



Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan

Yevika Equilera , Nuzsep Almigo^{1*}

^{1*,2} Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia

^{1*} 201810055@student.binadarma.ac.id ^{2*} nuzsep@binadarma.ac.id

Article Info

Article history:

Received July 5^{mo}, 2025

Revised July 16th, 2025

Accepted August 2^{mo},
2025

Keyword:

Workload, Work Stress

ABSTRACT

The work challenges experienced by employees, such as increased workload and time pressure, have an impact on the psychological and physiological conditions of employees, especially at Depot X. This phenomenon causes symptoms of job stress that can affect productivity and safety. This phenomenon causes symptoms of work stress that can affect productivity and work safety. This study aims to determine the relationship between workload and work stress in employees of depot X PT Y. This research method is quantitative with data collection using a workload scale questionnaire with work stress. The subjects in this study amounted to 105 people. The sampling technique used in this study is simple random sampling. The data analysis techniques used are validity and reliability tests. The data analysis method in this study has two stages, namely assumption / prerequisite testing and hypothesis testing. The results of research conducted on X PT Y depot employees using workload variables (independent variables) and work stress variables (dependent variables) show that these variables have a linear relationship with a value of $F = 26.765$ and $P = 0.000$. And the two variables have a relationship seen from the bivariate correlation test and get a value of $P = 0.000$. Based on the results obtained from data analysis and discussion, the researcher draws the conclusion that there is a relationship between workload and work stress in X PT Y depot employees.

Copyright © 2025 Jurnal IDEA.

All rights reserved.

Corresponding Author:

Yevika Equilera

Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia

201810055@student.binadarma.ac.id

Abstrak : Dalam tantangan pekerjaan yang dialami karyawan, seperti meningkatnya beban kerja dan tekanan waktu, berdampak pada kondisi psikologis dan fisiologis karyawan, terutama di Depo X. Fenomena ini menimbulkan gejala stres kerja yang dapat mempengaruhi produktivitas dan keselamatan kerja. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara beban kerja terhadap stres kerja pada karyawan depo X PT Y. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan angket skala beban kerja dengan stress kerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu simple random sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji validitas dan reliabilitas. Metode analisis data dalam penelitian ini ada dua tahap yaitu uji asumsi/prasyarat dan uji hipotesis. Hasil penelitian yang dilakukan pada karyawan depo X PT Y dengan menggunakan variable beban kerja (variable bebas) dan variable stres kerja (variabel terikat) menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki hubungan yang linier dengan nilai $F=26,765$ dan $P=0.000$. Dan kedua variabel tersebut mempunyai hubungan dilihat dari uji korelasi bivariate dan mendapatkan nilai $P=0.000$. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan maka peneliti menarik kesimpulan bahwa adanya hubungan antara beban kerja terhadap stress kerja pada karyawan depo X PT Y.

Kata kunci: Beban Kerja, Stres Kerja

Pendahuluan

Pada era globalisasi yang semakin maju dan persaingan bisnis yang semakin ketat saat ini, sehingga dunia dunia kerja mengalami perkembangan yang pesat. Salah satu sektor yang menjadi tulang punggung perkembangan ekonomi suatu negara salah satunya adalah sektor transportasi. Transportasi merupakan salah satu komponen utama dalam sistem hidup dan kehidupan, sistem pemerintahan dan sistem kemasyarakatan dimana PT.Y memiliki peran yang penting dalam menyediakan layanan transportasi darat. Dalam menjalankan bisnisnya, PT.Y selalu terus berupaya untuk menerapkan standar terbaik di bidangnya berdasarkan pada sistem manajemen yang berlaku. Tidak hanya untuk meningkatkan usaha yang dimiliki, PT.Y juga berupaya untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu nya dengan adanya depo X merupakan salah satu bengkel khusus milik PT.Y yang memiliki peran penting dalam perawatan dan pemeriksaan sangat penting dilakukan secara rutin untuk menjaga keamanan dan keselamatan (Prayoga, 2023). Depo X mempunyai fungsi utama yaitu pemeriksaan, perbaikan, serta perawatan terhadap rangkaian mesin sebelum siap dijalankan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan subjek M (Personal Communication, 18 September 2024) subjek M mengatakan bahwa Depo X terdiri dari Daily Check (DC) dan Monthly Check (MC). Subjek juga mengatakan bahwa setiap bagian tersebut memiliki tanggungjawab masing-masing. Namun, dalam menjalankan tugasnya, karyawan di depo ini menghadapi berbagai tantangan, tantangan operasional seperti adanya kecelakaan kerj dan juga beban kerja yang meningkat akibat penambahan jumlah lokomotif serta keterbatasan tenaga kerja akibat adanya pelatihan karyawan yang mengakibatkan pembagian tugas yang tidak merata. Berdasarkan wawancara dengan subjek Y (personal communication, 18 september 2024), Subjek mengatakan hal tersebut membuat mereka merasa overlapping job. Overlapping job menurut Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge (2021) merujuk pada situasi di mana dua atau lebih individu atau tim memiliki tanggung jawab yang serupa atau tumpang tindih dalam suatu organisasi. Menurut Sumaryono (2021), stres kerja adalah tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan pegawai. Menurut Robbins & Judge (2015), stres kerja dapat ditandai dengan beberapa aspek-aspek yaitu psikologis, fisiologis, dan perilaku. Menurut Munandar (2011), terdapat hubungan erat antara stres kerja dan beban kerja. Beban kerja yang tidak seimbang, baik terlalu tinggi maupun terlalu rendah, dapat menjadi pemicu utama stres kerja. Haryanto, dkk (2018) menyatakan bahwa beban kerja merupakan sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh individu maupun sekelompok individu, selama periode waktu tertentu dalam kegiatan normal. Riggio (Utami, 2018) menyatakan beban kerja adalah tugas-tugas pekerjaan yang menjadi sumber stres seperti pekerjaan mengharuskan bekerja dengan cepat, menghasilkan sesuatu dan konsentrasi dari stres kerja. Beban kerja dapat ditandai dengan beberapa aspek-aspek menurut Ambar (Zuraida, 2020) yaitu (1) Tugas, tertuju pada jumlah dan kompleksitas tugs-tugas yang harus diselesaikan oleh individu. Ini mencakup tanggung jawab yang diberikan kepada seseorang dan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. (2) orang atau kelompok, berupa dukungan yang diterima individu dari

rekan kerja, atasan, atau organisasi secara umum. Dukungan sosial dapat berupa bantuan dalam menyelesaikan tugas, dukungan emosional, atau dukungan informasional. (3) waktu dan kondisi, ini melibatkan faktor-faktor seperti waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas, kondisi fisik tempat kerja, dan faktor lingkungan lainnya yang mempengaruhi kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas dengan efektif. Menurut Sulsky dan Smith (2021) stres kerja dapat disebabkan oleh tingginya beban kerja, lingkungan pekerjaan yang kurang baik sehingga menambah beban fisik dan mental seseorang. Greenberg (2013), mengidentifikasi bahwa beban kerja tinggi (kuantitatif atau kualitatif) dapat meningkatkan risiko stres kerja karena individu merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara beban kerja terhadap stres kerja pada karyawan depo X PT Y. Manfaat penelitian yaitu diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bidang ilmu psikologi, khususnya pada bidang ilmu psikologi industri dan organisasi.

Metode

Populasi dalam penelitian ini yaitu karyawan Depo X PT Y yang berjumlah 150 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan probability sampling dimana dalam penelitian ini peneliti memberikan peluang yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik simple random sampling. Sample dalam penelitian ini berjumlah 105 sesuai dengan ketentuan teori table Issac & Michael dengan tingkat kesalahan 5%, maka 45 orang lainnya akan dijadikan subjek untuk try out skala. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif yang mana metode penelitian tersebut menggunakan pengambilan data didalamnya berupa angka dan analisis menggunakan angket skala stres kerja dan beban kerja. Skala ini berisi dua bentuk pernyataan yang bersifat mendukung (favourable) dan pernyataan yang bersifat tidak mendukung (unfavourable). Skala ini memiliki lima respon pilihan yang terdiri dari SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Teknik analisis data yaitu menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan dua tahap yakni uji asumsi/prasyarat (normalitas dan linearitas) dan uji hipotesis.

Hasil

Deskriptif Data Penelitian

Berdasarkan tabel uji deskripsi menggunakan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows, diperoleh Mean empiric pada variabel stress kerja yakni 175.70 dengan Standar Deviaso (SD) 35.804 sedangkan Mean empiric pada variabel beban kerja yakni 201.87 dengan Standar Deviasi (SD) 28.520.

Kategorisasi Variabel Penelitian Stres Kerja dan Beban Kerja

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel menggunakan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows, dapat dilihat bahwa dari 105 karyawan depo X yang dijadikan sebagai subjek penelitian, terdapat 60 karyawan atau setara dengan 57,1% yang memiliki tingkat stres kerja tinggi sedangkan 45 karyawan lainnya atau setara dengan 42.9% karyawan memiliki tingkat stres kerja yang rendah dan terdapat 56 anggota atau setara

dengan 53.3% karyawan memiliki beban kerja tinggi sedangkan 49 karyawan lainnya atau setara dengan 46.7% karyawan memiliki beban kerja rendah.

Uji Normalitas

Berdasarkan tabel yang telah dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows, hasil kedua data yang telah diperoleh melalui alat ukur yang telah dibuat oleh peneliti dinyatakan berdistribusi normal karena memenuhi syarat $p > 0,05$ yang dapat dilihat dari nilai p alat ukur tersebut yaitu stres kerja $p = 0,448$ dengan KS-Z 0,861 dan beban kerja $p = 0,703$ dengan KS-Z 0,705.

Uji Linieritas

Berdasarkan tabel yang telah dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows, nilai F merupakan koefisien yang menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan nilai $F = 26,765$ dan $P = 0,000$. Nilai F adalah nilai yang menunjukkan seberapa linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada tabel diatas nilai $P = 0,000 < 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara Beban kerja (X) dengan Beban kerja (Y).

Uji Hipotesis

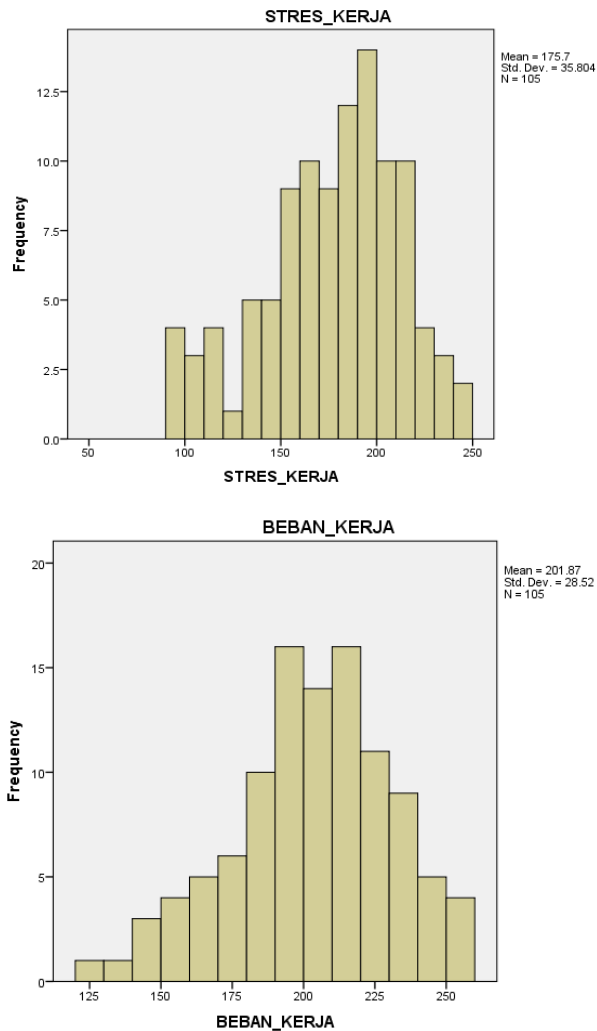
Berdasarkan tabel yang telah dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows, diperoleh nilai hasil korelasi antara variabel beban kerja dengan stres kerja yaitu diperoleh nilai $P=0.000$ dengan nilai pearson correlation kedua variabel -0.454 yang berarti bentuk hubungan antar variabel adalah negative. Dengan derajat hubungan antar variabel yaitu korelasi sedang.

Tabel 1
Deskripsi data penelitian

Variabel	Skor yang diperoleh (Empirik)				Skor yang dimungkinkan (Hipotetik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
Stres Kerja	175.7048	35.80420	91.00	246.00	165	36.6	55	275
Beban Kerja	201.8667	28.51992	120.00	258.00	156	34.6	52	260

Sumber: Output SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows,

Gambar 1
Deskriptif Data Penelitian



Sumber: Output SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows

Tabel 2
Kategorisasi Variabel Penelitian Stres Kerja

Skor	kategorisasi	N	%
X>175.7048	Tinggi	60	57.1%
X<175.7048	Rendah	45	42.9%
Total		105	100%

Sumber: Output SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows

Tabel 3
Kategorisasi Variabel Beban Kerja

Skor	Kategorisasi	N	%
X>201.8667	Tinggi	56	53.3%
X<201.8667	Rendah	49	46.7%
Total		105	100%

Tabel 4
Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Stres kerja	0,861	0,448	Normal
Beban kerja	0,705	0,703	Normal

Sumber: Output SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows

Tabel 5
Uji Linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
Beban kerja (X) dengan Beban kerja (Y)	26,765	0,000	Linier

Sumber: Output SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Versi 20.0 For Windows

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai beban kerja dengan stres kerja dengan jumlah subjek sebanyak 105 karyawan Depo X PT. Y menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang sudah diajukan dengan menggunakan uji hipotesis korelasi Bivariate. Berdasarkan hasil analisis data yang ada membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja yang mana hasil tersebut dapat dilihat melalui nilai signifikansi (P) = 0.000 atau dengan kata lain $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja terhadap karyawan Depo X PT. Y.

Hasil tersebut didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulsky dan Smith (2021) yang mengatakan bahwa stres kerja dapat dipengaruhi oleh beban kerja. Selain itu, Munandar (2011) juga menjelaskan bahwa beban kerja yang tidak seimbang, baik terlalu tinggi maupun terlalu rendah, dapat menjadi pemicu utama stres kerja. Hal ini terlihat dari hasil wawancara dan observasi yang menunjukkan bahwa karyawan yang mengalami peningkatan beban kerja cenderung menunjukkan gejala stres, seperti kecemasan, kelelahan, dan penurunan produktivitas.

Berdasarkan hasil deskripsi dan kategorisasi yang diperoleh dari variabel stres kerja menunjukkan hasil bahwa terdapat 105 karyawan Depo X PT. Y yang mana 105 karyawan tersebut merupakan subjek penelitian. Dari subjek tersebut terdapat 60 atau sekitar 57,1% karyawan yang memiliki stres kerja yang tinggi dan terdapat 45 karyawan Depo X PT. Y atau sekitar 42,9% yang memiliki tingkat stres kerja yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya rata-rata stres kerja pada karyawan X PT. Y memiliki stres kerja yang tinggi karena didukung beban kerja yang mereka miliki dalam menjalankan pekerjaan sebagai karyawan depo, yang mana hal tersebut akan membuat karyawan cenderung mengembangkan persepsi secara umum bahwa pekerjaan ditempat mereka bekerja mendukung upaya dan tindakan mereka sebagai karyawan depo yang mendukung tindakan dan upaya mereka sebagai karyawan yang kemudian akan meningkatkan hubungan dan keterlibatan karyawan dengan stres kerja yang mereka rasakan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hety Umriyani Safitri (2020) dengan judul

Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda dengan nilai $R = 0,444$ dan $P = 0,000$. Terdapat perbedaan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda dengan nilai $T = 2,861$ dan nilai $P = 0,005$.

Hasil deskripsi dan kategorisasi yang diperoleh dari variabel beban kerja juga menunjukkan bahwa dari sebanyak 105 karyawan Depo X PT.Y, terdapat 56 karyawan atau setara dengan 53,5% karyawan X PT.Y yang memiliki kategori beban kerja yang tinggi dan sebanyak 49 karyawan lainnya atau setara dengan 46,7% karyawan X PT.Y yang memiliki beban kerja yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya rata-rata beban kerja pada karyawan Depo X PT.Y memiliki beban kerja yang tinggi karena karyawan depo lokomotif merasa kurangnya waktu untuk menyelesaikan pekerjaan, banyaknya tugas yang diberikan dalam waktu yang bersamaan, dan adanya penambahan lokomotif sehingga bertambahnya pekerjaan yang harus dilakukan oleh karyawan. Karyawan yang memiliki beban kerja yang tinggi akan memenuhi kondisi negatif psikologisnya. Hal ini didukung oleh penelitian oleh Juru, P., & Wellem, I. W. (2022) yang berjudul *The Effect Of Workload On Employee Performance With Job Stress As Intervening Variable In The Land Agency Office Of Sikka Regency*. Berdasarkan hasil analisis jalur, Beban Kerja berpengaruh signifikan terhadap Stres Kerja, Beban Kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan, dan Stres Kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan.

Berdasarkan penjabaran serta hasil analisis pada penelitian, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya hipotesis sebelumnya yang diajukan oleh peneliti yaitu ada hubungan antara beban kerja terhadap stres kerja pada karyawan Depo X PT.Y pada penelitian ini dapat diterima. Adapun hipotesis penelitian ini berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan adalah ada hubungan yang positif antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan X PT.Y.

Kesimpulan

Berdasarkan teknik analisis data dan pembahasan yang sudah dipaparkan, maka hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa karyawan Depo X PT.Y memiliki hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja. Artinya, semakin tinggi tingkat beban kerja pada karyawan X PT.Y, maka tingkat stres kerja juga semakin tinggi dan begitu juga sebaliknya, jika tingkat beban kerja pada karyawan Depo X PT.Y semakin rendah, maka stres kerja pada karyawan Depo X PT. Y juga rendah.

Saran dari penulis terhadap karyawan depo X PT.Y agar karyawan menerapkan manajemen waktu yang efektif, menjaga kesehatan mental dan fisik, meningkatkan komunikasi serta dukungan sosial, dan memanfaatkan program bantuan karyawan guna mengurangi tekanan kerja dan meningkatkan kesejahteraan.

Referensi

Achyana, M., & Sidiq, S. S. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja room attendant di grand jatra hotel pekanbaru (Doctoral dissertation, Riau University).

- Agnesya, N. (2023). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Tenaga Kesehatan Di Puskesmas Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alatinge, D., Tiwa, T. M., & Naharia, M. (2024). Analisis Stres Kerja Karyawan Divisi Produksi CV. XX DI SULASWESI UTARA. *PSIKOPEDIA*, 5(2), 45-56.
- Badri, I. A. (2020). Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan stres kerja perawat ruangan icu dan Igd. *Human Care Journal*, 5(1), 379-390.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285.
- Gatchel, R. J. (2012). Occupational health and wellness: current status and future directions. *Handbook of occupational health and wellness*, 549-563.
- Habibi, J. (2018). Analisis Faktor Risiko Stres Kerja Pada Pekerja di Unit Produksi PT. Borneo melintang buana export. *Journal of Nursing and Public Health*, 6(2), 50-59.
- Herlina, L. (2019). Kondisi dan faktor penyebab stres kerja pada karyawan wanita PT ‘SGS’. *Psiko Edukasi*, 17(2), 118-13
- Kadir, A., Melania, M., Jayen, F., & Syaukillah, A. (2023). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Panasea Banjarmasin. *Jurnal Aplikasi Pelayaran dan Kepelabuhanan*, 13(2), 127-139.
- Maharani, R., & Budianto, A. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dan kinerja perawat rawat inap dalam. *Journal of Management Review*, 3(2), 327-332.
- 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.
- Nirmala, A. P., & Hikmah, F. (2022). Hubungan Stres Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kecerdasan Emosi Guru Slb Di Kabupaten Batang. Koloni, 1(4), 657-663.
- Ozler, D. E. (2012). Factors Causing Work Stress in Organizations. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3), 230-245.
- Patrisia, Y. (2018). Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja Terhadap Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3). *Psikoborneo*, 6(1), 142-149.
- Putra, M. R. A., Halin, H., & Yeni, Y. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT Berkat Sawit Sejati. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen dan Akuntansi (JEBMA)*, 4(1), 332-341.
- Robbins, Stephen P & Judge, Timothy A. 2015. *Perilaku Organisasi Edisi 16*. Salemba Empat: Jakarta.
- Runtu, V. V., Pondaag, L., & Hamel, R. (2018). Hubungan beban kerja fisik dengan stres kerja perawat diruang instalasi rawat Inap Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan beban kerja dengan stres kerja. *Psikoborneo*, 8(2), 174-179.

- Salsabilla, B. P. (2018). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Di Bidang Perdagangan Berjangka Komoditi Kota Semarang.
- Sari, E., & Nasution, F. Z. (2024). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Teknisi Karyawan Kontrak PT. Telkom Medan. *PSIKOLOGIKA*, 1(2), 67-79.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarti, E., Supriyati, S., & Junaidi, J. (2021). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat pelaksana ruang rawat inap. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 20-27.
- Susanti, E. (2019). Pengaruh Konflik dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja dan Dampaknya pada Kinerja Karyawan CV. Neo Ponsel Garut. Skripsi.
- Teguh, M., Maria, A., Gulo, W. M. E. F., & Hartini, S. (2020). Perilaku agresi ditinjau dari stres kerja pada karyawan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 127-133.
- Vanchapo, I. (2020). Penyebab Terjadinya Stres Kerja dalam Organisasi. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 15(2), 20-35.
- Yo, P., Melati, P., & Surya, I. B. K. (2015). Pengaruh beban kerja terhadap kepuasan kerja dengan stres kerja sebagai variabel mediasi (Doctoral dissertation, Udayana University).
- Yunus, Y. L., Sumampouw, O. J., & Maramis, F. R. (2021). Hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada teknisi di PT. Equiport Inti Indonesia Bitung. *KESMAS*, 10(2).