

## **WORKLOAD DAN STRES KERJA KARYAWAN PT. SIDOREJO MAKMUR SEJAHTERA - SEMARANG**

**Antonius Surya Pratama<sup>1</sup>, Susana Prapunoto<sup>2</sup>**  
[802021053@student.uksw.edu](mailto:802021053@student.uksw.edu)<sup>1</sup>, [susana.prapunoto@uksw.edu](mailto:susana.prapunoto@uksw.edu)<sup>2</sup>  
**Universitas Kristen Satya Wacana**

### **Abstrak**

Persaingan bisnis yang ketat membuat karyawan menghadapi tekanan kerja tinggi yang dapat memicu stres dan menurunkan produktivitas. Penelitian ini menganalisis hubungan antara beban kerja (workload) dan stres kerja pada karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 60 karyawan yang dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala stres kerja dari Beehr dan Newman (1978) serta skala workload dari Hart dan Staveland (1988). Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara workload dan stres kerja ( $r = 0,650$ ,  $p < 0,01$ ), yang berarti semakin tinggi beban kerja, semakin tinggi tingkat stres kerja karyawan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan beban kerja yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan karyawan. Implikasi penelitian ini dapat menjadi acuan bagi perusahaan dalam merancang kebijakan kerja yang lebih sehat dan produktif.

**Kata Kunci:** Beban Kerja, Stres Kerja, Kesejahteraan Karyawan, Produktivitas.

### **Abstract**

*Tight business competition makes employees face high work pressure that can trigger stress and reduce productivity. This study analyzes the relationship between workload and work stress in employees of PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang. The research method uses a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 60 employees selected using the total sampling technique. Data were collected through a questionnaire based on the work stress scale from Beehr and Newman (1978) and the workload scale from Hart and Staveland (1988). The results of the Pearson correlation analysis showed a positive and significant relationship between workload and work stress ( $r = 0.650$ ,  $p < 0.01$ ), which means that the higher the workload, the higher the level of employee work stress. This study emphasizes the importance of effective workload management to reduce stress and improve employee well-being. The implications of this study can be a reference for companies in designing healthier and more productive work policies.*

**Keywords:** Workload, Work Stress, Employee Well-Being, Productivity.

## **1. PENDAHULUAN**

Di era modern dan persaingan bisnis yang ketat saat ini, perusahaan dituntut untuk meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam setiap aspek operasional mereka. Salah satu faktor kunci yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan adalah lingkungan kerja yang dihadapi sehari-hari. Tekanan kerja yang tinggi dan tuntutan kerja yang berlebihan dapat menimbulkan stres kerja yang berkepanjangan, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik karyawan serta menurunkan produktivitas secara signifikan. Kondisi kerja yang tidak menyenangkan dan kurangnya dukungan dari organisasi dapat menimbulkan situasi stres bagi karyawan. Beban kerja yang berlebihan, konflik peran, ambiguitas peran, kurangnya otonomi, hubungan interpersonal yang buruk, dan ketidakamanan kerja adalah beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap stres di tempat kerja (Salomon et al. 2023). Stres

kerja telah menjadi salah satu masalah utama yang dihadapi oleh banyak organisasi di seluruh dunia. Fenomena ini tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan individu karyawan, tetapi juga dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi produktivitas, efisiensi, dan keberhasilan organisasi secara keseluruhan. Dengan tekanan yang semakin meningkat di lingkungan kerja modern, para karyawan seringkali menghadapi tuntutan yang berlebihan dalam memenuhi tanggung jawab mereka. Dampak stres kerja menyebabkan rendahnya produktivitas kerja para pekerja. Stres kerja dapat timbul tidak hanya pada karyawan itu sendiri, namun juga dari situasi dan kondisi baik di dalam maupun di luar lingkungan kerja. Ketika pekerja dituntut untuk bekerja berupa pencapaian target produksi sesuai tenggat waktu yang telah ditetapkan tanpa adanya waktu istirahat yang teratur, maka wajar jika pekerja akan lebih mudah mengalami stres kerja. Stres kerja yang diakibatkan oleh stress internal maupun eksternal dapat memengaruhi nilai fisik, psikologis, dan perilaku pekerja, sehingga berdampak langsung pada tingkat produktivitasnya (Christiana et al. 2022).

Stres kerja merupakan tekanan fisik maupun non fisik atau tekanan psikologi yang dirasakan seseorang ketika tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang dihadapinya (Ibrahim, 2023). Faktor stress kerja yang sering dialami oleh karyawan adalah berada pada lingkungan kerja yang kurang nyaman dan baik, karena lingkungan kerja tersebut sangat berpengaruh terhadap kinerja dan kinerja yang baik (Badri, 2020).

Menurut Riznanda & Kusumadewi, (2023) workload adalah tekanan yang muncul ketika terlalu banyak tuntutan kerja dan diselesaikan dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut Hasyim (2020) workload adalah frekuensi kegiatan rata-rata dari masing-masing pekerjaan dalam jangka waktu tertentu. Hal ini berarti beban kerja merupakan kondisi dari pekerjaan dengan uraian tugasnya yang harus diselesaikan pada batas waktu tertentu. Beban kerja merupakan frekuensi rata-rata aktivitas kerja selama periode tertentu. Menurut Zulmaidarleni et al. (2019) apabila tugas tersebut tidak sesuai dengan kemampuan fisik dan non fisik, waktu yang tersedia, pekerjaan yang harus dilaksanakan berbeda dengan pengalaman atau kemampuan, dan pekerjaan tersebut berbahaya adalah salah satu permasalahan yang sering dihadapi.

Hasil survey Health Safety and Environment di UK terhadap 451.000 pekerja, ditemukan bahwa penyebab utama stres, depresi, kecemasan, bahkan depresi adalah beban kerja atau workload. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja, seperti tenggat waktu yang ketat, beban kerja yang tinggi, bahkan kurangnya dukungan dari manajemen, berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres, gangguan kecemasan, bahkan depresi (Jackson, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara workload dan stres kerja, namun hasilnya masih beragam. Sebagian penelitian yang mendukung menemukan adanya hubungan bermakna antara beban kerja dengan stres kerja serta terdapat hubungan antara workload dengan stres kerja (Aulia et al., 2019), sementara penelitian lain yang tidak mendukung menemukan hubungan yang tidak signifikan (Hermawan, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Geriveronika et al (2021) analisis pengaruh workload memengaruhi stres kerja pada karyawan PT Ares Kusuma Raya. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al (2019) di PT Angkasa Pura I Bandar Udara Internasional Sam Ratulangi Manado terdapat hubungan bermakna antara beban kerja dengan stres kerja serta terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Lubis (2023) pada karyawan

lapas, yang menemukan bahwa workload adalah prediktor penting dari stres kerja. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Hermawan (2022) pada kinerja PT. Sakti Mobile Jakarta tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara workload dan stres kerja. Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan konteks budaya, sektor industri, karakteristik sampel, dan metode penelitian yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian ini lebih lanjut diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara workload dan stres kerja, serta faktor yang dapat memoderasi atau memediasi hubungan tersebut.

Fenomena di PT. X mengalami pertumbuhan bisnis yang pesat, tetapi tidak diimbangi dengan penambahan alat teknologi yang membantu bekerja. Untuk menyikapi hal tersebut, peneliti melakukan penyebaran skala google form kepada karyawan yang bekerja di PT. X sebanyak 30 responden. Hal ini menyebabkan para karyawan mengalami stres kerja di PT. X harus bekerja lembur 20 jam per orang dalam seminggu di atas jam kerja normal. Karyawan menghadapi beban kerja yang berlebihan dan harus bekerja lembur. Situasi ini memicu tingginya tingkat stres di kalangan karyawan yang menyebabkan tingkat sakit karyawan 15% cukup tinggi dan menjadi perhatian bagi perusahaan (berdasarkan dari HRD). Sedangkan berdasarkan angket preliminary research yang dibagikan karyawan sebanyak 30 responden diperoleh data bahwa terdapat gejala, baik secara fisik maupun mental seperti gangguan tidur sebanyak 10 orang (33,3%), masalah pencernaan 8 orang (26,7%), sakit kepala 12 orang (40%), sakit punggung 9 orang (30%), gejala mental atau emosional, seperti mudah tersinggung 14 orang (46,7%) dan susah berkonsentrasi 11 orang (36,7%), dengan adanya beban kerja yang berat mempengaruhi kualitas hidup di luar pekerjaan (seperti kurangnya waktu berkumpul bersama keluarga 18 orang (60%). Kondisi ini menunjukkan fenomena adanya stress kerja yang perlu diantisipasi dengan baik.

Kebaruan (novelty) dalam penelitian ini terletak pada populasi yang berbeda dari sebagian besar penelitian sebelumnya. Studi terdahulu banyak berfokus pada populasi seperti perawat, guru, atau tenaga kesehatan, sementara penelitian ini memberikan perspektif baru dengan meneliti karyawan di sektor industri PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang. Konteks pekerjaan yang berbeda ini dapat memengaruhi hubungan antara workload dan stres kerja. Sebagai perusahaan yang bergerak di bidang industri bahan bakar minyak, karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang menghadapi tuntutan dan tantangan unik seperti bekerja lembur selama 20 jam per orang dalam seminggu di atas jam kerja normal. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara workload dan stres kerja pada populasi ini. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi faktor spesifik yang mungkin mendalami hubungan antara workload dan stres kerja pada karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang, seperti sistem manajemen, atau karakteristik pekerjaan tertentu yang mungkin berbeda dari penelitian sebelumnya. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi praktis bagi PT. Sidorejo Makmur Sejahtera atau industri sejenis dalam mengelola workload dan memitigasi stres kerja karyawan. Rekomendasi dapat diberikan untuk perbaikan sistem manajemen, program pelatihan, atau strategi untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan berdasarkan hasil penelitian.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah menyelidiki hubungan antara workload dan stres kerja, hasil yang diperoleh masih beragam dan tidak meyakinkan.

Beberapa penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara workload dan stres kerja, sementara penelitian lainnya tidak menemukan hubungan yang signifikan. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain perbedaan sektor industri, karakteristik sampel, dan metode penelitian yang digunakan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor dalam hubungan antara beban kerja dan stres kerja. Selain itu, penelitian sebelumnya secara umum telah dilakukan dengan populasi yang beragam, seperti perawat rumah sakit dan perawat perguruan tinggi kedokteran. Penelitian ini berfokus pada karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang sebagai populasi penelitian. Peneliti memilih PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang sebagai subjek penelitian. Hal ini didasarkan pada penelitian sebelumnya umumnya telah dilakukan pada populasi seperti perawat rumah sakit atau perawat sekolah kedokteran. Dengan memilih karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang ini merupakan penelitian baru dari segi populasi penelitian. Kebaruannya terletak pada fokus penelitian pada karyawan perusahaan dibandingkan tenaga medis seperti pada penelitian sebelumnya. Selain itu, sampel penelitian diambil dari karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang merupakan populasi baru, yang hubungan antara workload dan stres kerja belum diteliti. Dengan memilih populasi dan sampel yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dan memperluas pemahaman tentang hubungan antara workload dan stres kerja pada pekerja di sektor industri yang berbeda.

Dengan memahami hubungan antara workload dan stres kerja, organisasi dapat mengambil langkah-langkah preventif dan intervensi yang tepat untuk memastikan kesejahteraan karyawan dan keberhasilan organisasi dalam jangka panjang. Misalnya, dengan memperbaiki sistem manajemen beban kerja karyawan, menyediakan program pelatihan dan konseling untuk mengelola stres, serta upaya untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan. Mengingat dampak negatif yang signifikan dari stres kerja yang disebabkan oleh workload yang berlebihan, penting bagi organisasi untuk memahami dan mengelola workload karyawan secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara workload dan stres kerja karyawan. Oleh karena itu, peneliti memandang penting untuk memahami hubungan antara workload dan stres kerja karyawan.

## **2. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara workload dan stres kerja pada karyawan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Orientasi Kancah Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian**

Penelitian ini dilakukan secara online menggunakan google form yang dimana partisipan penelitian merupakan karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-31 Oktober 2024

### **B. Partisipan penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 merupakan karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera

Tabel 1  
Hasil Demografi Partisipan Penelitian

No	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	N	Persentase
1	Jenis Kelamin	Perempuan	20	33,3%
		Laki-laki	40	64,7%
Total			60	100%

Berdasarkan Tabel 1, point pertama klasifikasi jenis kelamin menunjukkan bahwa partisipan perempuan yang berjumlah 20 orang dengan persentase 33,3% lebih sedikit daripada partisipan laki-laki yang berjumlah 40 orang dengan persentase 64,7%.

C. Hasil penelitian

1. Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tabel 3  
Hasil normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10.61463449
Most Extreme Differences	Absolute	,082
	Positive	,082
	Negative	-,067
Test Statistic		,082
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan uji normalitas diketahui nilai signifikansi untuk variabel workloa  $0.200 > 0.05$  ( $p > 0,05$ ) sehingga data berdistribusi normal, sedangkan untuk variabel stres kerja  $0.200 > 0.05$  ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tabel 4

		ANOVA Table				
		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja * Workload	Between Groups (Combined)	8405.050	2	365.437	4.147	.000
	Linearity	4893.593	1	4893.593	55.527	.000
	Deviation from Linearity	3511.457	2	159.612	1.811	.055
	Within Groups	3172.683	3	88.130		
Total		11577.73	5			
			3			

Berdasarkan uji linieritas diketahui nilai sig deviation from linearity  $0.55 > 0.05$  dimana data disebut linier.

### c. Uji Kategorisasi

Tabel 5

	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Workload	$X < 122$	Rendah	6	10 %
	$122 \leq X < 150$	Sedang	26	43.3 %
	$X \geq 150$	Tinggi	28	46.7 %
Total			60	100 %
Stres kerja	$Y < 48$	Rendah	10	16.7 %
	$48 \leq X < 65$	Sedang	16	26.7 %
	$Y \geq 65$	Tinggi	34	56.6 %
Total			60	100 %

Dari hasil data tersebut, dapat di lihat skor rata-rata workload yang berada dalam kategori rendah 10 %, sedang 43.3 %, tinggi 46.7 % sedangkan untuk stres kerja berada dalam kategori rendah 16.7 %, sedang 26.7 %, tinggi 56.6 %.

## 2. Uji Diskriminasi Aitem dan Reliabilitas

### 1. Uji Diskriminasi Aitem

Berdasarkan uji deskriminasi 24 aitem workload pada putaran pertama gugur aitem 22,23,24. Putaran kedua 1 aitem gugur 21. Putaran ketiga 1 aitem gugur 7. Pada putaran ke empat aitem workload data sudah sesuai norma  $> 0.25$  sehingga terdapat 19 item dimana semua aspek terwakili. Sedangkan variabel stres kerja tidak ada yang gugur sehingga terdapat 50 aitem stres kerja data norma  $> 0.25$ .

### 2. Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, aitem stress kerja menunjukkan nilai 0,837 dengan jumlah item sebanyak 50 sedangkan, aitem workload menunjukkan nilai 0,911 dengan jumlah item 24. Karena nilai Cronbach's Alpha > 0,60, maka instrumen penelitian dapat dinyatakan reliabel atau memiliki konsistensi internal yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki keandalan dan stabilitas yang tinggi dalam mengukur konstruk atau variabel yang diteliti.

### 3. Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 2

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Workload	60	116	189	135.73	14.008
Stres Kerja	60	40	76	56.18	8.386
Valid N (listwise)	60				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik menunjukkan bahwa partisipan sebanyak 60 orang pada workload memiliki skor dapat diketahui skor minimum 116 ke skor maximum 189. Standar deviasi yang dihasilkan sebesar 14.008 dan rata-rata yang di dapat yaitu 135.73. Berikutnya pada stres kerja skor minimum 40 ke skor maximum 76. Standar deviasi yang dihasilkan sebesar 8.386 serta rata-rata yang di dapat adalah 56.18.

### 4. Uji Hipotesis

Tabel 6  
Korelasi variabel workload dan stres kerja

*Correlation*

		Workload	Stres Kerja
workload	<i>Pearson Correlation</i>	1	.650**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	60	60
Stres Kerja	<i>Pearson Correlation</i>	.650**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	60	60

Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara workload dengan stres kerja, dimana tingkat hubungan antara workload dengan stres kerja berada pada tingkat hubungan yang sedang, hal ini dibuktikan dari nilai  $r=.650$ ,  $p < .01$ . Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi workload yang diberikan kepada karyawan, maka semakin tinggi stres kerja. Dengan demikian  $H_0$  diterima, yakni ada hubungan positif dan signifikan antara variabel workload dengan stres kerja.

### **Pembahasan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara workload dengan stres kerja. Semakin tinggi workload maka semakin tinggi juga stres kerja. Sebaliknya, semakin rendah workload, semakin rendah juga stress kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dialukan oleh Aulia et al (2019) terdapat hubungan positif antara workload dengan stres kerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara workload dengan stres kerja pada karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara workload dengan stres kerja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi workload yang dialami karyawan, semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang mereka alami. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian yang diajukan.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera mengalami workload dan stres kerja dalam kategori tinggi.

Temuan penelitian ini konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Hart dan Staveland (1988) yang menemukan bahwa tuntutan tugas melebihi kapasitas dan kemampuan karyawan, dapat memicu terjadinya stres kerja. Beban kerja yang berlebihan dapat memengaruhi aspek-aspek stres kerja seperti yang dijelaskan oleh Beehr dan Newman (1978), meliputi aspek psikologis, fisik, dan perilaku.

Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriani & Yusiana (2020) dan Sari & Febriyanto (2022) yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Namun, hasil ini berbeda dengan temuan Rahayu et al. (2019) yang tidak menemukan hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan Service Well Company.

Tingginya workload pada karyawan dapat dijelaskan melalui enam aspek workload yang dikemukakan Hart dan Staveland (1988), meliputi physical demand, effort, mental demand, temporal demand, frustasi, dan performance.

## **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara workload dan stres kerja pada karyawan PT. Sidorejo Makmur Sejahtera Semarang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara workload dengan stres kerja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi workload yang dialami karyawan, maka semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pengelolaan beban kerja yang tepat untuk meminimalkan risiko stres kerja di kalangan karyawan.

### **Saran**

#### **1. Saran bagi karyawan**

Berdasarkan hasil penelitian, karyawan disarankan untuk mengembangkan strategi manajemen waktu yang efektif dalam mengelola beban kerja sehari-hari.



Penting bagi karyawan untuk dapat mengenali gejala-gejala stres kerja sejak dini dan tidak ragu untuk mencari bantuan atau dukungan yang diperlukan. Membangun komunikasi yang baik dengan atasan mengenai beban kerja yang dialami juga menjadi hal yang krusial. Selain itu, karyawan diharapkan dapat memanfaatkan waktu istirahat dengan baik dan menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka secara optimal.

## 2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Untuk pengembangan penelitian di masa mendatang, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi stres kerja, seperti dukungan sosial, iklim organisasi, atau gaya kepemimpinan. Penggunaan metode penelitian campuran (mixed method) dapat dipertimbangkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika hubungan antara workload dan stres kerja. Pengembangan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan konteks budaya dan karakteristik industri yang spesifik juga menjadi penting. Selain itu, pelaksanaan penelitian longitudinal dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pola hubungan antara workload dan stres kerja dalam jangka panjang. Terakhir, memperbesar ukuran sampel dan memperluas cakupan demografis dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrianti, S., Ikhsan, I., Nurlaili, N., & Sardaniah, S. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Raflesia Kota Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2(2), 87–101. <https://doi.org/10.33369/jvk.v2i2.10687>
- Aulia, L., Kawatu, P. A. T., & Langi, F. L. F. G. (2019). Hubungan antara Beban Kerja dan Masa Kerja dengan Stres Kerja pada Security Check Point di PT Angkasa Pura I Bandar Udara Internasional Sam Ratulangi Manado. *Medical Scope Journal*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.35790/msj.1.1.2019.26626>
- Badri, I. A. (2020). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Ruang Icu Dan Igd. *Human Care Journal*, 5(1), 379. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i1.730>
- Christiana, H., Wijayanti, R., & Haryati, S. (2022). Hubungan Stres Kerja Dan Beban Kerja Fisik Dengan Produktivitas Pekerja Di Perusahaan Rokok Gama Karanganyar. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 6(2), 11. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v6i2.6156>
- Faradis, R., & Tambunan, M. M. (2021). Analisis Pembangunan Manusia dan Produktifitas Ekonomi dalam Menunjang Keberdayaan Daerah. *KAMIKAWA (Jurnal Perencanaan Pembangunan Dan Inovasi)*, 1(1), 1–11.
- Fitriani, L. K., & Yusiana, N. (2020). Analisis Pengaruh Kompensasi dan Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja dan Turnover Intention pada Karyawan Inti Pangan, Kuningan. *Indonesian Journal of Strategic Management*, 3(2). <https://doi.org/10.25134/ijsm.v3i2.3632>
- Geriveronika, J., Asj'ari, F., Pgri, U., & Surabaya, A. (2021). Pengaruh Job Insecurity Dan Workload Terhadap Stres Kerja Karyawan Pada Pt Ares Kusuma Raya. *Journal of Sustainability Business Research*, 2(4), 2746–8607.
- Hasyim, W. (2020). Pengaruh Beban Kerja dan Kompensasi Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT. Yaskawa Electric Indonesia. *EKOMABIS: Jurnal Ekonomi Manajemen Bisnis*, 1(02), 185–192. <https://doi.org/10.37366/ekomabis.v1i02.41>

- Hermawan, E. (2022). Analisis Pengaruh Beban Kerja, Konflik Pekerjaan- Keluarga Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pt. Sakti Mobile Jakarta. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 3(4), 372–380. <https://www.dinastirev.org/JIMT/article/view/939>
- Ibrahim, M. A. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stress Kerja Karyawan Bagian Produksi. *Lensa Ilmiah: Jurnal Manajemen Dan Sumberdaya*, 2(3), 72–77. <https://doi.org/10.54371/jms.v2i3.296>
- Lubis, D. S. W. (2023). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pegawai lapas kelas Ila. *Journal of Trends Economics and Accounting Research*, 3(4), 561. <https://doi.org/10.47065/jtear.v3i4.677>
- Mangindara, Reski Dewi Pratiwi Darmawati Junus, & Risnawati. (2023). Analisis Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Bhayangkara TK.II Makassar Tahun 2022. *Public Health and Medicine Journal (PAMA) 2023.*, vol.1(2),0.
- MARDIATMOKO, G.-. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Maziyya, A. A., Islam, N. R. Q., & Nisa, H. (2021). Hubungan Beban Kerja, Work-Family Conflict, dan Stres Kerja pada Pekerja di Wilayah Pulau Jawa Saat Pandemi COVID-19 di Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 337–346. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4377>
- Nabila Khairunnisa Gilang Indryan, & Suhana. (2022). Pengaruh Beban Kerja terhadap Burnout pada Perawat Covid-19 di RSAU Dr. M. Salamun. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 310–318. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1068>
- Nafs, T. (2020). Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. *Acta Psychologia*, 2(2), 199–208. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35106>
- R, S. T., Akbar, S. A., Widya, U., Mahakam, G., Abdul, R., & Syahranie, W. (2019). Hubungan Usia , Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT . ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak PENDAHULUAN Kesehatan mempunyai peranan kesehatan perseorangan , kelompok ataupun masyarakat ( Depkes RI , 2011 ). *Konfere.* 5(1).
- Riznanda, W. M., & Kusumadewi, D. (2023). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Divisi Produksi. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 792–804.
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 174. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4897>
- Salomon, G. A., Sasarari, Z. A., Lontaan, A., Keintjem, F., & Runtu, L. G. (2023). The Effect of Stress and Environment on Nursing Performance. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 61–66. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i2.16>
- Sari, H. A., & Febriyanto, K. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Petugas Lembaga Permasalahatan. *Borneo Student Research*, 3(2), 1884–1889.
- Sari, H. P., & Suprayitno, S. (2022). Hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja pada perawat ruang covid-19 di Rsud I.A Moeis Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 3(3), 2935–2941. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/3146>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Suryani, A. I., Muliawan, P., Adiputra, N., Studi, P., Ilmu, M., Masyarakat, K., Udayana, U., Kedokteran, F., Udayana, U., Faal, D. I., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2016). : 2541-1128 issn. 143–148.
- Zulmaidarleni, Z., Sarianti, R., & Fitria, Y. (2019). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Kantor Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Ecogen*, 2(1), 61. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v2i1.6133>