HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: March, 04, 2026
Revised: April, 10, 2026
Available online: April, 10, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada pekerja usaha kain pantai

Idha Kumala Sari, Sheena Ramadhia Asmara Dhani*

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sheena Ramadhia Asmara Dhani. *Email: sra776@ums.ac.id

Abstract

Background: In the workplace, high workload is a common problem. Furthermore, the added pressure to complete a large amount of work can cause stress and anxiety among employees. Work-Related Stress (WRS) is a person's response when faced with work demands and pressures that are inconsistent with their abilities and knowledge and challenge their ability to cope. Work stress worsens when workers receive little support from superiors or coworkers and little control over their work processes.
Purpose: To determine the relationship between workload and job stress among workers in the coastal textile industry.
Method: This descriptive quantitative study used a total sampling technique. The study was conducted from November to December 2025 in the Coastal Textile Industry in Mojolaban District, Sukoharjo Regency. The population consisted of 62 coastal textile industry workers. The instruments used were the Job Stress Scale questionnaire and the NASA Task Load Index (TLX) questionnaire. Data were processed using SPSS version 26 software with bivariate analysis. Computerized bivariate analysis calculations, interpreted using a p-value of 0.05 with 5% precision, indicate an effect if the p-value is ≤ 0.05.
Results: The significance value obtained was 0.033 (significance < 0.05), proving a relationship between the variables. The two variables also had a correlation coefficient of 0.271, indicating a low-level relationship. This correlation coefficient also showed positive results. The higher the workload received by workers, the greater the perceived work stress. Conversely, the lower the workload, the lower the perceived work stress. This indicates that an appropriate workload impacts employee work stress.
Conclusion: There is a significant relationship between workload and work stress among workers in the beachwear business.
Suggestion: Future researchers are expected to add other variables that influence work stress, such as the work environment or leadership style.

Keywords: Beachwear Business; Employees; Workload; Work Stress.

Pendahuluan: Dalam dunia kerja, beban kerja yang tinggi merupakan permasalahan yang sering dijumpai. Selain itu, dengan ditambahnya tekanan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan yang banyak membuat para karyawan tertekan dan stres. Stres kerja *(Work-Related Stress)* merupakan respon yang dimiliki seseorang ketika dihadapkan dengan tuntutan dan tekanan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan pekerja serta menantang kemampuan pekerja untuk mengatasinya. Stres kerja menjadi lebih buruk ketika pekerja mendapat sedikit dukungan dari atasan atau teman kerja dan sedikit kontrol terhadap proses kerjanya
Tujuan: Untuk mengetahui adanya hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada pekerja usaha kain pantai.
Metode: Penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Penelitian ini

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2766

dilakukan pada bulan November–Desember 2025, di Usaha Kain Pantai Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 62 pekerja usaha kain pantai. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *The Workplace Stress Scale* dan Beban Kerja menggunakan NASA *Task Load Index* (TLX). Pengolahan data menggunakan *software* SPSS Versi 26 dengan analisis bivariat. Perhitungan analisis bivariat secara komputerisasi dengan interpretasi menggunakan p-*value* 0.05 dengan presisi 5%, maka dikatakan berpengaruh jika p-*value* ≤ 0.05.

Hasil: Nilai sig yang didapat adalah 0.033 (sig < 0.05), membuktikan adanya hubungan antar variabel. Kedua variabel juga memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0.271, diasumsikan bahwa terdapat hubungan pada tingkat rendah. Koefisien korelasi tersebut juga menunjukkan hasil yang positif. Semakin tinggi beban kerja yang diterima pada pekerja, maka stres kerja yang dirasakan juga akan semakin meningkat, begitupun sebaliknya, jika beban kerja semakin rendah, maka stres kerja yang dialami juga akan semakin rendah pula. Hal ini menunjukkan bahwa kesesuaian beban kerja akan berdampak terhadap hadirnya stres kerja karyawan.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja terhadap stress kerja pada pekerja usaha kain pantai.

Saran: Peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menambah variabel lain yang memengaruhi stres kerja, seperti lingkungan kerja atau gaya kepemimpinan.

Kata Kunci: Beban Kerja; Karyawan; Stres Kerja; Usaha Kain Pantai.

PENDAHULUAN

Beban kerja merupakan salah satu faktor penyebab stres yang paling banyak dikeluhkan dan paling banyak menjadi alasan para karyawan dalam suatu organisasi. Beban kerja yang rendah dapat meningkatkan kinerja karyawan, namun beban kerja yang tinggi dapat menimbulkan penurunan kinerja karyawan (Dihartawan, Ariyanto, Latifah, A'la Al Maududi, & Odang, 2024; Muslih & Damanik, 2022). Beban kerja yaitu salah satu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan dari pekerja dengan suatu tuntutan pekerjaan yang akan dihadapi berupa sifat mental dan fisik, sehingga masing-masing mempunyai tingkat pembebanan yang berbeda-beda (Katilahe, Kawatu, & Pinontoan, 2020; Ananda, Wadud, & Handayani, 2021).

Dalam dunia kerja, beban kerja yang tinggi merupakan permasalahan yang sering dijumpai. Selain itu, dengan ditambahnya tekanan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan yang banyak membuat para karyawan tertekan dan stres (Christy & Amalia, 2017). Pada penelitian ini, beban kerja di ukur menggunakan metode *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA TLX) adalah metode yang digunakan untuk menganalisis beban kerja mental yang dihadapi oleh pekerja yang harus melakukan berbagai aktivitas dalam pekerjaannya (Bell, Kong, Clark, Carne, Skinner, Pillinger, & Brown, 2022). Beban kerja merupakan sesuatu yang penting dan perlu diperhatikan oleh perusahaan karena setiap pekerja memiliki kemampuan yang berbeda (Indra, Aprilyanti, & Suryani, 2022; Manullang, Sinaga, & Silalahi, 2022).

Stres kerja *(Work-Related Stress)* merupakan respon yang dimiliki seseorang ketika dihadapkan dengan tuntutan dan tekanan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan pekerja serta menantang kemampuan pekerja untuk mengatasinya. Stres kerja menjadi lebih buruk ketika pekerja mendapat sedikit dukungan dari atasan atau teman kerja dan sedikit kontrol terhadap proses kerjanya (Lawalata, Ayu, Handayani, Handayani, & Situngkir, 2024). Hasil riset *Institut Public de Sondage d'Opinion Secteur* (IPSOS) dan *World Economic Forum*, menunjukkan sebanyak 13 ribu pekerja di 28 negara mengalami gangguan mental atau stres akibat keamanan kerja pada masa pandemi seperti sekarang ini dan rutinitas pekerjaan yang berubah (International Labour Organization, 2016). Beberapa penelitian melaporkan, stres kerja menyumbang 35% dari semua penyakit terkait pekerjaan (Health and Safety Executive, 2020; Sumanta, Indah, & Hadi, 2022). Dalam penelitian ini, menggunakan penilaian *Health and Safety Executive* (HSE) dalam mengukur stres kerja (Simanungkalit, Daulay, & Siregar, 2023).

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan dengan stres kerja, terutama pada pekerja usaha kain pantai. Pekerja kain pantai tidak hanya menggunakan tenaga fisik, tetapi juga mental

Idha Kumala Sari, Sheena Ramadhia Asmara Dhani*

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sheena Ramadhia Asmara Dhani. *Email: sra776@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2766

dalam menjalankan tugas mereka. Penelitian ini berfokus pada usaha kain pantai, sebuah usaha manufaktur yang memproduksi kain pantai, di mana kinerja karyawan sangat penting dalam proses produksi. Stres kerja dan beban kerja yang tinggi, serta faktor lain, seperti usia pekerja, masa kerja, dan lingkungan kerja, dapat menyebabkan kelelahan kerja. Hasil observasi dan wawancara dengan pekerja kain pantai menunjukkan tanda-tanda kelelahan kerja, seperti lambat bekerja, kewalahan, lingkungan yang panas, merasa jenuh, dan mengalami stres. Indikasi ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja adalah masalah nyata yang perlu ditangani.

METODE

Penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling.* Penelitian ini dilakukan pada bulan November–Desember 2025, di Usaha Kain Pantai Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pekerja usaha kain pantai yang berjumlah 62 pekerja. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah beban kerja, sedangkan variabel independennya adalah stress kerja pada pekerja usaha kain pantai.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada karyawan usaha kain pantai. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *the workplace stress scale* dan beban kerja menggunakan NASA TLX *(Task Load Index)*.

Data dikelola menggunakan *software* SPSS versi 26, analisis bivariat dilakukan pada dua variabel yang berhubungan. Tingkat hubungan kedua variabel dikategori menjadi 5, yakni sangat kuat jika interval koefisien >0.80, kuat jika skor 0.60-0.80, sedang jika skor 0.40-0.60, rendah jika skor 0.20-0.40, dan sangat rendah jika skor <0.30. Analisis bivariat dilakukan setelah perhitungan univariat. Perhitungan analisis bivariat secara komputerisasi dengan interpretasi menggunakan p-*value* 0,05 dengan presisi 5%, maka dikatakan berpengaruh jika p-*value* ≤ 0.05.

Idha Kumala Sari, Sheena Ramadhia Asmara Dhani*

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sheena Ramadhia Asmara Dhani. *Email: sra776@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2766

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=62)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(45.126±0.312)(26-56)
26-35	9/14.5
36-45	18/29.0
46-55	23/37.1
≥56	12/19.4
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	38/61.3
Perempuan	24/38.7
Pendidikan Terakhir (n/%)	
SMA	57/91.9
SMP	5/8.1

Berdasarkan Tabel 1. menjelaskan bahwa responden didominasi pada usia 46-55 tahun dengan jumlah 23 responden (37.1%). Mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 responden (61.3%) dan didominasi pada pendidikan terakhir SMA sebanyak 57 responden (91.9%).

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Unstandardized Residual
Normal Parameters[a,b]	
Mean	.0000000
Std. Deviation	2.79478392
Most Extreme Differences	
Absolute	.082
Positive	.063
Negative	-.082
Test Statistic	.082
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200[c,d]

Tabel 2. menunjukkan bahwa nilai sig variabel stres kerja dan beban kerja sebesar 0.200 (sig > 0.05). Hal ini menunjukkan, bahwa data kedua variabel tersebut memiliki distribusi normal.

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	Beban Kerja	Stress Kerja
Beban Kerja		
Pearson Correlation	1	.271*
Sig. (2-tailed)		.033
Stress Kerja		
Pearson Correlation	.271*	1
Sig. (2-tailed)	.033	

**Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)*

Idha Kumala Sari, Sheena Ramadhia Asmara Dhani*

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sheena Ramadhia Asmara Dhani. *Email: sra776@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2766

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji hipotesis, dapat diketahui bahwa nilai sig yang didapat adalah 0.033 (sig < 0.05), membuktikan adanya hubungan antar variabel. Kedua variabel juga memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0.271, diasumsikan bahwa terdapat hubungan pada tingkat rendah. Koefisien korelasi tersebut juga menunjukkan hasil yang positif. Semakin tinggi beban kerja yang diterima pada pekerja, maka stres kerja yang dirasakan juga akan semakin meningkat, begitupun sebaliknya, jika beban kerja semakin rendah, maka stres kerja yang dialami juga akan semakin rendah pula. Hal ini menunjukkan bahwa kesesuaian beban kerja akan berdampak terhadap hadirnya stres kerja karyawan.

PEMBAHASAN

Meninjau hasil uji hipotesis melalui tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai sig yang didapat adalah 0.033 (sig < 0.05) yang berarti membuktikan adanya hubungan antar variabel. Kedua variabel juga memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0.271, yang dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan pada tingkat rendah. Koefisien korelasi tersebut juga menunjukkan hasil yang positif. Maknanya, semakin tinggi beban kerja yang diterima pada pekerja usaha kain pantai, maka stres kerja yang dirasakan juga akan semakin meningkat, begitupun sebaliknya, jika beban kerja semakin rendah, maka stres kerja yang dialami juga akan semakin rendah pula. Hal ini menunjukkan bahwa kesesuaian beban kerja akan berdampak terhadap hadirnya stres kerja karyawan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan, bahwa beban kerja memiliki hubungan terhadap stres kerja karyawan (Riznanda & Kusumadewi, 2023; Siregar, Salianto, & Indriani, 2025). Hasil penelitian lain juga menjelaskan bahwa beban kerja berpengaruh terhadap stres kerja karena, stres kerja beserta beban kerja berlebih merupakan faktor penting dalam menurunkan kualitas hidup perawat dan menimbulkan masalah kesehatan bagi mereka (Saedpanah, Ghasemi, Akbari, Adibzadeh, & Akbari, 2023). Semakin besar beban kerja fisik maupun mental yang dirasakan pada individu, maka hal itu akan menjadi sumber penyebab timbulnya stres kerja (Dihartawan et al., 2024).

Jumlah beban kerja banyak atau sedikit yang dirasakan pekerja, tetap akan berpengaruh pada diri pekerja dan akan timbul gangguan kesehatan atau penyakit akibat kerja. Pada penelitian ini didapati jumlah beban kerja tinggi, hal ini berkaitan dengan beban pekerjaan yang terlalu banyak dan harus diselesaikan pada waktu yang cukup terbatas. Stres terkait pekerjaan terjadi ketika pekerja tidak mampu menangani tuntutan dan tantangan pekerjaan mereka secara efektif (Asaloei, Jim, Dien, & Werang, 2023).

Evaluasi beban kerja merupakan salah satu komponen terpenting dari setiap individu karyawan. Gambaran subjektif tentang persepsi seseorang terhadap pekerjaan fisik atau mental secara umum, menunjukkan sifat dan karakteristik tugas serta kebutuhannya akan sumber daya fisik dan kognitif (Chenarboo, Hekmatshoar, & Fallahi, 2022). Stres di tempat kerja telah diakui oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai epidemi kesehatan global, dengan perkiraan 12 miliar hari kerja hilang setiap tahunnya karena depresi dan kecemasan di kalangan tenaga kerja (Jayman, 2026). Perusahaan modern mulai menyadari pentingnya mendukung keseimbangan ini, tidak hanya untuk kesejahteraan karyawan tetapi juga untuk meningkatkan produktivitas dan retensi tenaga kerja. Bagi perusahaan besar, kualitas karyawan selalu menjadi prioritas, baik dalam hal keseimbangan kerja-hidup maupun kehidupan pribadi, aspek emosional, intelektual, dan keterampilan (Natanael, Kalis, Daud, Rosnani, & Fahruna, 2023).

Hal ini sejalan dengan teori "*The Job Demand-Job Control Theory*", bahwa stres kerja terjadi ketika kendali karyawan terhadap pekerjaan rendah, tetapi tuntutan pekerjaan tinggi. Tuntutan pekerjaan tersebut dipengaruhi oleh beban kerja, tekanan waktu, dan konflik personal yang dialami karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya (Annisa, Anwar, Kurniawan, Haeruddin, & Dipoatmodjo, 2024).

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel beban kerja yang dialami oleh karyawan terhadap stress kerja. Hal ini ditunjukkan dengan perolehan nilai sig sebesar 0.033 (sig < 0.05). Kedua variabel juga memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0.271, diasumsikan bahwa terdapat hubungan pada tingkat rendah dan koefisien korelasi tersebut juga menunjukkan hasil yang positif.

SARAN

Hasil temuan penelitian ini diharapkan bisa menjadi panduan untuk menjadi bahan evaluasi

Idha Kumala Sari, Sheena Ramadhia Asmara Dhani*

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sheena Ramadhia Asmara Dhani. *Email: sra776@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2766

terkait beban kerja dengan stres kerja yang dirasakan oleh para karyawan divisi produksi. Pada variabel beban kerja, karyawan divisi produksi merasa terbebani dengan adanya tuntutan waktu ketika mereka bekerja, sehingga hal tersebut dapat memicu stres kerja yang mereka rasakan. Oleh sebab itu, pihak perusahaan diharapkan untuk memberikan waktu yang sesuai dengan jumlah pekerjaan yang dilimpahkan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menambah variabel lain yang memengaruhi stres kerja, seperti lingkungan kerja atau gaya kepemimpinan.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, M. S., Wadud, M., & Handayani, S. (2021). Pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja pada karyawan PT. Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional IV Tanjungkarang. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Ekonomi*, *2*(4), 186-195.

Annisa, R. N., Anwar, A., Kurniawan, A. W., Haeruddin, M. I. M., & Dipoatmodjo, T. S. (2024). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Pada UPDK PLTD Gunung Malang Balikpapan. *MOTIVASI*, *9*(2), 108-116.

Asaloei, S. I., Jim, E. L., Dien, F. H. J., & Werang, B. R. (2023). Workload, work-related stress, and emotional exhaustion in the healthcare sector. *Journal of Southwest Jiaotong University*, *58*(4).

Bell, S. W., Kong, J. C., Clark, D. A., Carne, P., Skinner, S., Pillinger, S., & Brown, W. (2022). The National Aeronautics and Space Administration-task load index: NASA-TLX: evaluation of its use in surgery. *ANZ journal of surgery*, *92*(11), 3022-3028.

Chenarboo, F. J., Hekmatshoar, R., & Fallahi, M. (2022). The influence of physical and mental workload on the safe behavior of employees in the automobile industry. *Heliyon*, *8*(10).

Christy, N. A., & Amalia, S. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Riset Bisnis Dan Investasi*, *3*(2), 74-83.

Dihartawan, D., Ariyanto, J., Latifah, N., A'la Al Maududi, A., & Odang, M. S. (2024). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi Pembangunan Jalan Tol Cinere-Jagorawi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, *20*(1), 42-48.

Health and Safety Executive. (2020). *Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain*. Diakses dari: http://www.hse.gov.uk/statistics/lfs/index.htm

Indra, S., Aprilyanti, S., & Suryani, F. (2022). Analisis Beban Kerja Mental Karyawan Divisi Pembaca Meteran Dengan Metode Nasa TLX. *PROFISIENSI: Jurnal Program Studi Teknik Industri*, *10*(2), 154-162.

International Labour Organization. (2016). *Workplace Stress: a collective challenge*. Diakses dari: https://www.ilo.org/meetings-and-events/workplace-stress-collective-challenge

Jayman, M. (2026). The Enemy Within: Work-Related Stress and the Education Crisis. *Encyclopedia*, *6*(1), 10.

Katilahe, M. O., Kawatu, P. A. T., & Pinontoan, O. R. (2020). Hubungan Antara Beban Dan Stres Kerja Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Transportasi Laut. *Journal of Public Health and Community Medicine, 1*(2), 16–20. https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/ijphcm/article/view/28663

Lawalata, O. E. J., Ayu, I. M., Handayani, P., Handayani, R., & Situngkir, D. (2024). Beban kerja dan hubungan kerja berkaitan dengan stres kerja pada pekerja lapangan perusahaan bongkar muat kapal laut di pt. x. *Jurnal Kesmas Jambi*, *8*(1), 28-37.

Manullang, W. T. A., Sinaga, R. V., & Silalahi, E. (2022). Pengaruh disiplin kerja, fasilitas kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt. hilon sumatera. *KUKIMA: Kumpulan Karya Ilmiah Manajemen*, 10-21.

Idha Kumala Sari, Sheena Ramadhia Asmara Dhani*

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sheena Ramadhia Asmara Dhani. *Email: sra776@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2766

Muslih, M., & Damanik, F. A. (2022). Effect of work environment and workload on employee performance. *International Journal of Economics, Social Science, Entrepreneurship and Technology (IJESET)*, *1*(1), 23-35.

Natanael, K., Kalis, M. C. I., Daud, I., Rosnani, T., & Fahruna, Y. (2023). Workload and working hours effect on employees work-life balance mediated by work stress. *Enrichment: Journal of Management*, *13*(5), 3110-3122.

Riznanda, W. M., & Kusumadewi, D. (2023). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan divisi produksi PT. X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(3), 792-804.

Saedpanah, K., Ghasemi, M., Akbari, H., Adibzadeh, A., & Akbari, H. (2022). Effects of workload and job stress on the shift work disorders among nurses: PLS SEM modeling. *European Journal of Translational Myology*, *33*(1), 10909.

Simanungkalit, A. B.,Daulay, I. N, & Siregar, P. A. (2023). Analisis Beban Kerja Mental, Stres Kerja, Dan Tingkat Kelelahan Kerja Secara Ergonomis Pada Karyawan Bagian Operasional Pabrik Kelapa. *Jurnal Bahtera Inovasi, 7*(1), 95-106.

Siregar, N. S., Salianto, S., & Indriani, F. (2025). Hubungan beban kerja terhadap stres kerja di PT X. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *19*(9), 2713-2721.

Sumanta, J., Indah, M. F., & 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 (e-Journal)*, *9*(1), 102-107.

Idha Kumala Sari, Sheena Ramadhia Asmara Dhani*

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Sheena Ramadhia Asmara Dhani. *Email: sra776@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2766