

Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja pada Karyawan Departemen Sewing PT Harindotama Mandiri Sukoharjo

The Relationship between workload and work stress in the sewing departemen of PT Harindotama Mandiri Sukoharjo

Sunardi*¹, Yudied Agung Mirasa²

^{1,2}Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas kadiri

Email: samidranus@gmail.com

Published: Februari , 2026

ABSTRAK

Industri garmen memiliki tuntutan pekerjaan tinggi (Target Hasil, Kualitas Produk, waktu penyelesaian singkat) menjadikan pekerja mengalami beban kerja tinggi. Hasil pengujian Psikologi kerja yang pernah dilakukan Oleh Balai Keselamatan Kerja Provinsi Jawa Tengah tahun 2020 didapati 60 % Karyawan Departemen Administrasi PT Harindotama Mandiri mengalami stress kerja dengan kategori berat dan 40 % kategori stress sedang. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan beban kerja dan stress kerja pada department sewing PT Harindotama Mandiri sukoharjo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan observasional Cross Sectional. Sampel penelitian sebanyak 73 responden dipilih dari total populasi 269 karyawan menggunakan teknik random sampling. Beban kerja diukur dengan pulseoximeter dengan perhitungan denyut nadi, sedangkan stress kerja diukur menggunakan kuesioner health and safety executive (hse). Analisis data menggunakan Uji Korelasi rank Spearman. Hasil penelitian berdasarkan data univariate beban kerja kategori sedang sebanyak 72,6 % (53 orang), stress kerja kategori sedang sebanyak 75,6 % (55 orang) dan hasil uji korelasi rank spearman menunjukkan p-value = 0,000 (sig < 0,05) dengan kekuatan korelasi positif yang sangat kuat (0,897). Semakin tinggi beban kerja, semakin tinggi pula tingkat stress kerjayang dialami karyawan.

Kata Kunci : Beban Kerja, Stres Kerja

ABSTRACT

Garment industry has high job demands (Result Targets, Product Quality, short completion time) causing workers to experience high workloads. From the results of the work psychology test conducted by the Central Java Provincial Occupational Safety Center in 2020, it was found that 60% of Administration Department employees experienced work stress in the severe category and 40% in the moderate stress category. The purpose of this study was to analyze the relationship between workload and work stress in the sewing department of PT Harindotama Mandiri Sukoharjo. The research was kuantitatif with an approach cross sectional. A sample of 73 respondents was selected from a total of 269 employees using a random sampling technique. Workload was measured using a pulse oximeter, while work stress was measured using a health oximeter, while work stress was measured using a health and safety executive (HSE) questionnaire. Data analysis used the spearman Rank Correlation Test. The research result based on univariate data showed that the workload category was moderat at 72,6 % (53 Karyawan), Work stress was moderate at 75,6 % (55 Karyawan) and the results of the spearman rank correlation test showed a P-Value = 0,000 (sig < 0,05) with a very strong positive correlation strength of 0,897. The higher the workload, the higher the level of work stress experienced by employees.

Keywords : Workload, work stress

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Menurut International Labor Organization / ILO, mengatakan bahwa stress kerja merupakan salah satu masalah terbesar dari berbagai Negara dan jenis pekerjaan. Data statistik stres, depresi, atau kegelisahan yang berhubungan dengan kerja di Inggris pada 2017 menunjukkan 526.000 pekerja yang menderita stress kerja, depresi, atau kegelisahan. Stress akibat kerja dilaporkan menjadi masalah kedua di Eropa sebagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan pekerjaan. Di Indonesia sebanyak 60,6% pekerja industri kecil menengah mengalami depresi / gangguan psikologi. Menurut laporan Riskesdas/ riset kesehatan dasar tahun 2018 menyebutkan bahwa kabupaten Sukoharjo memiliki prevalensi gangguan mental / stress dan emosi sebesar 8.30 %, menjadi urutan ke 14 dari provinsi Jawa Tengah.

Industri garment merupakan salah satu industri yang kompleks karena melibatkan banyak komponen (manusia, mesin, dan sistem kerja) dalam proses produksinya. Pola kerja karyawan garment dengan mengerjakan banyak pekerjaan setiap harinya dan harus segera diselesaikan, memiliki target pekerjaan yang terlalu tinggi, tingkat kesulitan pekerjaan yang tinggi dan pekerjaan yang bersifat mendadak dengan waktu yang singkat, tidak heran karyawan akan bekerja pada saat waktu istirahat (Ade, 2019).

Beban kerja merupakan suatu perbedaan antara kemampuan dan kapasitas tenaga kerja dengan tuntutan kerja yang harus dihadapi (Tarwaka, 2014). Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi beban kerja seseorang yaitu faktor eksternal (tugas-tugas, organisasi, lingkungan kerja) dan faktor internal (umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, gizi, kondisi kesehatan, persepsi, motivasi, keinginan, kepercayaan dll). Setiap beban kerja yang diterima oleh seseorang harus atau seimbang baik terhadap keterbatasan manusia. Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan kelelahan baik fisik atau mental, dan reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan mudah marah. Sedangkan beban kerja yang terlalu sedikit, yaitu Beban kerja optimum harus dicapai bila ingin mendapat produktivitas yang tinggi, namun demikian jika beban pekerja terlalu rendah atau terlalu tinggi maka akan menyebabkan produktivitas yang rendah pula (Sumamur, 2014).

Stress kerja adalah reaksi negatif manusia akibat adanya tekanan yang berlebihan atau jenis tuntutan lainnya. Stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan yaitu akhirnya mengganggu pelaksanaan tugas-tugasnya, berarti mengganggu prestasi kerjanya (Tarwaka, 2014).

Setiap individu dalam menangani stress mengalami berbagai reaksi. Menurut Tarwaka bahwa perbedaan reaksi antara individu tersebut sering disebabkan karena faktor psikologi dan sosial yang dapat merubah dampak stressor bagi individu (Tarwaka, 2014).

Survei yang dilakukan oleh Balai Keselamatan Kerja Provinsi Jawa Tengah mengenai analisis stress kerja pada proses administrasi dan menghasilkan kesimpulan terdapat 60 % karyawan dari 20 sampel yang dinyatakan mengalami stress kerja dengan kategori berat dan 40% sampel dengan kategori sedang. Selain itu pada proses survei peneliti mengajukan beberapa pertanyaan wawancara kepada beberapa karyawan terdapat beberapa keluhan selama aktivitas kerja mulai dari otot menjadi tegang dan kaku, leher kaku, nyeri bagian pundak sampai ke kepala dan sakit kepala setelah beberapa lama berlangsung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Apriliani bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada tenaga kerja di PT Pertamina TBBM Bitung (Apriliani, 2018). Selain itu juga terdapat hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada pekerja unit airport *rescue and fire fighting* di bandara udara internasional Sam Ratulangi Manado (Putri, 2018).

Berdasarkan hal tersebut di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan stress kerja pada departemen sewing PT Harindotama Mandiri Sukoharjo.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Juli - Agustus tahun 2023 di PT Harindotama Mandiri Sukoharjo. Populasi

dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan departemen sewing (269 Karyawan). Sampel sebanyak 73 responden ditentukan secara random sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah beban kerja diukur menggunakan Pulse Oximeter untuk menghitung denyut nadi per menit, lalu akan diklasifikasikan dalam 5 kategori. Stress kerja diukur menggunakan kuesioner HSE (2017) dengan 35 pertanyaan, lalu akan diklasifikasikan dalam 4 kategori. Analisa data dilakukan dalam analisa univariat dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi spearman Rank dengan tingkat signifikansi $P < 0,05$.

HASIL dan PEMBAHASAN

PT Harindotama Mandiri adalah salah satu produsen garment menghasilkan pakaian jadi berupa kaos dari berbagai merek. Berlokasi di Jl Lumbung silayur 1 No 1 desa dukuh menuran, parangjoro, grogol, sukoharjo, jawa tengah. Jam operasional mulai dari senin – jum'at (08.00-16.00) dan hari sabtu (08.00-13.00) dengan istirahat 1 jam. Perusahaan memiliki target pencapaian hasil kerja yang lumayan tinggi yaitu sekitar 900-1200 pc setiap harinya.

Pengambilan data responden dilakukan pada awal penelitian. Data jenis kelamin responden diperoleh dari lembar isian data responden dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi jenis kelamin

Kategori	Frekwensi (f)	Persen (%)
Laki-Laki	6	8.25
Perempuan	67	91.75
Jumlah (N)	73	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa dari total 73 responden terdapat 6 (8.25 %) berjenis kelamin laki-laki, 67 (91.75 %) berjenis kelamin perempuan. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. karakteristik industry garment yang umumnya mempekerjakan lebih banyak tenaga kerja perempuan dibandingkan laki-laki. Dominasi tenaga kerja perempuan dipengaruhi beberapa factor diantaranya karakteristik pekerjaan yang membutuhkan ketelitian, kesabaran, dan keterampilan manual yang tinggi. Perempuan sering dianggap lebih teliti, rapi serta memiliki tingkat kedisiplinan dan absensi yang lebih baik sehingga mendukung kelancaran proses produksi.

Data umur responden diperoleh dari lembar data responden dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Kategori	Frekuensi (f)	Persen (%)
< 20 Tahun	6	8.22
20-30 Tahun	61	83.56
31-40 Tahun	4	5.48
41-45 Tahun	2	2.74
Jumlah (N)	73	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa dari total 73 responden terdapat 6 (8.22 %) berusia kurang dari 20 Tahun, 61 (83.56 %) berusia 20-30 Tahun, 4 (5.48 %) berusia 31-40 Tahun, 2 (2.74) berusia 41-45 Tahun. Didominasi usia 20-30 tahun dan berjenis kelamin perempuan. pekerjaan di pabrik garment lebih diminati oleh tenaga kerja yang masih muda, karena pada usia tersebut individu umumnya memiliki kondisi fisik yang prima, kemampuan beradaptasi yang baik, serta produktivitas kerja yang tinggi. Selain itu, usia muda juga cenderung lebih fleksibel dalam menerima tuntutan pekerjaan seperti target produksi, lembur, dan peraturan perusahaan.

Menurut Nur ani (2021) faktor karakteristik seperti jenis kelamin, usia, jabatan dapat memicu peningkatan stress kerja. Pada penelitian ini responden paling banyak adalah perempuan. Perempuan memiliki beban ganda (double burden) artinya beban pekerjaan yang diterima di tempat kerja juga beban kerja yang diterima di rumah sebagai ibu rumah tangga.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari masing-masing variabel yang diteliti. Hasil analisis univariat berdasarkan hasil penelitian terhadap 73 Karyawan di PT. Harindotama Mandiri Sukoharjo dilihat pada uraian berikut:

a. Beban Kerja Responden

Pada tahap ini, peneliti menyajikan hasil analisis deskriptif dalam bentuk tabel tentang gambaran beban kerja responden di PT Harindotama Mandiri Sukoharjo. Berikut hasil frekuensi stres kerja karyawan pada Perusahaan tersebut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Beban Kerja

Kategori	Frekwensi (f)	Persen (%)
Rendah	11	15.1
Sedang	53	72.6
Berat	9	12.3
Sangat Berat	0	0
Sangat Berat Sekali	0	0
Jumlah (N)	73	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 73 responden terdapat 11 (15,1%) memiliki beban kerja dalam kategori rendah, 53 (72,6%) memiliki beban kerja dalam kategori sedang, dan 9 (12,3%) memiliki beban kerja dalam kategori tinggi. Mayoritas responden memiliki tingkat beban kerja dalam kategori sedang, distribusi beban kerja yang cenderung terpusat pada kategori sedang, dengan sedikit variasi ke arah yang lebih rendah atau lebih tinggi. Kondisi ini dapat mendukung produktivitas kerja yang optimal, karena beban kerja yang terlalu ringan berpotensi menyebabkan kebosanan dan menurunkan motivasi, sementara beban kerja yang terlalu berat berpotensi menyebabkan kelelahan fisik, stres kerja, dan menurunkan kinerja. Dominasi kategori beban kerja sedang juga dapat diartikan bahwa perusahaan telah mengatur pembagian tugas dan target produksi sesuai dengan kemampuan mayoritas pekerja, sehingga tidak menimbulkan tekanan kerja yang berlebihan.

Namun, keberadaan 12,3% responden yang merasakan beban kerja berat perlu mendapat perhatian, karena jika dibiarkan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental pekerja dalam jangka panjang. Hal ini penting untuk menjadi bahan evaluasi perusahaan agar dapat menyesuaikan beban kerja atau memberikan dukungan tambahan, seperti penjadwalan kerja yang lebih fleksibel, pemberian waktu istirahat yang cukup, atau pelatihan keterampilan untuk meningkatkan efisiensi kerja

Menurut Nabawi (2019), beban kerja yang terlalu banyak dapat menimbulkan gangguan pada kondisi fisik ataupun mental individu, seperti merasa pusing, terganggunya system pencernaan, dan menjadi pribadi yang temperamental. Sebaliknya, sedikitnya beban kerja juga dapat mengakibatkan munculnya dampak negatif pada individu, seperti munculnya kebosanan yang berujung pada berkurangnya tingkat konsentrasi pekerja.

b. Stres Kerja Responden

Pada tahap ini, peneliti menyajikan hasil analisis deskriptif dalam bentuk tabel tentang gambaran stres kerja responden di PT Harindotama Mandiri Sukoharjo. Berikut hasil frekuensi stres kerja karyawan pada Perusahaan tersebut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Stres Kerja

Kategori	Frekwensi (f)	Persen (%)
Rendah	9	12.3
Sedang	55	75.6
Tinggi	9	12.3
Sangat Tinggi	0	0
Jumlah (N)	73	100

Berdasarkan tabel 7 tersebut, menunjukkan bahwa dari total 73 responden terdapat 9 (12,3%) memiliki stress kerja rendah, 55 (75,3%) memiliki stress kerja sedang, dan 9 (12,3%) memiliki stress kerja tinggi. Mayoritas responden mengalami stress kerja dalam kategori sedang. Stress kerja kategori sedang sering kali merupakan respons normal terhadap tuntutan pekerjaan, terutama dalam industri garment yang memiliki target produksi harian dan jadwal kerja ketat.

Namun, keberadaan 12,3% responden yang mengalami stress kerja tinggi perlu mendapat perhatian khusus. Jika tidak ditangani, stress kerja yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental pekerja, menurunkan konsentrasi, produktivitas, dan meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Manabung (2018) menyatakan bahwa hasil pengukuran stress kerja pada responden dengan stress kerja sedang sebanyak 38 responden dengan presentase 61,3%. Kondisi ini menunjukkan perlunya perusahaan melakukan upaya pencegahan dan pengelolaan stress kerja, seperti pengaturan beban kerja yang seimbang, pemberian waktu istirahat yang cukup, komunikasi yang baik antara manajemen dan pekerja, serta penyediaan fasilitas dukungan seperti konseling atau program kesejahteraan karyawan

c. Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja

Analisis bivariat dilakukan untuk menilai hubungan satu variabel bebas (beban kerja) dengan satu variabel terikat (stress kerja). Berdasarkan hasil analisis bivariat yang dilakukan, menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 8. Tabulasi Silang Hubungan Beban Kerja dan Stress Kerja

Beban kerja	Stress Kerja						Total		p-value	Rs
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	N	%	N	%	n	%	N	%		
Ringan	9	81,8	2	18,2	0	0,0	11	100	0,000	0,897
Sedang	0	0,0	52	98,1	1	1,9	53	100		
Berat	0	0,0	1	11,1	8	88,9	9	100		
Jumlah (N)							73	100		

Diketahui bahwa dari 73 responden terdapat 8 (88.9 %) dengan kategori beban kerja berat dan stress kerja tinggi, 9 (81.8 %) dengan kategori beban kerja ringan dan stress kerja ringan, dan 52 (98.1 %) dengan kategori beban kerja dan stress kerja sedang. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* mengenai hubungan beban kerja dan stress kerja yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0.000 ($\text{sig} < 0,05$), artinya variabel beban kerja dengan stress kerja signifikan. Kedua variable tersebut juga memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,897, yang dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan pada tingkat kuat. Semakin tinggi beban kerja yang dialami oleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat stress kerja yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah beban kerja, maka tingkat stress kerja juga cenderung lebih rendah. Menurut Robbins dan Judge (2017) mengemukakan bahwa stress kerja dapat dipicu oleh beban pekerjaan, adanya tekanan dalam penyelesaian tugas, dan keterbatasan waktu.

Setiap tenaga kerja memiliki kemampuan masing masing dalam menangani tugas, bahkan ada yang dirasa terlalu berat bagi seseorang tetapi belum tentu karyawan lain mengalami hal yang sama pada pekerjaan / tugas yang sama. Maka dari itu penting untuk melakukan penilaian kemampuan karyawan sebelum menentukan tugas / target dalam pekerjaan. Penempatan seseorang tenaga kerja pada jenis pekerjaan yang tepat meliputi kecocokan pengalaman, keterampilan, motivasi, dan sebagainya. (Nur ani,2022).

Beban kerja karyawan merupakan akumulasi dari tugas / pekerjaan yang dibebankan atau harus dikerjakan karyawan selama 7 jam kerja sehari dan bisa lebih dari itu apabila diberlakukan jam lembur. Terkadang karyawan akan mengurangi jam istirahat mereka untuk menyelesaikan tugas

atau target yang belum selesai perjamnya. Karyawan yang mengalami kekurangan istirahat dikarenakan menyelesaikan tugas / targetnya akan mengalami penumpukan beban kerja setiap jamnya. Tubuh akan merespon beban kerja yang tidak dapat diselesaikan akan menjadi suatu masalah (gangguan kecemasan, pusing, mudah lelah dll. dan apabila karyawan tersebut tidak dapat menanganinya akan menjadikan stress kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan maka kesimpulan yang diambil dari penelitian ini adalah :

1. Distribusi Frekuensi beban kerja yang dialami oleh karyawan di PT. Harindotama Mandiri Sukoharjo mayoritas pada kategori sedang 53 (72,6%), pada kategori rendah 11 (15,1%), dan pada kategori tinggi 9 (12,3%).
2. Distribusi Frekuensi stres kerja yang dialami oleh karyawan di PT. Harindotama Mandiri Sukoharjo mayoritas pada kategori stres sedang 55 (75,3%), kategori stres rendah 9 (12,3%), dan kategori stres tinggi 9 (12,3%).
3. Adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stress kerja karyawan di PT. Harindotama Mandiri Sukoharjo dengan nilai *p-value* ($0.000 < 0.05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0.897 menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat.

SARAN

1. Peneliti selanjutnya : Mengingat hasil penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan antara beban kerja dan stres kerja pada karyawan PT. Harindotama Mandiri Sukoharjo, maka penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor spesifik apa saja dalam beban kerja yang paling berkontribusi terhadap timbulnya stres.
2. Bagi Fakultas Kesematan Masyarakat dan Ilmu Kesehatan : Hasil penelitian menjadi referensi untuk penelitian berikutnya untuk mengembangkan informasi bagi fakultas Kesehatan Masyarakat dan ilmu Kesehatan mengenai hubungan beban kerja dan stress kerja.
3. PT Harindotama Mandiri Sukoharjo : Menyediakan layanan konseling atau konsultasi psikologis bagi karyawan yang membutuhkan. Menyeimbangkan distribusi beban kerja antar karyawan, menghindari penumpukan tugas pada individu tertentu dengan melakukan penilaian kemampuan karyawan sebelum menetapkan target. Membangun lingkungan kerja yang positif, saling mendukung, dan menghargai. Melakukan pelatihan peningkatan skill karyawan dan memecahkan masalah dalam ketidak mampuan karyawan menyelesaikan tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmardayanti, S. A., Nisa, F. S., & Wardani, T. L. (2021). Hubungan beban kerja fisik dan tingkat kelelahan dengan stres kerja petugas kebersihan jalan Kota Madiun. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v6i1.6181>
- Hardani. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Ilmu Group 235, 303, 375.
- Helvy, 2022. Hubungan beban kerja mental dan masa kerja dengan stress kerja pada pegawai puskesmas pucung tulungagung((Skripsi, Universitas Sebelas Maret). Universitas Sebelas Maret Digital Library. <https://library.uns.ac.id>
- Indah, M. F., Sumanta, J., & Hadi, Z. (2022). Analisis stress kerja pada karyawan ditinjau dari beban kerja, masa kerja dan peran organisasi di PT. X Kab. Tapin Kalimantan Selatan. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 102–107. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ann/article/view/7375>

- Khoirunnisa, K., Effendi, L., Fauziah, M., & Srisantyorini, T. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pengendara ojek online saat terjadi pandemi COVID-19 di Kota Tangerang Selatan tahun 2020. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 1(2), 217-232. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/EOHSJ>
- Maulana, S. (2020). *Hubungan beban kerja fisik, stres kerja, dan masa kerja dengan perilaku berbahaya pada pekerja bagian produksi di PT. Bintang Makmur Sentosa Textil Industry Sragen* (Skripsi, Universitas Sebelas Maret). Universitas Sebelas Maret Digital Library. <https://library.uns.ac.id>
- Manabung, A. R., Suoth, L. F., & Warouw, F. (2018). Hubungan antara masa kerja dan beban kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja di PT Pertamina TBBM Bitung. *Jurnal KESMAS*, 7(5). Universitas Sam Ratulangi.
- Matindas, R., Suoth, L. F., & Nelwan, J. E. (2018). Hubungan antara beban kerja fisik dan stres kerja dengan produktivitas pekerja di PT Adhi Karya (Persero) Tbk. *Jurnal KESMAS*, 7(5). Universitas Sam Ratulangi.
- Mohune, P. B., Ratag, B., & Joseph, W. B. S. (2018). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja unit Airport Rescue and Fire Fighting di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*. Universitas Sam Ratulangi.
- Nabawi, R. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja, Kepuasan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(2); 170–183. <https://doi.org/10.52643/jam.v11i2.1880>
- Nur Ani, Wartini, N. E. M., Nurbaya, F., & Sartika, I. (2023). Hubungan beban kerja dan stres kerja dosen K3 di Jawa Tengah DIY. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala (JIKeMB)*, 5(1), 58–63.
- Nur Ani, & Wartini. (2022). Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di CV X Garment di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala (JIKeMB)*, 4(1), 65–72.
- Riznanda, W M. (2023) The Relationship between Workload and Work Stress in Production Division Employees of PT. X. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 10(3); 792-804.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior (17th edition)*. Harlow: Pearson Education Limited. <http://library.lol/main/0E4A897199E0518C4C65CE2A776A7D65>
- Runtu, V. V., Pondaag, L., & Hamel, R. (2018). Hubungan beban kerja fisik dengan stres kerja perawat instalasi rawat inap Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado. *e-Journal Keperawatan (eKp)*, 6(1). Universitas Sam Ratulangi.
- Sari, I P S., & Rayni. (2020). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di RSI Nashrul Ummah Lamongan. *Hospital Majapahit Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto*. 12(1); 9-17. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3889559>
- Suma'mur. 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: Sangung seto, pp : 2,121
- Suryani, A. I., Muliawan, P., & Adiputra, N. (2020). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan garmen di Kota Denpasar. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 143–150. Politeknik Medica Farma Husada Mataram. <https://www.lppm-mfh.com>
- Tarigan, S., (2021). Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Pt Hilon Sumatera Tahun 2021. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Tarwaka. 2014. *Ergonomi Industri : Dasar –Dasar Pengetahuan Ergonomi dan aplikasi di tempat kerja*. Surakarta : Harapan Press 103-147, 373-397
- Tiaraningtias, A. (2021). Hubungan Antara SHift Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Sewing di PT Kharisma Parwitex Karanganyar. *Skripsi*. Sekolah Vokasi Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Widianti, D., & Mardhiyah, D. (2017). Stres kerja yang dialami oleh pekerja garmen di Kampung Konveksi Pondok Aren Tangerang. *Seminar Nasional Riset Inovatif (SENARI)*, 159–163. Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Yarsi. ISBN: 978-602-6428-11-0

- Wielers, R. & van der Meer, P. (2021). *Beyond Income: Why We Want to Keep on Working Even if We Don't Need the Money*. *Applied Research in Quality of Life*, 16(4), 1613-1635.
- Yulianti, A. O., Sumardiyono, & Sari, Y. (2022). Hubungan kebisingan dan beban kerja fisik dengan stres kerja di PT Jamu Air Mancur. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 6(2), 54–60. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v6i2.6436>