabilla, M., 2024b. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi Pembangunan Jalan Tol Cinere-Jagorawi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 20(1).
- dr Luwiharsih, M., 2021. *Validitas Data*.

- Eagly, A.H. and Sczesny, S., 2019. *Editorial: Gender Roles in the Future? Theoretical Foundations and Future Research Directions. Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01965>.
- Faiz, A. and Nasri, S.M., 2022. Analisa Faktor Psikososial dan Distres Pada Pekerja di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 10(1).
- Firdausyan, N.M., Taqiyuddin, A., Shalahuddin, A. and Quarina, Q., 2023. *Kajian Vol. 1: Menilik Isu dan Urgensi Kesehatan Mental Pekerja Indonesia*. Bidang Kajian Microeconomics Dashboard Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Gadjah Mada.
- Gallup, 2024. *State of the Global Workplace*.
- Habiba Kamila Fatin, Rini Handayani, Ahmad Irfandi and Putri Handayani, 2023. Hubungan Antara Masa Kerja dan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, [online] 1(4), pp.156–165. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1788>.
- Hakiki, F., Ayu, I.M., Heryana, A., Keumala, C.A. and Utami, D., 2023. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Fabrikasi Di PT X Tahun 2022. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 8(1), pp.11–26. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v8i1.8608>.
- Hapsari, K.V., Lestantyo, D. and Ekawati, 2023. Hubungan Beban Kerja Mental, Usia, dan Masa Kerja dengan Stres Kerja Pada Pegawai Kantor Bea Cukai Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, [online] 11, pp.385–398. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i4.40514>.
- Health and Safety Executive, 2024. *Health and safety at work Summary statistics for Great Britain 2024*. [online] Available at: <www.hse.gov.uk/statistics/>.
- Hermanto, K., Firda Utami, S. and Indryani, T., 2022. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Pada PT. Infrastruktur Terbarukan Buana PLTS Selong Lombok Timur. *Hexagon Jurnal Teknik dan Sains*, 3 (2).
- Heryana, A., 2020. *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. [online] Universitas Esa Unggul. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>.
- ILO, 2019. *Safety and Health at The Heart of Work Building on 100 years of experience*. [online] Switzerland: International Labour Organization. Available at: <www.ilo.org/labadmin-osh>.
- Indra Adithia, T. and Widanarko, B., 2020. Hubungan antara Konteks Pekerjaan dengan Stres Kerja pada Pekerja Logistik Pangan PT.X di Karawang. *Pro*

- Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, [online] 1(2), pp.37–40. Available at: <<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/PJ/>>.
- Irawati, I., Angelia, L. and Dewita, T., 2023. Hubungan Karakteristik Pekerja dan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi Di PT. X Kota Batam Tahun 2022. *J-Kis Jurnal Kesehatan Ibnu Sina*, 4 (1). <https://doi.org/10.3652/J-KIS>.
- Katz, D. and Kahn, R.L., 1978. *The Social Psychology of Organizations*. [online] Wiley. Available at: <<https://books.google.co.id/books?id=8RRHAAAAMAAJ>>.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, 2018. Peraturan Menteri Tenaga Kerja No. 5/2018 K3 Lingkungan Kerja. *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia No. 5 Tahun 2018*, (5,11).
- Kristof, A.L., 1996. Person-Organization Fit: An Integrative Review Of Its Conceptualizations, Measurement, and Implications. *Personnel Psychology*, [online] 49(1), pp.1–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1996.tb01790.x>.
- Lee, H.E. and Kawachi, I., 2021. Association Between Unpredictable Work Schedules and Depressive Symptoms in Korea. *Safety and Health at Work*, 12(3), pp.351–358. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.01.008>.
- Lips-Wiersma, M. and Morris, L., 2017. *The Map of Meaningful Work (2e): A Practical Guide to Sustaining our Humanity*. [online] Taylor & Francis. Available at: <<https://books.google.co.id/books?id=9ElnDwAAQBAJ>>.
- Lumban Gaol, N.T., 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), p.1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Miyanda, C.K., Erwandi, D., Lestari, F. and Kadir, A., 2024. The Relationship between Psychosocial and Work Stress among Construction Professionals during the COVID-19 Pandemic. *Safety*, 10(1). <https://doi.org/10.3390/safety10010017>.
- Mualim, M. and Adeko, R., 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stress Kerja pada Pekerja Bagian Dryer PT. Bukit Angkasa Makmur (BAM) di Kabupaten Bengkulu Tengah. *Journal of Nursing and Public Health (JNPH)*, 8 (1).
- NIOSH, 2015. *STRESS ...AT WORK*. DHHS (NIOSH) Publication No. 90-101.
- Pinilih, F.L., Kamasturyani, Y. and Fauzi, A., 2022. Hubungan Tingkat Kebisingan Dengan Stress Kerja pada Pekerja Pabrik Batu Alam di Desa Kepuh

- Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 8(2), pp.16–23. <https://doi.org/10.54867/jkm.v8i2.75>.
- Putro, A.U., Erwandi, D. and Kadir, A., 2021. Analisis Hubungan Faktor Psikososial Terhadap Stres Kerja dan Perilaku Berisiko Karyawan di PT. X. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 2(1). <https://doi.org/10.59230/njohs.v2i1.5256>.
- Rachmat, S.A. and Ramdhan, D.H., 2023. Analisis Hubungan Stres Kerja dengan Kecelakaan Kerja pada Pekerja Konstruksi Proyek Pembangunan Jalan Tol Yogyakarta – Bawen Paket 1 (Seksi 1) Tahun 2023. *National Journal of Occupational Health and Safety*, [online] 4(2). <https://doi.org/10.59230/njohs.v4i2.7685>.
- Rajabi, F., Molaeifar, H., Jahangiri, M., Taheri, S., Banaee, S. and Farhadi, P., 2020. Occupational stressors among firefighters: application of multi-criteria decision making (MCDM) Techniques. *Heliyon*, 6(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03820>.
- Riza, M., Staf, S., Fakultas, P., Universitas, K., Semarang, M. and Korespondensi, P., 2019. Analisis Faktor Risiko Stress Akibat Kerja pada Pekerja Sektor Formal dan Sektor Informal di Kota Semarang. *Medica Ateriana*, 1(1).
- Robbins, S.P. and Judge, Tim., 2023. *Organizational behavior*. 19th ed. Pearson Education, Limited.
- Russeng, S.S., Saleh, L.M. and Tadjuddin, I., 2020. *Manajemen Stres Kerja (Sebuah Kajian Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Dari Aspek Psikologis Pada ATC)*. *Manajemen stres kerja: sebuah kajian keselamatan dan kesehatan dari aspek psikologis pada ATC*. Sleman: rdamedia. Yogyakarta: Deepublish.
- Sahir, S.H., 2021. *Metodologi Penelitian*. I ed. [online] Medan: PENERBIT KBM INDONESIA. Available at: <www.penerbitbukumurah.com>.
- Sari, D.M., Zainuddin, A. and Saptaputra, S.K., 2021. Hubungan Status Perkawinan, Kelelahan Kerja, dan Beban Kerja dengan Stress Kerja di Proyek Jembatan Teluk Kendari Sulawesi Tenggara Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 4 (1), pp.146–152. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37887/jk3-uho>.
- Shintyar, A.R., Widanarko, B., Keselamatan, M., Kerja, K., Indonesia, U. and Keselamatan, D., 2021. Analisis Hubungan Karakteristik Pekerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja PT LTI Selama Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. 5(2).

- Stamarski, C.S. and Son Hing, L.S., 2015. *Gender inequalities in the workplace: the effects of organizational structures, processes, practices, and decision makers' sexism. Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01400>.
- Suara, M. and Yudiawati, R., 2022. Evaluasi Intervensi Keperawatan Psikoedukasi dalam Penurunan Stress Psikologis Usia Lanjut selama Wabah COVID-19 di Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), pp.3468–3480. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7126>.
- Sugiyono, Prof.Dr., 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung.
- Susihono, W. and Muslihati, A., 2020. Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Servicess*, 3.
- Syapitri, H., Amilia and Aritonang, J., 2021. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. I ed. [online] Malang: Ahlimedia Press. Available at: <www.ahlimediapress.com>.
- The Marlin Company, 1978. *The Workplace Stress Scale* TM.
- Trisnadewi, E., Helvita, R. and Umar, A., 2023. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Stres Kerja pada pekerja di Departemen Tambang PT Semen Padan. *Behavioral Science Journal*, [online] 1(2). Available at: <<https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>>.
- Unicef, 2022. *Apa Itu Stres?* [online] Unicef Indonesia. Available at: <<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>> [Accessed 16 March 2025].
- UUD RI, 1974. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan. 1.
- Vanchapo, A.R., 2020. *Beban kerja dan stres kerja*. Penerbit Qiara Media.
- WHO and ILO, 2022. *Mental health at work: Policy brief*.
- Widodo, R.S., Lestari, H. and Mauliku, N.E., 2019. Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja, Umur, dan Iklim organisasi dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT.X. 14(3).
- World Health Organization, 2020a. *Occupational health: Stres at the workplace*.
- World Health Organization, 2020b. *Occupational health: Stres at the workplace*.
- Yulius, I. and Lubis, S.R., 2021. Faktor-Faktor Determinan Stres Kerja Pada Pekerja (ABK) Kapal Pengangkut LNG di PT. X. *Environmental Occupational*

Health and Safety Jurnal, 1, p.169. <https://doi.org/10.24853/eohjs.1.2.169-190>.

Zulkifli, Z., Rahayu, S.T. and Akbar, S.A., 2019. Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak. *Kesmas Ugiwama: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), pp.46–61. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i1.831>.