



Hubungan Antara Masa Kerja dan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi

Habiba Kamila Fatin¹, Rini Handayani², Ahmad Irfandi³, Putri Handayani⁴
Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Alamat: Jalan Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kec. Kebon Jeruk,
Kota Jakarta Barat, DKI Jakarta
bibafatin@student.esaunggul.ac.id

Abstract The results of a preliminary study conducted by researchers using the DASS 21 questionnaire and stress impact questionnaire on 10 workers at PT Nindya Citra Kharisma KSO's Manggarai "Mainline 1" project in 2023, found that there were workers who experienced stress with the most impact felt feeling easily tired. The purpose of this study is to determine the relationship between working time and fatigue with work stress. This study used a cross sectional design with a population of 60 people and the sampling method used was a total sampling of 50 people. Data analysis using univariate and bivariate analysis with chi square test. The results of the analysis showed that as many as 29 (58%) workers experienced stress. There is no relationship between years of service (p value = 1,000; PR = 0.967) with work stress and there is a relationship between fatigue and work stress (p value = 0.45; PR 2,057). It can be concluded that fatigue is related to work stress while working period are not related to work stress. Researchers suggest that a work fatigue and stress control program be held through a shift work system so that the duration of work does not exceed NAB (8 hours / day).

Keywords: Work Stress, Working Period, Fatigue.

Abstrak Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuesioner DASS 21 dan kuesioner dampak stres pada 10 pekerja di proyek Manggarai "Mainline 1" PT Nindya Citra Kharisma KSO tahun 2023, ditemukan adanya pekerja yang mengalami stres dengan dampak yang paling banyak dirasakan merasa mudah lelah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara masa kerja dan kelelahan dengan stres kerja. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan populasi sebanyak 60 orang dan metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sebanyak 50 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil analisis menunjukkan sebanyak 29 (58%) pekerja mengalami stres. Tidak ada hubungan antara masa kerja (p value = 1,000 ; PR = 0,967) dengan stres kerja dan terdapat hubungan antara kelelahan dengan stres kerja (p value = 0,45 ; PR 2,057). Dapat disimpulkan bahwa kelelahan berhubungan dengan stres kerja sementara masa kerja tidak berhubungan dengan stres kerja. Peneliti menyarankan untuk diadakan program pengendalian kelelahan dan stres kerja melalui system kerja *shift* agar durasi kerja tidak melebihi NAB (8 jam/hari).

Kata kunci: Stres kerja, Masa Kerja, Kelelahan

LATAR BELAKANG

Stres merupakan hal yang sering kita jumpai di sekitar atau bahkan di kehidupan kita, karena merupakan hal yang sering terjadi pada setiap individu. Stres sendiri merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, dimana, hal tersebut merupakan reaksi non-spesifik manusia terhadap suatu rangsangan. Stress juga merupakan suatu reaksi adaptif dan bersifat sangat individual sehingga dapat berbeda pada setiap orang (Donsu, 2017).

Stres yang disebabkan oleh lingkungan pekerjaan disebut juga dengan stress kerja. Dalam Hasibuan (2014), menyebutkan bahwa stres kerja adalah suatu ketegangan yang mengakibatkan tidak seimbangny keadaan psikologis karyawan yang dapat mempengaruhi cara berpikir, emosi, dan kondisi dirinya sendiri. Stres kerja menurut Vanchapo (2020) adalah keadaan emosional yang timbul karena adanya ketidaksesuaian beban kerja dengan kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tekanan atau tuntutan yang dihadapinya.

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 (WHO, 2021). Survei yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* (HSE) menyatakan, pada tahun 2017-2018, angka kasus stres, depresi, dan kecemasan akibat kerja sebanyak 595.000 kasus dengan tingkat prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja, angka kasus kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2021 menjadi 914.000 dan mengalami penambahan kasus baru sebanyak 372.000 dengan angka kejadian 1.120 per 100.000 pekerja (HSE, 2021).

Di Indonesia, tercatat dalam Kementerian Riset dan Teknologi, sebesar 55% masyarakat mengalami stres, dengan kategori tingkat stres sangat besar 0,8%, dan stress ringan sebesar 34,5% (Kemenristek RI, 2020). Dengan tingginya angka kasus stress tersebut, maka perlu pengendalian dan perhatian dari pemerintah agar meminimalisir dan membatasi munculnya stress di tempat kerja. Hal ini diatur dalam Peraturan Menteri Ketenagakerjaan RI Nomor 5 tahun 2018 tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. Disebutkan bahwa faktor psikologi merupakan faktor yang mempengaruhi aktivitas tenaga kerja disebabkan oleh hubungan antar personal di tempat kerja, peran, dan tanggung jawab terhadap pekerjaan.

Stres kerja merupakan hal yang sering terjadi namun jarang menjadi perhatian, efek stres kerja sendiri dapat berdampak pada produktivitas atau kinerja pekerja tersebut, yang mana, hal ini dapat mempengaruhi pula kualitas perusahaan atau tempat kerjanya. Dampak stres kerja sendiri tidak hanya mengganggu kejiwaan, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik secara menyeluruh seperti sesak napas, insomnia, sakit kepala, gangguan kepribadian,

gangguan kecemasan, depresi dan masih banyak lagi (Kemnaker, 2018). Dalam hal kinerja pekerja, apabila stres kerja meningkat maka kinerja karyawan akan menurun begitu juga sebaliknya. Hal tersebut didukung dalam penelitian Massie & Areros (2018), dijelaskan bahwa jika stres kerja meningkat maka akan mengurangi potensi kinerja karyawan dan jika stres kerja menurun maka akan meningkatkan potensi kinerja karyawan.

Berbagai faktor dapat menimbulkan stres kerja, secara umum berasal dari faktor lingkungan kerja seperti jam kerja yang panjang, masa kerja dan meliputi faktor fisiknya seperti kebisingan, faktor organisasi yang melibatkan hubungan antar pekerja, hingga faktor individu pekerja itu sendiri (Wahjono, 2010). Masa kerja yang baru atau lama mempengaruhi tenaga kerja dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan di tempat kerjanya karena berkaitan dengan pengalaman yang mereka miliki, karyawan yang memiliki masa kerja baru umumnya masih merasa sulit untuk menyelesaikan permasalahan tersebut karena perlu adanya adaptasi sementara karyawan dengan masa kerja lama umumnya mengalami stres kerja akibat kejenuhan (Wibowo, 2014). Hasil penelitian Manabung *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres pada tenaga kerja, dimana, pekerja yang mengalami stres kerja sedang sebanyak 26 responden dengan presentase 41,9%, masa kerja < 5 tahun mengalami stres kerja rendah dan sedang masing-masing sebanyak 8 responden dengan persentase 13%.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusriyani *et al.*, (2016) menunjukkan bahwa jam kerja yang panjang terlebih bila melebihi NAB (>8 jam/hari) membuat pekerja memiliki sedikit waktu untuk beristirahat dan menyebabkan kelelahan. Suma'mur (2014) menyatakan bahwa berbagai risiko dapat terjadi akibat dari kelelahan adalah kecelakaan kerja, menurunnya fungsi fisiologis motorik dan neural, menurunnya tingkat produktivitas, kinerja, semangat kerja dan menimbulkan stres akibat kerja. Hal ini selaras oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri & Lestari (2020) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan stres kerja. Faktor intrinsik dalam lingkungan kerja seperti kebisingan dapat mempengaruhi kinerja pekerja, dimana, apabila bising ini mengganggu berpotensi untuk menjadi penyebab stres kerja (Nadhoroh, 2016).

PT Nindya Citra Kharisma KSO merupakan perusahaan gabungan yang melakukan kerjasama operasional untuk menjalankan proyek KRL Manggarai "Mainline 1". Dalam pembangunannya, proyek ini memiliki target waktu selesai yang sudah ditentukan, sehingga, pekerja memiliki durasi kerja >8 jam/hari untuk mengejar target tersebut. Hal ini membuat pekerja memiliki sedikit waktu untuk beristirahat dan merasa mudah lelah. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan membagikan kuesioner stres menggunakan

DASS 21 dan kuesioner dampak stres pada 10 pekerja, ditemukan hasil adanya 9 dari 10 pekerja mengalami stress mulai dari ringan hingga berat. Sementara itu, dampak yang dirasakan adalah dampak fisik dengan keluhan paling banyak yaitu sulit merasa mudah lelah sebanyak 80%, dampak psikologi dengan keluhan paling banyak adalah sulit berkonsentrasi sebanyak 70%, dan dampak perilaku yaitu kecanduan minuman beralkohol atau nikotin sebanyak 70%.

Berdasarkan hasil tersebut diperlukan adanya suatu penelitian untuk membuktikan apakah ada hubungan antara masa kerja dan kelelahan dengan stres kerja di wilayah penelitian. Selain itu, sesuai dengan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan RI Nomor 5 tahun 2018 yang disebutkan apabila hasil pengukuran menunjukkan adanya potensi bahaya faktor psikologi yang mana dalam hal ini menimbulkan stres kerja, maka harus dilakukan pengendalian sesuai standar.

KAJIAN TEORITIS

Stress

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang dan merupakan reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu (Donsu, 2017). Stres dalam bekerja atau stress kerja adalah stress kerja adalah suatu ketegangan yang mengakibatkan tidak seimbangny keadaan psikologis karyawan yang dapat mempengaruhi cara berpikir, emosi, dan kondisi dirinya sendiri (Hasibuan, 2014).

Pengukuran Stres

DASS 21 dapat menjadi alat ukur untuk tingkat stres yang dialami oleh seseorang. *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS 21) merupakan instrumen laporan diri yang mengukur kecemasan, depresi, dan stres. DASS-21 terdiri dari 21 item, masing-masing terdiri dari tiga domain (depresi, kecemasan, dan stres) memiliki jumlah pertanyaan yang sama yaitu 7 butir. Skala depresi menilai disforia, keputusasaan, devaluasi hidup, penghinaan diri sendiri, kurangnya keterlibatan, inersia, dan anhedonia (Pelling & Burton, 2017). DASS-21 telah divalidasi di negara Inggris, Amerika utara, Australia, dan Spanyol. Rentang skor peserta dapat menunjukkan pada kisaran DASS memiliki empat pilihan jawaban yaitu 0 = tidak berlaku untuk saya sama sekali, 1 = terapan kepada saya untuk beberapa waktu, 2 = terapan dengan saya ke tingkat yang cukup, 3 = terapan untuk saya sangat banyak atau sebagian besar waktu dan sesuai.

Skor ditambahkan untuk masing-masing tiga domain (depresi, kecemasan, dan stres) dan pada DASS-21 skor total yaitu dua kali lipat untuk setiap domain. Untuk pertanyaan mengenai stres terdiri dari 7 soal yaitu soal nomor 1,6, 8, 11, 12, 14, dan 18 (Pelling & Burton, 2017).

Tabel 1. Kategori Penilaian DASS-21

<i>Severity</i>	<i>Depressions</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Stress</i>
<i>Normal</i>	0-3	0-3	0-7
<i>Mild</i>	5-6	4-5	8-9
<i>Moderate</i>	7-10	6-7	10-12
<i>Severe</i>	11-13	8-9	13-16
<i>Extremely Severe</i>	14+	10+	17+

Sumber: (Lovibond & Lovibond, 2003) dalam (Pelling & Burton, 2017)

Faktor Penyebab Stres

Menurut Wahjono (2010), terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres antara lain:

1. Faktor Lingkungan

Stres juga dapat disebabkan oleh factor internal dalam lingkungan kerja, seperti :

- a. Jam kerja yang panjang : Durasi kerja yang melebihi NAB (>8 jam/hari) sesuai dengan Peraturan Menteri Tenaga Kerja No.5 tahun 2018 tentang K3 Lingkungan Kerja menyebabkan kelelahan karena kurangnya waktu istirahat yang mereka miliki (Kusriyani *et al.*, 2016).
- b. Masa Kerja
- c. Kebisingan
- d. Suhu Panas

2. Faktor Organisasi

Health and Safety Executive (HSE) (1995) menyatakan beberapa faktor organisasi yang menjadi potensi sumber, seperti:

- a. Tuntutan tugas
- b. Tuntutan peran
- c. Tuntutan antar-pribadi
- d. Struktur organisasi

3. Faktor Individu

Faktor individu *menyangkut* dengan karakteristik individu seperti umur, jenis kelamin, dan kepribadian bawaan.

- a. Umur
- b. Jenis Kelamin
- c. Kepribadian Bawaan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 orang dan Sampel berjumlah 50 orang dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini ialah data primer dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 21* untuk mengukur tingkat stres dan *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* untuk mengukur tingkat kelelahan. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui sebaran distribusi frekuensi dan analisis bivariat untuk menunjukkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini dilakukan selama bulan Juni-Agustus 2023. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square yang berfungsi untuk melihat hubungan antara masa kerja dan kelelahan dengan stress kerja. Tingkat kepercayaan pada penelitian ini sebesar 95% dengan nilai α 0.05. Adanya hubungan diketahui dari nilai *p value*, jika nilai *p value* > 0.05 berarti tidak ada hubungan antara variabel dependen dan independen. Sebaliknya jika nilai *p value* ≤ 0.05 berarti ada hubungan antara kedua variabel. Penelitian ini telah lolos kaji etik sesuai dengan standar etik penelitian Universitas Esa Unggul dengan nomor 0923-08.071.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Gambaran Frekuensi Variabel Independen dan Dependen Pada Pekerja di Proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO tahun 2023.

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Dependen			
Stres Kerja	Stres	29	58%
	Tidak Stres	21	42%
Independen			
Masa Kerja	Baru	28	56%

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
	Lama	22	44%
Kelelahan	Lelah	35	70%
	Tidak Lelah	15	30%

Gambaran frekuensi variable independent dan dependen pada pekerja di proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO tahun 2023 yaitu proporsi tertinggi responden yang mengalami stres kerja sebanyak sebanyak 29 orang (58%), proporsi tertinggi masa kerja responden yaitu masa kerja baru sebanyak 28 orang (56%), proporsi tertinggi kelelahan yang dialami responden adalah mengalami kelelahan sebanyak 35 orang (70%).

Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja di Proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO Tahun 2023

Tabel 3. Analisis Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO Tahun 2023

Variabel Independen	Kategori	Stres Kerja				Total		P value	PR (95% CI)
		Stres		Tidak Stres					
		n	%	n	%	n	%		
Masa Kerja	Baru	16	57,1	12	42,9	28	100	1,000	0,967 (0,603-1,552)
	Lama	13	59,1	9	40,9	22	100		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai *p-value* ($1,000 > 0,05$), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada pekerja proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO tahun 2023. Sementara nilai *Prevalens Ratio* (PR) 95% CI adalah 0,967 dengan derajat kemaknaan CI 95% (0,603-1,552). Berdasarkan hasil tersebut, nilai $PR < 1$ yang berarti pekerja dengan masa kerja lama memiliki risiko 1,034 kali lebih besar dibanding pekerja dengan masa kerja baru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat *et al.*, (2019) yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja dengan *p value* ($0,37 > 0,05$). Bertolak belakang dengan teori Wibowo (2014) yang menyatakan bahwa masa kerja merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stres kerja. Dimana, tenaga kerja baru (< 1 tahun) mengalami stres kerja akibat masih beradaptasi untuk

menyesuaikan diri dengan lingkungan kerjanya termasuk dengan penyelesaian masalah yang dihadapi. Sementara tenaga kerja lama (≥ 1 tahun) umumnya mengalami stres kerja karena kejenuhan.

Tidak adanya hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada pekerja proyek Manggarai “Mainline 1” ini dikarenakan adanya kemungkinan penyebab stres dari faktor luar pekerjaan seperti tuntutan keluarga yang harus menanggung beban ekonomi, dan lain sebagainya. Merujuk pada teori Wibowo (2014) tersebut, hasil wawancara menunjukkan bahwa pekerja baru pada proyek Manggarai “Mainline 1” memiliki pengalaman kerja yang serupa dengan pekerjaan dan tugas mereka sebelum bekerja disana, sehingga, mereka tidak banyak beradaptasi dengan pemecahan masalah atau penyelesaian tugas yang diberikan. Kemudian, dari faktor durasi kerja, lingkungan kerja, ataupun pembagian tugas baik pekerja lama maupun baru memiliki kesamaan. Sehingga, masa kerja tidak berpengaruh terhadap stres kerja yang dialami di tempat penelitian karena tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tenaga kerja lama dan baru dalam hal adaptasi diri, maupun pengerjaan tugas. Namun, adanya risiko yang lebih besar pada pekerja dengan masa kerja lama untuk mengalami stres akibat kejenuhan, perlu adanya tindakan seperti pembagian tugas yang berbeda antara pekerja baru dan pekerja lama agar mereka memiliki pengalaman baru dalam pekerjaannya.

Hubungan Antara Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja di Proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO Tahun 2023

Tabel 4. Analisis Hubungan Antara Tabel 2 Analisis Hubungan Antara Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO Tahun 2023

Variabel Independen	Kategori	Stres Kerja				Total		P value	PR (95% CI)
		Stres		Tidak Stres		n	%		
		n	%	n	%				
Kelelahan	Lelah	24	68,6	11	31,4	35	100	0,045	2,057 (0,972-4,355)
	Tidak Lelah	5	33,3	10	66,7	15	100		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai *p-value* ($0,045 < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan antara kelelahan dengan stres kerja pada pekerja proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO tahun 2023. Sementara nilai *Prevalens Ratio* (PR) 95% CI adalah 2,057 dengan derajat kemaknaan CI 95% (0,972-4,355). Berdasarkan

hasil tersebut, nilai $PR > 1$ yang artinya kelelahan memiliki hubungan asosiasi positif dengan stres kerja pada pekerja proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti & Timur (2017) yang menunjukkan hasil adanya hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja. Dalam penelitian tersebut yang dilakukan pada pekerja area *workshop* konstruksi, stres kerja diakibatkan karena adanya kelelahan yang dialami oleh pekerja. Kelelahan ini terjadi akibat pekerjaan lembur yang sering kali dilakukan oleh pekerja karena mengejar *deadline* dari pekerjaannya, sehingga, pekerja memiliki durasi kerja yang panjang. Hal ini sejalan dengan teori Kusriyani *et al.*, (2016) yang menyatakan bahwa kelelahan diakibatkan oleh durasi kerja yang panjang, sehingga pekerja memiliki sedikit waktu untuk beristirahat dan menimbulkan stres dalam bekerja. Kelelahan kerja yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan stress kerja, dimana hal ini dapat menurunkan produktifitas (Suma'mur, 2014).

Pada proyek Manggarai “Mainline 1”, durasi kerja perharinya melebihi NAB atau lebih dari 8jam/hari. Hal ini dikarenakan terdapat target waktu untuk penyelesaian proyek tersebut, sehingga, pekerja berusaha mengejar waktu untuk menyelesaikan proyek sesuai target. Hal ini juga sesuai dengan hasil kuesioner IFRC yang telah diisi oleh responden, dimana, pengisian skor 3 yang berarti “sering” paling banyak pada bagian pelemahan kegiatan yaitu merasa lelah di seluruh tubuh. Dari hasil wawancara, pekerjaan yang dilakukan oleh pekerja adalah aktivitas fisik, dimana, beberapa proses pengerjaan masih menggunakan teknik manual seperti mengaduk semen, mengangkat dan mengangkut barang. Sehingga, pekerja merasa lelah pada bagian tubuhnya seperti tangan, punggung, dan kaki. Pernyataan ini memiliki persentase 42% dengan jumlah 18 orang pekerja. Upaya yang dilakukan oleh PT Nindya Citra Kharisma KSO untuk mencegah terjadinya kelelahan ini adalah dengan memberi waktu istirahat pada pekerja selama 1 jam. Yaitu pukul 12.00-13.00 WIB, pukul 18.00-19.00, dan pukul 19.00-22.00.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kelelahan berhubungan dengan stres kerja yang dialami oleh pekerja di proyek Manggarai “Mainline 1” PT Nindya Citra Kharisma KSO, Jakarta Selatan tahun 2023 dengan *p value* 0,045 dan tidak ada hubungan antara masa kerja dengan stress kerja dengan *p value* 1,000. Sehingga, diharapkan perusahaan dapat membuat program pengendalian kelelahan dan stres kerja dalam bentuk system kerja *shift* agar durasi kerja tidak melebihi NAB (8 jam/hari) dan pekerja memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat.

DAFTAR REFERENSI

- Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Hasibuan, M. S. P. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara.
- Health and Safety Executive (HSE). (1995). *Stress At Work-A Guide For Employers*.
- Hidayat, I., Yuniarti, & Rachmi, A. (2019). *Hubungan Usia Dan Masa Kerja Terhadap Tingkatan Stres Di Bagian Produksi PT Multi Garmentama Bandung*. 368–374.
- HSE. (2021). *Anxiety or depression statistics in Great Britain. December*.
- Kemnaker. (2018). Peraturan Menteri Tenaga Kerja No. 5/2018 K3 Lingkungan Kerja. *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia No. 5 Tahun 2018*, 5, 11.
- Kusriyani, T., Magdalena, M., & Paramitha, P. D. (2016). *Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional Dan Kepuasan Kerja Terhadap Intensitas Turnover Yang Dimediasi Komitmen Organisasi Pada Dinas Pasar Kota Semarang*. 923(02), 201509.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (2003). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales (Second Edition)*. Sydney: Psychology Foundation.
- 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).
- Massie, R. N., & Areros, W. A. (2018). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Pengelola It Center Manado*. 6(2), 41–49.
- Pelling, & Burton. (2017). *The Elements of Applied Psychological Practice in Australia (Preparing for the National Psychological Exam)*. Routledge.
- Putri, A. S., & Lestari, P. W. (2020). Hubungan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Tower Bts Di Proyek Huawei Pt. Xerindo Teknologi Jakarta. *Binawan Student Journal*, 2(1), 217–220. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i1.112>
- Suma'mur, P. . (2014). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Agung Seto.
- Vanchapo, A. R. (2020). *Beban Kerja dan Stres Kerja*. CV Qiara Media.
- Wahjono, S. I. (2010). *Perilaku Organisasi*. Graha Ilmu.
- Wibowo. (2014). *Manajemen Kinerja*. Rajawali Press.
- Widyastuti, A. D., & Timur, J. (2017). *PEKERJA AREA WORKSHOP KONSTRUKSI BOX TRUCK THE RELATION BETWEEN WORK STRESS WITH WORK FATIGUE AT. July*, 216–224. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i2.2017.216-224>.