

HUBUNGAN ANTARA FAKTOR ORGANISASI KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA PEKERJA GALANGAN KAPAL DI PT.X

Anis Setyowati, Ida Wahyuni, Ekawati

Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro

Email: anissetyowati2@gmail.com

Abstract : *Work of shipbuilding is one of the construction work that is very complex, where there was many kinds of work that must be done parallel. There was a deadline between order and delivery so that when passing through such a deadline will be subject to the penalty is very high so that pressing everyone involved in the industry shipbuilding to work according to the target. The condition that often causes the workers experience work stress. This study aims to analyze the correlation between the work organization factors and workload towards work stress shipbuilding workers in x company. The study is conducted in quantitative design with cross-sectional approach. The instrument used is pulsmeter (to measure their pulse), NASA TLX and Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The population of shipbuilding workers are 180 workers using the Lemeshow formula and obtained in 124 subjects. Data collecting conducted by inquiries filled by the subjects. Results of statistical tests used Rank Spearman test, the correlating factors are role in the organization (sig=0,007), career development (sig=0,014), the structure and climate of organization (sig=0,008), and mental workload (sig=0,039). While the non-correlating variables are relationship in the work (sig=0,825) and physical workload (sig=0,284). Thus the companies need to be held a morning exercise before worked so that the mind becomes fresh and can maintain the grounds of the body and can minimize stress.*

Keywords : *work organization, workload, work stress*

PENDAHULUAN

Di Indonesia kegiatan atau aktivitas laut sangat tinggi menimbang sebagian besar wilayah Indonesia adalah laut, sehingga kapal yang berfungsi sebagai alat transportasi maupun alat kerja sangat dibutuhkan.¹ Potensi galangan kapal di Indonesia saat ini tercatat ada sekitar 240 galangan kapal, yang sebagian besar adalah galangan kapal dalam skala kecil yang merupakan modal swasta nasional dan 4 buah galangan kapal milik pemerintah.²

PT. X merupakan salah satu perusahaan jasa galangan kapal dengan modal swasta nasional yang ada di Indonesia. Layanan pekerjaan PT. X meliputi pengedokan dan perawatan kapal, *replating*, *overhauling*, listrik, radio, *tank cleaning*, serta jasa – jasa lain yang berhubungan dengan kelautan, dimana setiap kegiatan yang dilakukan memiliki tingkat resiko yang tinggi, sehingga aspek keselamatan dan kesehatan kerja sangat ditekankan dalam setiap pekerjaan untuk mengurangi risiko terjadinya kecelakaan kerja ataupun penyakit akibat kerja.

Stres merupakan suatu kondisi keadaan seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi yang mempengaruhinya, kondisi tersebut dapat diperoleh dari dalam diri seseorang maupun lingkungan di luar diri seseorang. Stres dapat menimbulkan dampak yang negatif terhadap keadaan psikologis dan biologis bagi karyawan.³ Berbagai penelitian di bidang keselamatan dan kesehatan kerja menunjukkan adanya kaitan yang erat antara stres kerja dengan kesalahan manusia (*human error*) yang mengakibatkan kecelakaan (*accident*) serta menurunkan tingkat kesehatan mental pekerja.⁴

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia 2013, gangguan kejiwaan yang berkaitan dengan emosional dan perilaku terjadi paling sering pada usia produktif atau usia kerja (17–54 tahun). Bila dibandingkan dengan negara lain yang memiliki budaya berbeda, tugas pekerjaan yang dilakukan pekerja di Indonesia lebih berat secara fisik.⁵ Asri Karima menyebutkan bahwa faktor yang dominan berhubungan dengan kejadian stres kerja adalah jumlah beban kerja, karena stres kerja memiliki dampak yang dapat mempengaruhi kesehatan pekerja maupun performa perusahaan.⁶ Menurut Survei Tenaga Kerja di Britain tahun 2013 – 2014 melaporkan bahwa 39% dari semua penyakit yang berhubungan dengan kerja dikategorikan sebagai stres yang berhubungan dengan pekerjaan, depresi atau kecemasan.⁷

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada PT. X didapatkan informasi bahwa hampir sebagian pekerja mengalami gejala stres yaitu, timbulnya kelelahan fisik setelah bekerja, adanya perasaan tidak sabar, sakit kepala, perasaan sulit tidur. Selain gejala yang disebutkan di atas, didapatkan pula informasi bahwa dalam bekerja terdapat konflik diantara pekerja. Hal ini disebabkan karena target yang telah ditetapkan perusahaan harus dipenuhi oleh pekerja, sedangkan tiap bagian saling keterkaitan, sehingga setiap bagian harus menyelesaikan tugasnya masing – masing agar bagian lain dapat mengerjakan pekerjaannya dengan baik. oleh karena itu didapatkan rumusan masalah berupa “Apakah ada hubungan antara faktor organisasi kerja dan beban kerja

terhadap stres kerja pada pekerja galangan kapal di PT. X?"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah pekerja galangan kapal di PT.X sebanyak 180 pekerja, dengan menggunakan perhitungan sampel *Lemeshow* dan toleransi eror 5% diperoleh ukuran sampel sebesar 124 pekerja. pengumpulan data dilakukan menggunakan angket HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan NASA TLX serta pengukuran denyut nadi menggunakan *pulsemeter*. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji *rank spearman* (derajat kemaknaan (α) 5%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

- a. Usia
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam kategori tua (> 35 tahun) dengan jumlah 96 orang (77,4%) dari 124 responden.
- b. Pendidikan
Latar belakang pendidikan pekerja mayoritas adalah Tamat SMA/Sederajat dengan persentase sebesar 64,5% atau sebanyak 80 orang dari 124 responden.
- c. Masa Kerja
Hasil penelitian diperoleh sebanyak 87,1% responden memiliki masa kerja lama (> 5 tahun) dengan jumlah sebesar 108 pekerja.
- d. Status Perkawinan
Hasil penelitian diperoleh 124 responden dengan nilai persentase sebesar 89,5% sudah berkeluarga atau sudah menikah.
- e. Peran dalam Organisasi
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendapat bahwa peran dalam organisasi di perusahaan tergolong buruk yaitu sebanyak 65 orang dengan persentase 52,4%.
- f. Pengembangan Karier
Hasil penelitian diketahui bahwa 77 responden (62,1%) dari 124 responden berpendapat bahwa pengembangan karier di perusahaan tergolong buruk.
- g. Hubungan dalam Pekerjaan
Hasil penelitian diperoleh bahwa sebanyak 52,4% responden berpendapat bahwa hubungan dalam pekerjaan di perusahaan tergolong dalam kategori buruk.
- h. Struktur dan Iklim Organisasi
Hasil penelitian diperoleh 68 responden dengan nilai persentase 54,8% berpendapat bahwa struktur dan iklim organisasi perusahaan tergolong dalam kategori buruk.
- i. Beban Kerja Mental
Hasil penelitian diperoleh 51,6% beban kerja mental tinggi, dan 48,4% memiliki beban mntal sangat tinggi.
- j. Beban Kerja Fisik
Hasil penelitian diperoleh 49,2% pekerja galangan memiliki beban fisik ringan, 42,7 sedang, dan 8,1 berat.

2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan antara Peran dalam Organisasi dengan Stres Kerja

Tabel 1. Tabulasi Silang Peran dalam Organisasi

dengan Stres Kerja pada
Pekerja Galangan Kapal

Peran dalam Organisasi	Stres Kerja							
	Berat (28 -36)		Sedang (15 - 27)		Ringan (6 - 14)		Tidak ada stres (< 6)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Buruk	15	23,1	43	66,2	7	10,8	0	0
Baik	5	8,5	40	67,8	12	20,3	2	3,4

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa 23,1% pekerja yang berpendapat peran dalam organisasi buruk memiliki stres kerja berat.

Hasil uji statistik menggunakan *Rank Spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,007 ($\leq 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan peran dalam organisasi pekerja galangan kapal di PT.X.

Hasil analisis dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asri Karima mengenai faktor – faktor yang berhubungan dengan stres kerja yang dilakukan pada perusahaan tambang. Peran dalam organisasi terdiri dari 2 pembahasan yaitu konflik peran dan ketaksaan peran. Hasil uji statistik untuk konflik peran diperoleh *p-value* = 0,007 ($\leq 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,324 sehingga ada hubungan yang sedang dan berpola positif antara kedua variabel.⁶

Pekerja bekerja sesuai dengan perannya dalam organisasi perusahaan, artinya bahwa setiap pekerja mempunyai kelompok tugasnya yang harus dilakukan sesuai dengan peraturan yang ada dan sesuai dengan apa yang diharapkan atasannya. Namun terkadang pekerja tidak berhasil memainkan perannya tanpa menimbulkan masalah sehingga hal ini dapat menjadi penyebab dalam

pembangkit stres. Sementara pada PT.X hal tersebut mungkin saja terjadi pada pekerja galangan kapal yang menjadi responden penelitian ini karena adanya tuntutan yang harus diselesaikan pekerja tepat waktu dan sesuai dengan apa yang diharapkan atasan. Namun hal ini bisa saja terjadi dimana pekerja sudah bekerja sesuai dengan perannya tetapi informasi untuk melaksanakan tugasnya kurang, sehingga menyebabkan peran pekerja dalam organisasi terlihat kurang.

b. Hubungan antara Pengembangan Karier dengan Stres Kerja

Tabel 2. Tabulasi Silang Pengembangan Karier dengan Stres Kerja pada Pekerja Galangan Kapal

Pengembangan Karier	Stres Kerja							
	Berat (28 -36)		Sedang (15 - 27)		Ringan (6 - 14)		Tidak ada stres (< 6)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Buruk	16	23,1	43	66,2	7	10,8	0	0
Baik	4	8,5	40	67,8	12	20,3	2	3,4

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres kerja berat 20,8% berpendapat bahwa pengembangan karier tergolong buruk.

Hasil uji statistik menggunakan *Rank Spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,014 ($\leq 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan pengembangan karier pada pekerja galangan kapal di PT.X.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handy Gupita bahwa ada hubungan antara pengembangan karier dengan stres kerja yang dilakukan pada anggota polisi satuan reserse criminal karena adanya pemilihan

atau penunjukan kepala unit tiap satuan, sehingga masih terdapat peluang dan kesempatan untuk memperoleh jabatan yang lebih tinggi. Namun belum adanya criteria baku dalam penunjukan kepala satuan.⁸

Stres pada pekerjaan sebenarnya mencerminkan naik turunnya karier seseorang. Seseorang yang bekerja sebenarnya membawa sejumlah harapan ke pekerjaannya, yang paling sering adalah peningkatannya. Namun harapan itu sering kali tidak tercapai dikarenakan ketidakjelasan sistem pengembangan karier dan penilaian prestasi kerja atau tidak ada kesempatan untuk naik.⁹

Sementara pada PT.X beberapa orang terpaksa untuk tetap bekerja disana meskipun tidak ada peningkatan dari kariernya meskipun sebenarnya mereka tidak menyukai pekerjaannya. Hal ini dikarenakan responden tidak mempunyai pilihan lain, dimana mereka sudah bekerja cukup lama sehingga akan membutuhkan kerja keras yang lebih jika sampai mereka memilih untuk mengundurkan diri dari pekerjaannya untuk mencari pekerjaan di tempat lain. Hal yang disayangkan responden adalah mereka akan merintis karier dari nol dan adaptasi lagi di tempat yang baru. Itu mengapa responden lebih memilih untuk tetap bertahan pada pekerjaannya di PT.X.

- c. Hubungan antara Hubungan dalam Pekerjaan dengan Stres Kerja

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan dalam Pekerjaan dengan Stres Kerja pada Pekerja Galangan Kapal

Hubungan dalam Pekerjaan	Stres Kerja							
	Berat (28 -36)		Sedang (15 - 27)		Ringan (6 - 14)		Tidak ada stres (< 6)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Buruk	9	13,8	47	72,3	9	13,8	0	0,0
Baik	11	18,6	36	61,0	10	16,9	2	3,4

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres kerja berat 13,8% berpendapat bahwa hubungan dalam pekerjaan tergolong buruk. Hasil uji statistik menggunakan *Rank Spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,825 ($> 0,05$) maka H_a ditolak dan H_o diterima. Disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel stres kerja dengan hubungan dalam pekerjaan pada pekerja galangan kapal di PT.X.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bayu Perdana Herlambang terkait faktor – faktor yang berhubungan dengan stres kerja dengan nilai *p-value* pada uji statistik *chi square* sebesar 0,727 ($> 0,05$). Hal ini disebabkan karena hubungan dalam pekerjaan bukan menjadi faktor utama yang memicu timbulnya stres, terjadinya stres kerja lebih disebabkan karena faktor pekerjaan itu sendiri.¹⁰

Dalam penelitian ini, pekerja menyelesaikan tugasnya dalam tim/kelompok sehingga timbul kedekatan diantara pekerja galangan kapal. Meskipun dari hasil pengukuran didapatkan bahwa hubungan dalam pekerjaan tergolong buruk, hubungan yang dimaksud adalah hubungan dengan atasan, bawahan dan rekan kerja. Kebiasaan seperti bercanda atau *sharing* dapat meningkatkan keakraban diantara pekerja galangan sehingga komunikasi terjaga dengan baik dan hubungan dalam pekerjaan bisa lebih baik lagi.

Hal lain yang dapat dilakukan untuk melatih kerjasama tim pekerja galangan di luar jam kerja seperti olahraga bersama yang membutuhkan kekuatan tim, diantaranya sepak bola, futsal, voli karena dituntut untuk bekerjasama dan berkomunikasi diantara pemain. Sebelumnya pekerja galangan sering melakukan kegiatan olahraga setiap minggunya yaitu olahraga bola voli, tetapi sudah sekitar setahun ini olahraga bersama itu sudah tidak rutin dilaksanakan. Dapat juga dilakukan kompetisi 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rajin, Rawat) pada peringatan bulan K3 antar bagian pekerjaan, sehingga saat diakhir bulan dapat dilakukan penilaian bagian mana yang mendapatkan *reward* menerapkan 5R. Hal ini dapat melatih hubungan tim dalam bagian supaya dapat menang dalam bulan K3 dan menjadi contoh untuk bagian – bagian lainnya.

d. Hubungan antara Struktur dan Iklim Organisasi dengan Stres Kerja

Tabel 4. Tabulasi Silang Struktur dan Iklim Organisasi dengan Stres Kerja pada Pekerja Galangan Kapal

Struktur dan Iklim Organisasi	Stres Kerja					
	Berat (28 -36)		Sedang (15 - 27)		Ringan (6 - 14)	
	f	%	f	%	f	%
Buruk	15	22,1	46	67,6	6	8,8
Baik	5	8,9	37	66,1	1	23,2
					3	

Pada tabel diatas responden dengan stres kerja kategori berat menjawab bahwa hubungan dalam pekerjaan kategori buruk sebanyak 9 orang (13,8%), sedangkan 11 orang (18,6%) yang memilih hubungan dalam pekerjaan masuk kategori baik.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,825 (> 0,05) maka H_a ditolak dan H_o diterima. Disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel stres kerja dengan hubungan dalam pekerjaan pada pekerja galangan kapal di PT.X.

Penelitian ini tidak didukung penelitian yang dilakukan Diana Aulya terkait hubungan stres kerja pada polisi lalu lintas di Jakarta Pusat dengan nilai *p-value* pada uji statistik sebesar 0,135 (> 0,05) sehingga tidak ada hubungan antara struktur dan iklim organisasi dengan stres kerja. Hal ini dikarenakan karena penilaian terhadap suatu stressor antara individu yang satu dengan yang lain berbeda , sehingga struktur dan iklim organisasi tidak berpengaruh besar terhadap terjadinya stres kerja.¹¹

Stres kerja yang dialami oleh pekerja galangan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah struktur dan iklim organisasi di galangan. Terkadang hal tersebut diabaikan oleh pekerja galangan karena mereka cenderung hanya menfokuskan diri pada tanggung jawab dan kewajibannya dalam menyelesaikan pekerjaannya tanpa memperhatikan lingkungan sekitar, sehingga tanpa disadari tanda – tanda stres mulai muncul pada dirinya.

e. Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Tabel 5. Tabulasi Silang Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Pekerja Galangan Kapal

Beban Kerja Mental	Stres Kerja							
	Berat (28 -36)		Sedang (15 - 27)		Ringan (6 - 14)		Tidak ada stres (< 6)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sangat Tinggi	13	21,7	40	66,7	7	11,7	0	0,0
Tinggi	7	10,9	43	67,2	12	18,8	2	3,1

Pada tabel di atas responden yang mengalami stres kerja berat 21,7% terjadi pada responden dengan beban kerja mental sangat tinggi. Pada hasil uji statistika dengan menggunakan uji *Rank Spearman*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,039 ($\leq 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan diantara variabel stres kerja dengan variabel beban kerja mental pada pekerja galangan kapal di PT.X.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Arum Cahya Intani terkait hubungan beban kerja dengan stres pada petani lansia di kelompok tani tembakau Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember dengan nilai *p-value* = 0,0001 yang berarti ada hubungan antara beban kerja (mental) dengan kejadian stres dan nilai hubungan 0,527 (sedang).¹²

Salah satu untuk mengurangi tingkat stres yang dikarenakan beban mental yang tinggi yaitu dengan melakukan olahraga dengan latihan kekuatan atau ketahanan menggunakan beban merupakan alat yang dapat melepaskan rasa cemas, marah, gugup, dan depresi. Pada saat bersamaan dapat menambah kekuatan otot, ligamen dan tendon. Olahraga ringan dapat dilakukan dengan jogging atau berjalan kaki, selain itu juga senam aerobik.¹³

Pada PT.X hanya melakukan kegiatan *outbond* atau perlombaan antar bagian pekerjaan serta

kegiatan senam saat ada perayaan ulang tahun dari perusahaan. Jadi dihitung sekali dalam setahun.

f. Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Stres Kerja

Tabel 6. Tabulasi Silang Beban Kerja Fisik dengan Stres Kerja pada Pekerja Galangan Kapal

Beban Kerja Fisik	Stres Kerja							
	Berat (28 -36)		Sedang (15 - 27)		Ringan (6 - 14)		Tidak ada stres (< 6)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Berat	3	30,0	4	40,0	3	30,0	0	0,0
Sedang	9	17,0	34	64,2	10	18,9	0	0,0
Ringan	8	13,1	45	73,8	6	9,8	2	3,3

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres kerja berat 30,0% dialami oleh responden dengan beban kerja fisik berat. Pada hasil uji statistika menggunakan uji *Rank Spearman*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,958 ($> 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Selanjutnya dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara variabel stres kerja dengan beban kerja fisik pada pekerja galangan kapal di PT.X.

Penelitian ini tidak didukung oleh penelitian yang dilakukan Yogi Inggit Panengah terkait hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja di sentra industri gamelan wirun Sukoharjo dengan hasil uji korelasi diketahui nilai *p-value* 0,000.¹⁴

Namun penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Khanifa Fedianti terkait hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan pelayanan teknik PT.PLN Rayon Madiun Kota diperoleh *p-value* 0,648 ($> 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan

antara beban kerja dengan stres kerja.¹⁵

Pada saat penelitian dilakukan di minggu awal yang dijadwalkan oleh perusahaan, galangan kapal sedang ramainya mengerjakan *project* sehingga terdapat pekerja yang memiliki beban kerja fisik berat dan masuk ke kategori sedang, sedangkan pekerja galangan yang memiliki beban kerja ringan dimungkinkan saat pekerjaan di galangan kapal tidak begitu ramai atau tidak terdapat desakan waktu dalam menyelesaikan tugasnya yang dapat membutuhkan energi yang berlebih.

KESIMPULAN

1. Gambaran karakteristik individu Pekerja galangan kapal di PT.X adalah sebagai berikut: pekerja berusia tua >35 tahun sebesar 77,4%, latar belakang pendidikan 64,5% Tamat SMA/Sederajat, masa kerja lama (> 5 tahun) sebesar 87,1%, status perkawinan sudah menikah sebesar 89,5%. Gambaran faktor organisasi kerja menurut pekerja galangan kapal di PT.X sebagai berikut: Peran dalam organisasi sebesar 52,4% kategori buruk, Pengembangan karier sebanyak 62,1% dalam kategori buruk, Hubungan dalam pekerjaan 52,4% kategori buruk, serta struktur dan iklim organisasi 54,8% dalam kategori buruk. Gambaran beban kerja pekerja galangan kapal di PT.X diantaranya 51,6% mengalami beban kerja mental tinggi, 49,2% kategori beban kerja fisik ringan

2. Analisis hubungan antara faktor organisai kerja terhadap stres kerja pada pekerja galangan kapal di PT.X sebagai berikut: ada hubungan antara peran dalam organisasi, pengembangan karier, dan struktur dan iklim organisasi dengan stres kerja. Sedangkan tidak ada hubungan antara hubungan dalam pekerjaan dengan stres kerja.

3. Analisis hubungan antara beban kerja terhadap stres kerja pada pekerja galangan kapal di PT.X sebagai berikut: ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja, serta tidak ada hubungan antara beban kerja fisik dengan stres kerja.

SARAN

1. Bagi Perusahaan
 - a. Setiap pagi sebelum memulai pekerjaan, pekerja diwajibkan untuk berlari mengelilingi bagian tempat kerjanya sebanyak 3 kali. Hal ini dapat menjadi cara untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga dapat meminimalisir stres.
 - b. Meningkatkan komunikasi efektif melalui kegiatan *meeting* yang dapat dilakukan 2 kali dalam seminggu yaitu diawal minggu dan diakhir minggu sebagai wadah untuk evaluasi pekerjaan selama sepekan ini.
2. Bagi Pekerja
Pekerja dapat ikut berpartisipasi pada bulan K3 yang diadakan perusahaan, sehingga jika diadakan penilaian 5R disetiap bagian maka pekerja dapat

menunjukkan bagiannya masing – masing dan berlomba – lomba menjadi yang lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor lain seperti iklim kerja atau lingkungan kerja yang berhubungan dengan stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nugroho, A. P. *Optimalisasi Tata Letak Area Produksi Galangan Kapal Fiberglass*, 2012.
2. Guna, N. dan Persaingan, M. *Prospek Industri Galangan Kapal Dalam Negeri Guna Menghadapi Persaingan*, 2008.
3. Septianto, D. dan Lataruve, E. *Pengaruh Lingkungan Kerja dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Studi Pada PT. Pataya Raya Semarang*, 2010.
4. Idris, F. *Penanganan Kesehatan Jiwa di Tempat Kerja*. Jakarta: Penerbit Yayasan Pembangunan Indonesia Sehat, 2002.
5. A, S. Stres okupasi di Indonesia. Dipresentasikan dalam Guest Lecture: New Paradigm of Occupational Stress Screening. *Fak. Kedokt. Univ. Indones.* 2011.
6. Karima, Asri. *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT X*. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014.
7. Kenny, A. *Work-related Stress: Survey of academic staff in the Institutes of Technology Sector*, 2015.
8. Handy Gupita B. *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Anggota Polisi Satuan Reserse Kriminal Polres Blora*. Skripsi Universitas Diponegoro, 2016.
9. Niman U. *Perilaku Organisasi*. Surabaya: Citra Media, 1999.
10. Bayu Pradana Herlambang. *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Wanita Bekerja di Wilayah Kecamatan Pamulang kota Tangerang Selatan*. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah, 2013.
11. Diana Aulya. *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Polisi Lalu Lintas di Polres Metro Jakarta Pusat*. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah, 2013.
12. Arum Cahya Intani. *Hubungan Beban Kerja dengan Stres pada Petani Lansia di Kelompok Tani Tembakau Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember*. Skripsi Universitas Jember, 2013.
13. Bob Losyk. *Kendalikan Stres Anda*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007.
14. Yogi Inggit Panengah. *Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja di Sentra Industri Gamelan Wirun Sukoharjo*. Skripsi Universitas Sebelas Maret, 2012.
15. Khanifa Fedianti. *Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Pelayanan Teknik (YANTEK) PT.PLN Rayon Madiun Kota*. Skripsi Universitas Diponegoro, 2015.