

Evaluasi Pemanfaatan Website “HearingMe” pada Pekerja Tambang di Kutai Kartanegara

Sulistiwati Sudarso¹, Eka Yuni², Siti Khotimah³, Aqlina Cesarina^{4*}

Universitas Mulawarman, Indonesia

e-mail: ¹sulis_fkunmul@yahoo.com, ²ekayuninugrahayu01@gmail.com,
³st_khotimah@yahoo.com, ^{4*}aqlinac@gmail.com

Abstrak

Pekerjaan penambang yang memiliki pola kerja *long shift schedule*, beban kerja yang tinggi, serta lokasi kerja jauh dari keluarga menjadikan para pekerja tambang berisiko tinggi untuk mengalami stres. Apabila stres pada pekerja tambang tidak dikelola dengan baik bisa menimbulkan penurunan kinerja pekerja yang pastinya akan berdampak terhadap produktivitas dari perusahaan. Tujuan dari kegiatan ini adalah memanfaatkan *website HearingMe* sebagai alat skrining stres terhadap pekerja tambang sekaligus melakukan evaluasi terhadap pengembangan *website HearingMe* guna mendukung kenyamanan serta memberikan pengalaman yang baik para pengguna nantinya saat menggunakan *website HearingMe*. Tahap pelaksanaan kegiatan mencakup pengembangan, uji coba, dan sosialisasi yang meliputi pengisian *website* dengan konten stres dan kuesioner, serta evaluasi dari *website HearingMe* itu sendiri. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari skrining stres menggunakan *website HearingMe*, sebanyak 68,5% pekerja tambang di Kutai Kartanegara mengalami stres sedang, 24,5% mengalami stres ringan, dan 6,8% mengalami stres berat. Lalu, lebih dari 50% rata-rata para pengguna *website HearingMe* sepakat bahwa *website HearingMe* dapat diakses dan digunakan dengan mudah oleh para pekerja tambang sebagai alat skrining stres mandiri, sebab hasilnya yang juga dapat langsung diketahui. *Website HearingMe* juga menambah pengetahuan dan bermanfaat bagi para pekerja tambang sehingga layak untuk direkomendasikan.

Kata Kunci: Pekerja Tambang, Stres, *Website HearingMe*

Abstract

The work of miners, characterized by long shift schedules, high workloads, and remote work locations away from their families, puts them at a high risk of experiencing stress. If stress among miners is not well managed, it can lead to a decline in their performance, which will undoubtedly impact the productivity of the company. The purpose of this activity is to utilize the HearingMe website as a tool for screening stress among miners and to evaluate the development of the HearingMe website to enhance the comfort and provide a good user experience for future users when using the HearingMe website. The implementation stages of this activity include development, testing, and socialization, which involve populating the website with stress-related content and questionnaires, as well as evaluating the HearingMe website itself. The results of this service show that from stress screening using the HearingMe website, 68.5% of mine workers in Kutai Kartanegara experienced moderate stress, 24.5%



experienced mild stress, and 6.8% experienced severe stress. Then, more than 50% of HearingMe website users on average agree that the HearingMe website can be accessed and used easily by mine workers as an independent stress screening tool, because the results can also be known immediately. The HearingMe website also increases knowledge and is useful for mining workers, so it is worth recommending.

Keywords: *HearingMe Website, Miners, Stress*

Pendahuluan

Stres memiliki beragam definisi, stres dapat diartikan sebagai sebuah stimulus, respon, interaksi antara individu dan sekitarnya, serta sebagai dampak dari adanya stressor dari dalam diri individu (Musradinur, 2016). Stres merupakan tanggapan, yang bersifat internal, terhadap perubahan di lingkungan yang mengganggu dan mengakibatkan perasaan terancam pada diri seseorang, baik secara mental ataupun fisik. Perasaan terancam saat stres menjadikan seseorang lebih waspada. Namun, tingkat toleransi setiap orang untuk dapat mengatasi stres di lingkungannya tentu berbeda-beda. Sehingga, stres yang awalnya membantu diri kita agar waspada berujung menyebabkan gangguan emosional dan fisik yang mana, jika berlangsung lama dapat merusak kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Stres juga diartikan sebagai sebuah situasi yang dihasilkan dari interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya sehingga timbul ketidakharmonisan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial (Hidayati & Harsono, 2021). Dalam sebuah organisasi, stres dianggap sebuah disfungsi bagi organisasi dan anggota di dalamnya. Stres akan pekerjaan akan muncul ketika seorang pekerja tidak memiliki kontrol penuh terhadap pekerjaannya sehingga harapan tinggi yang ia miliki tidak sejalan dengan hasil yang ada (Hidayati & Harsono, 2021). Beberapa studi melaporkan bahwa stres kerja menyumbang 35% dari semua penyakit terkait pekerjaan (Ebo et al., 2024).

Tingkat stres pada para pekerja di Asia Tenggara kini mencapai angka 26% (Inc, 2023). Meskipun tercatat sebagai daerah nomor dua terbawah yang memiliki stres harian pada para pekerja, angka tersebut harus tetap kita waspadai terutama di Indonesia. Angka stres harian Indonesia meningkat 1% dibanding tahun sebelumnya. Terlihat kecil, namun ketika stres yang diharapkan menjadi pacuan untuk meningkatkan kinerja terus dibiarkan dalam waktu lama, stres dapat menjadi bumerang yang mengakibatkan penurunan kinerja pekerja itu sendiri, seperti kurang sehat; penurunan motivasi; atau kurang produktif, yang akan berefek terhadap kinerja perusahaan (Yuli Asih et al., 2018). Bahkan para ahli perilaku organisasi menyatakan bahwa stres kerja merupakan salah satu agen penyebab dari berbagai masalah fisik, mental, bahkan *output* organisasi (Kasim, 2016). Hal ini disebabkan stres kerja mampu memengaruhi emosi, proses berpikir, kondisi seseorang, termasuk cara dalam mengambil keputusan (Makkira et al., 2022). Namun, dari studi (Makkira et al., 2022) menggambarkan bahwa hubungan stres kerja dengan prestasi kerja individu terhadap

produktivitas perusahaan bersifat relatif tergantung pada kemampuan mengelola stres dari tiap individu.

Pekerjaan penambang merupakan salah satu pekerjaan yang dapat menyebabkan stres (Kasim, 2016). Sebab tuntutan kerja dari para pekerja tambang cukup tinggi, sesuai dengan studi (Ningrat & Mulyana, 2022) yang membuktikan terdapat hubungan yang searah antara tuntutan pekerjaan dengan stres kerja. Kalimantan Timur yang menjadi pusat tambang batubara terbesar kedua di Indonesia menjadikan gaji yang ditawarkan cukup besar. Namun, gaji yang besar ini diikuti oleh tuntutan kerja yang tinggi juga (Khiat, 2016).

Waktu kerja yang kerap menerapkan pola *long shift schedule* dan diiringi dengan beban kerja yang tinggi serta lokasi kerja yang jauh dari keluarga atau orang terdekat menjadi stresor utama dari para pekerja tambang. Stres yang hadir dalam lingkungan pekerjaan memang memiliki potensi menjadi sebuah dorongan dalam melaksanakan pekerjaan, namun hal tersebut kembali lagi dengan besaran tingkat stres yang dimiliki, bilamana terlalu besar mampu menyebabkan individu hilang kendali dan mengganggu keberlangsungan kerja. Salah satu yang menyebabkan peningkatan stres kerja tiap tahunnya adalah tuntutan bisnis yang semakin hari semakin ketat dan kompetitif dalam bersaing agar tetap bertahan.

Sebagai subjek kegiatan operasional perusahaan, para penambang harus merasa aman, nyaman, produktif, dan terhindar dari stres berat guna mampu menghasilkan produktivitas perusahaan yang telah ditargetkan. Stres yang mampu memengaruhi kesehatan mental pekerja patut untuk selalu diwaspadai mengingat hal tersebut bisa menjadi salah satu risiko kecelakaan kerja yang mampu menjadi masalah besar bagi kelangsungan usaha penambangan. Sehingga, pengawasan terhadap stres patut untuk dilakukan secara berkala guna memastikan kesehatan dan keselamatan kerja dari para pekerja tambang. Dengan kemudahan akses internet dewasa ini, pemeriksaan rutin secara mandiri terhadap tingkat stres dapat dilakukan hanya dengan mengakses *website HearingMe*.

HearingMe adalah hasil dari penerapan teknologi serta bentuk implementasi dari revolusi industri 5.0 di bidang kesehatan (Sударso et al., 2023). Dengan *website HearingMe* masyarakat akan mendapatkan kemudahan dalam mengakses informasi terkait kesehatan mental serta menjadi alat untuk memantau kesehatan mental individu agar selalu waspada terhadap stres sedang hingga berat, sehingga para pekerja bisa mengetahui kapan saat yang tepat bagi mereka untuk meminta pertolongan saat menghadapi kecemasan atau stres saat bekerja.

Untuk menjadikan masyarakat, terutama para pekerja, untuk nyaman dalam menggunakan *website HearingMe* dibanding dengan pelayanan kesehatan berbasis teknologi lainnya sudah menjadi tanggung jawab dari pemilik dan pengembang dari *website HearingMe*. Oleh sebab itu, kegiatan dengan memanfaatkan *website HearingMe* dalam skrining stres dari para pekerja tambang dilakukan bersama dengan meminta

penilaian dari para pekerja pengguna *website HearingMe* untuk evaluasi dari situs tersebut sehingga *website HearingMe* dapat terus dikembangkan menjadi lebih baik.

Metode

Mitra pengabdian masyarakat adalah para pekerja dari salah satu perusahaan tambang di kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur. Pekerja yang turut serta menjadi responden sebanyak 89 orang. Kegiatan pengabdian ini memanfaatkan *website HearingMe*. Berikut rincian dari tahapan yang dilaksanakan dalam pengabdian:

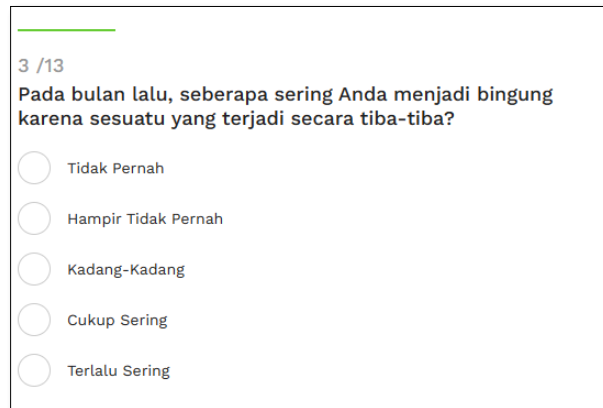
1. Menyesuaikan *website* dengan konten stres dan kuesioner serta isian bagi karyawan tambang
Peneliti menggunakan kuesioner *Perceive Stress Scale* untuk keperluan pengambilan data skrining tingkat stres pada responden.
2. Uji coba *website*
Uji coba *website* dilakukan untuk mengevaluasi masalah-masalah dalam penggunaan *website* sehingga mampu memberikan pengalaman serta kenyamanan yang terbaik bagi pengguna. Peneliti dan pengembang juga melakukan perawatan dan pemeliharaan pada *website* secara berkala untuk tujuan jangka panjang.
3. Persiapan pelaksanaan pengabdian
4. Pelaksanaan pengabdian
Diawali dengan sosialisasi terkait *website HearingMe*. Selanjutnya, responden diminta untuk menggunakan *website HearingMe*. Melalui *website HearingMe*, responden mengisi kuesioner mengenai stres. Setelah itu, masing-masing responden akan menerima hasilnya, berupa tingkat stres beserta penyebabnya, secara langsung. Lalu, agenda terakhir adalah penyuluhan atau edukasi mengenai "stres dan penanganannya". Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang stres terutama cara menangani stres. Lalu, ditutup dengan diskusi terbuka antara para responden dan pemateri terkait stres serta responden diingatkan kembali mengenai pemanfaatan dari *website HearingMe*.
5. Evaluasi hasil pengabdian
Evaluasi meliputi gambaran tingkat stres responden serta dari pemanfaatan *website HearingMe* terkait, jumlah responden yang secara mandiri mengakses *website HearingMe*, jumlah responden yang menggunakan kuesioner stres yang ada di *website HearingMe*, dan evaluasi responden terkait *website HearingMe*. Hal ini dilakukan dengan menganalisis data pengguna yang tersimpan pada basis data, dengan teknik deskriptif kuantitatif sehingga akan didapatkan persentase stres dari responden serta persentase kepuasan responden saat menggunakan *HearingMe*.

Website *HearingMe*

Website HearingMe dapat diakses melalui <https://hearingme.fk.unmul.ac.id/>. *Website HearingMe* masih fokus pada topik *stres*. Namun tidak menutup kemungkinan topik kesehatan lain terutama kesehatan mental akan ditambahkan pula. Dalam *website* ini setiap orang dapat melakukan skrining secara mandiri untuk *tingkat stres* dan *depresinya*. *Website* ini juga dilengkapi berbagai informasi kesehatan

mengenai stres terutama cara mengatasi stres dan kapan perlu memeriksakan diri ke dokter.

Pada tahap dilakukan pengembangan *website HearingMe* dengan menyesuaikan konten stres dan kuesioner serta isian bagi karyawan tambang. Serta menyesuaikan domain website agar mudah diakses.

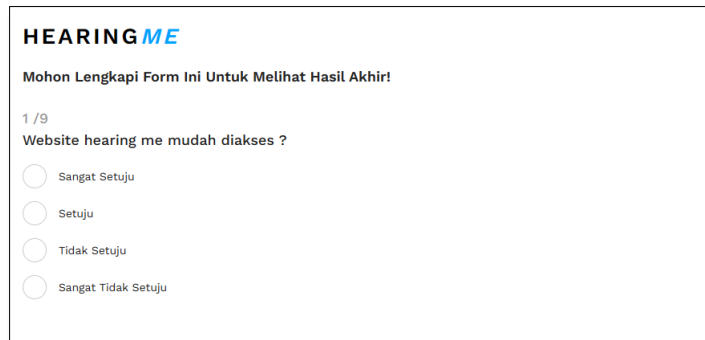


Gambar 1. Kuesioner *Perceive Stress Scale*

Skrining stres dinilai dengan menggunakan kuesioner *Perceive Stress Scale* (PSS). Kuesioner PSS memiliki lima pilihan jawaban untuk setiap pertanyaan yang terdiri atas tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, cukup sering, dan terlalu sering yang ditunjukkan pada gambar 1. Pengembangan dari *website* dilakukan berdasar evaluasi yang telah didapatkan dari studi pendahuluan. Jadi, di tahap uji coba, tim peneliti kembali melakukan evaluasi terhadap tampilan serta domain *website*. *Website HearingMe* dapat diakses melalui <https://hearingme.fk.unmul.ac.id/>. Selama uji coba, para pengguna mengatakan bahwa *website HearingMe* mudah digunakan dan dipahami.

Sebelum mengisi kuesioner berkaitan skrining stres, para pekerja tambang akan disuguhkan lembar persetujuan responden yang berisi deskripsi singkat mengenai *website HearingMe* dan ketentuan kegiatan mulai dari prosedur, kewajiban subjek, risiko, manfaat, kerahasiaan, kompensasi, bahkan rujukan jika ingin mendapatkan informasi tambahan.

Setelah para pengguna menyetujui ketentuan yang ada serta bersedia mengisi kuesioner. Pada halaman selanjutnya, pengguna diminta untuk mengisi identitas diri terkait nama, tempat dan tanggal lahir, nomor telepon, email, pekerjaan, serta jenis kelamin. Lalu, setelah semua identitas terisi, pengguna dapat mulai mengisi 10 pertanyaan terkait apa yang dirasakan selama satu bulan terakhir. Pada halaman terakhir sebelum mengumpulkan semua jawaban, akan ditampilkan kembali detail mengenai identitas yang sudah diisi dan rangkuman pertanyaan dan jawaban yang dipilih.



Gambar 2. Kuesioner Evaluasi *Website HearingMe*

Setelah mengumpulkan, pengguna akan diarahkan untuk mengisi evaluasi terkait aplikasi terlebih dahulu. Terdiri dari enam pertanyaan dengan empat pilihan jawaban berupa, sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju yang ditunjukkan pada gambar 2. Lalu, setelah mengisi evaluasi terhadap *website HearingMe*, pengguna dapat langsung mengakses hasil tes.



Gambar 3. Hasil Tes *Website HearingMe*

Gambar 3 menunjukkan interpretasi hasil tes memiliki tiga golongan jawaban, yakni stres ringan yang memiliki total skor kurang dari 13, stres sedang memiliki total skor berkisar dari 14 sampai 26, dan tergolong stres berat jika total skor lebih dari 27. Hasil tes ditampilkan dalam bentuk skor dan keterangan mengenai skor yang ada serta ditampilkan akses untuk mengunduh materi terkait cara menanggulangi stres.

Setelah proses pengembangan dan uji coba dari *website HearingMe* dilaksanakan. Tahap selanjutnya, tim peneliti mengirimkan pengajuan surat permohonan untuk persetujuan kelayakan etik sebelum dilakukan pengabdian kepada masyarakat. kelayakan etik dikeluarkan oleh Komisi Etik Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dengan nomor 130/KEPK-FK/VII/20203.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2023 dengan total 89 pekerja tambang yang berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan dan skrining stres menggunakan *website HearingMe*. Kegiatan pengabdian ini memiliki agenda utama

berupa pemanfaatan teknologi berupa *website* untuk skrining kesehatan mental dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terkhusus para pekerja tambang mengenai kesehatan mental.

Pelaksanaan pengabdian diawali dengan sosialisasi pengenalan *website HearingMe* kepada para pekerja tambang dilanjutkan dengan pengisian kuesioner di *website HearingMe*. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai stres dan penanganannya terkhusus yang kerap dialami oleh para pekerja tambang.

Persentase tingkat stres dari data responden yang telah didapatkan total sebanyak 89 orang. Dari gambar 4, didapatkan 68,5% mengalami stres sedang, disusul dengan 24,7% mengalami stres ringan, dan sebanyak 6,8% mengalami stres berat.



Gambar 4. Tingkat stres pekerja tambang

Stres kerja pada tingkat sedang dapat tampak dari perilaku pekerja yang akan cenderung menunda atau menghindari pekerjaan, penurunan prestasi, bahkan meningkatnya frekuensi absensi. Bahkan stres kerja berat dapat menyebabkan hadirnya perasaan tidak dapat menoleransi hambatan dari pekerjaan hingga sulit untuk beristirahat (Ebo et al., 2024). Menurut Herrianto dalam (Suci, 2018) faktor-faktor yang mampu membangkitkan stres meliputi sistem tugas yang melebihi kemampuan pekerja, volume pekerjaan yang tidak sesuai porsi, beban tanggung jawab yang terlalu tinggi, kondisi fisik, bahkan ketidaksesuaian lingkungan tempat kerja. Namun, ada faktor yang mampu menjadi sumber potensial dari stres pada karyawan di tempat kerja adalah jam kerja (Tulhusnah & Puryantoro, 2018). Sebagian besar dari perusahaan tambang menerapkan jam kerja di luar jam kerja normal atau menggunakan sistem *shift* guna memenuhi tuntutan akan peningkatan permintaan pasar akan hasil tambang.

Adapun *shift* kerja merupakan pengaturan jam kerja yang biasanya dibagi atas kerja pagi, sore, dan malam. Untuk sistem dari *shift* itu sendiri pun beragam, seperti sistem rotasi metropolitan dengan pola 2-2-2 dimana *shift* kerja pagi, siang, dan malam masing-masing 2 hari lalu dilanjut dengan libur 2 hari dan Kembali ke siklus awal. Ada juga yang menerapkan pola 2-2-3. Waktu kerja ini berpengaruh besar dalam

menentukan kesehatan seseorang, terutama pada *shift* malam yang mengganggu siklus normal tubuh. Hal ini sejalan dengan studi dari (Nuraini, 2019) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan kelelahan. Dari kelelahan tersebut dapat terus berlanjut menjadi peningkatan stress kerja sebab keduanya memiliki hubungan yang berbanding lurus (Rudyarti, 2021). Selain itu, tuntutan kerja yang berat, mengingat permintaan pasar akan kebutuhan hasil tambang baik lokal ataupun ekspor, akan menambah tekanan pekerjaan yang menjadi faktor utama dari para pekerja untuk mengalami stres kerja.

Untuk hasil evaluasi dari aplikasi *HearingMe* sendiri didapatkan data dari responden seperti berikut.

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Website HearingMe*

No	Indikator	Sangat Setuju		Setuju		Tidak Setuju		Sangat Tidak Setuju	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Mudah Diakses	55	61.8	34	38.2	0	0	0	0
2	Mudah Digunakan	49	55.1	40	44.9	0	0	0	0
3	Menambah Pengetahuan Hasil Kuesioner	47	52.8	41	46.1	1	1	0	0
4	dapat Langsung Diketahui	42	47.2	46	51.7	1	1	0	0
5	Bermanfaat Layak	45	50.6	44	49.4	0	0	0	0
6	Direkomendasikan bagi Kolega dan Saudara	42	47.2	46	51.7	1	1	0	0

Dari tabel 1, untuk kemudahan *website HearingMe* untuk diakses didominasi sangat setuju dengan persentase 61,8%. Hal yang sama juga terjadi pada penilaian *website HearingMe* terkait kemudahan dalam menggunakan dengan persentase sebesar 55,1%, konten yang menambah pengetahuan dengan persentase 52,8%, dan *website HearingMe* yang bermanfaat dengan persentase 50,6%. Sedangkan untuk hasil kuesioner yang dapat langsung diketahui dan pengguna ingin merekomendasikan *website HearingMe* kepada saudara dan kolega didominasi setuju dengan persentase keduanya sebesar 51,7%.

Dari evaluasi yang didapatkan dari para responden dapat disimpulkan bahwa pengembangan dan hasil uji coba *website HearingMe* yang dilakukan memiliki efek positif. Kemudahan akses dari *website HearingMe* lebih mudah dibanding sebelumnya sebab dari pengembangan terbaru, domain *website HearingMe* sekarang tergabung dengan domain FK unmul, dapat diakses melalui <https://hearingme.fk.unmul.ac.id/>, sehingga lebih mudah untuk dicari oleh para pengguna. Lalu, tampilan yang disederhanakan serta disesuaikan untuk penggunaan pada gawai maupun laptop

menjadikan para pengguna lebih fleksibel dan mudah dalam menggunakan *website HearingMe*. Jadi, diakses melalui gawai ataupun laptop keduanya memiliki pengalaman yang sama, baik dalam mengisi tes ataupun mendapatkan hasil tes secara langsung serta mendapatkan informasi mengenai stres.

Namun, ternyata tampilan saat ini masih kecil, terutama bagi para pengguna yang berusia 45 tahun ke atas, sehingga diperlukan tampilan yang lebih besar untuk pengembangan selanjutnya.

Tak hanya berfungsi sebagai alat skrining stres mandiri, *website HearingMe* juga menyediakan informasi mengenai stres serta penanganannya dalam bentuk pdf yang dapat diunduh pada halaman awal dari *website HearingMe*, materi yang ada pun mudah dipahami oleh para pengguna yang sejalan dengan kesetujuan para responden terhadap pernyataan bahwa *website HearingMe* menambah pengetahuan serta bermanfaat. Sebagai *website* yang bermanfaat tentunya menjadikan para pengguna bersedia untuk menyarankan penggunaan *website HearingMe* kepada para saudara dan kolega sehingga eksistensi dari *website HearingMe* meningkat yang tentunya akan diiringi dengan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap stres.

Simpulan dan Rekomendasi

Dari hasil pengabdian ini, ditemukan bahwa *website HearingMe* dapat digunakan secara mandiri oleh para pekerja tambang untuk menilai tingkat stres. Para pekerja tambang paling banyak mengalami stres sedang (68,5%), lalu disusul dengan stres ringan (24,7%), dan sebagian kecil mengalami stres berat (6,8%).

Ditemukan juga bahwa hasil pengembangan *website HearingMe* menjadikan para pengguna memiliki pengalaman yang baik saat menggunakan *website HearingMe*, mulai dari kemudahan dalam mengakses serta kemudahan dalam menggunakan *website HearingMe*. Lalu, ditemukan juga konten yang terkandung di *website HearingMe* menambah pengetahuan dan bermanfaat bagi para pengguna, sehingga mereka bersedia untuk merekomendasikan *website HearingMe* terhadap kolega dan saudara.

Daftar Pustaka

- Ebo, O., Lawalata, J., Ayu, I. M., Handayani, P., Handayani, R., & Situngkir, D. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Lapangan Perusahaan Bongkar Muat Kapal Laut di PT. X. *Jurnal Kesmas Jambi*, 8(1), 28-37. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v8i1.31906>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>.
- Inc, G. (2023). *State of the Global Workplace: Global Insights*.
- Kasim, M. (2016). Gambaran Stres Kerja Pada Pekerja Tambang Emas di Gunung Pani Kabupaten Pohuwato. (Skripsi, Universitas Negeri Gorontalo).

- <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/811411139/gambaran-stres-kerja-pada-pekerja-tambang-emas-di-gunung-pani-kabupaten-pohuwato.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Apakah Stres Itu?* <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-stres-itu>
- Khiat, V. (2016). *Hubungan Antara Ketangguhan dan Dukungan Sosial terhadap Coping Stres pada Pekerja Tambang Batubara*. (Skripsi, Universitas Surabaya). <https://repository.ubaya.ac.id/28582/>
- Makkira, Syakir, M., Kurniawan, S., Sani, A., & Murdhani Ngando, A. (2022). Stres Kerja, Pengaruh Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Prestasi Kerja Karyawan pada Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.37531/amar.v2i1.141>
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi (Media Kajian Bimbingan Konseling)*, 2(2), 183–200. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.
- Ningrat, Q. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stres Kerja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 99–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46393/>.
- Nuraini, N. (2019). Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Di Rumah Sakit Herna Medan Tahun 2018. *JUMANTIK (Scientific Journal of Health Research)*, 4(1), 45-56. <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v4i1.4061>.
- Rudyarti, E. (2021). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 5(2), 13. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v5i2.4654>.
- Sudarso, S., Yuni, E., Rahmania, R., Sahly, R. C., Safari, D. A., Tasqib, Z. N., & Subagio, K. J. (2023). Pemanfaatan Website “HearingMe” untuk Skrining Stres pada Tenaga Kesehatan. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 29–34. <https://doi.org/10.24036/abdi.v5i1.419>
- Suci, Intan Sulistyana M. (2018). Analisis Hubungan Faktor Individu Dan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 220–229. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i2.2018.220-229>.
- Tulhusnah, L., & Puryantoro. (2018). Pengaruh Jam Kerja dan Disiplin Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan di Kantor Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo. *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah Jesya*, 1(2), 299–312. <https://doi.org/10.36778/jesya.v2i2.67>

Yuli Asih, G., Hardani Widhiastuti, Ms., & Rusmalia Dewi, P. (2018). Stres Kerja. Semarang: Semarang University Press.