

**HUBUNGAN USIA, MASA KERJA, BEBAN KERJA DENGAN STRES
KERJA PADA TENAGA KEPENDIDIKAN DI DIREKTORAT POLTEKKES
KEMENKES SURABAYA**

*The Relationship Between Age, Length of Service, and Workload with Job Stress among
Educational Personnel at the Directorate of Health Polytechnic Ministry of Health Surabaya*

Septia Dwi Cahaningtyas¹, Winarko², Avita Amalina³, Demes Nurmayanti⁴

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya
Jalan Pucang Jajar Tengah Nomor 56, Jawa Timur 60282, Indonesia
E-mail: septiadwicahyaningtyas@gmail.com

ABSTRACT

Work-related stress can be experienced by every worker, including educational staff, and can adversely affect health, thereby reducing work productivity. Work-related stress arises from various triggers, including internal factors, external factors, and individual worker characteristics. This study aimed to analyze the relationship between age, length of service, and workload with the level of work-related stress among educational staff at the Directorate of Poltekkes Kemenkes Surabaya. This study employed an analytical observational approach with a cross-sectional design. A total of 63 educational staff were selected as respondents through random sampling from a population of 74 educational staff. The results showed that all educational staff experienced varying levels of work-related stress, with 42.9% categorized as mild stress, 52.4% as moderate stress, and 4.8% as severe stress. Most respondents were aged >30 years (92.1%), had a length of service ≥ 5 years (65.1%), and experienced a high workload (65.1%). It was concluded that length of service and workload had a significant relationship with work-related stress ($p < 0.05$), whereas age did not have a significant relationship with work-related stress ($p > 0.05$). It is recommended that monitoring and evaluation of work-related stress be conducted every six months and that annual recreational activities be organized.

Keywords: age, length of service, workload, work-related stress.

ABSTRAK

Stres kerja dapat dialami oleh setiap tenaga kerja termasuk tenaga kependidikan dan dapat mengganggu kesehatan, sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja. Stres kerja muncul akibat berbagai pemicu, baik faktor internal, eksternal dan karakteristik pekerja. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan usia, masa kerja, dan beban kerja dengan tingkat stres kerja pada tenaga kependidikan di Direktorat Poltekkes Kemenkes Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan analitik observasional dengan desain cross-sectional. Total responden berjumlah 63 tenaga kependidikan diambil secara random dari 74 tenaga kependidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh tenaga kependidikan mengalami tingkat stres kerja dengan kategori ringan (42,9%), sedang (52,4%), dan berat (4,8%). Sebagian besar responden berusia >30 tahun (92,1%), memiliki masa kerja ≥ 5 tahun (65,1%), serta beban kerja tinggi (65,1 %). Disimpulkan bahwa masa kerja dan beban kerja memiliki hubungan secara signifikan terhadap stres kerja ($p < 0,05$), sedangkan usia tidak memiliki hubungan yang signifikan ($p > 0,05$). Disarankan agar dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap stres kerja setiap 6 bulan sekali dan kegiatan rekreasi setiap tahun.

Kata kunci: Usia, masa kerja, beban kerja, stres kerja

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, sekitar 12 miliar hari kerja hilang setiap tahun di seluruh dunia akibat depresi dan kecemasan, sebagian besar berkaitan dengan masalah mental di tempat kerja. Kondisi ini menyebabkan kerugian ekonomi global sekitar US\$1 triliun per tahun akibat penurunan produktivitas kerja. Selain itu, WHO juga memperkirakan bahwa sekitar 15% populasi usia kerja di dunia mengalami gangguan mental yang dapat mempengaruhi individu dalam bekerja secara produktif¹. Laporan bersama WHO dan *International Labour Organization* (ILO) menyatakan bahwa jam kerja yang panjang (≥ 55 jam per minggu) merupakan faktor risiko kesehatan kerja yang serius. Diperkirakan sekitar 745.000 kematian setiap tahun akibat jam kerja yang berlebihan, menunjukkan besarnya dampak tekanan kerja terhadap kesehatan pekerja².

Tenaga kependidikan adalah staf yang mendukung proses pembelajaran dan operasional kampus, selain dosen. Mereka berperan penting dalam memastikan jalannya kegiatan akademik, administrasi, dan pendukung lainnya³. Mereka adalah penggerak utama dalam membuat lingkungan belajar yang aman produktif. Stres kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk aspek pribadi, organisasi, dan lingkungan. Faktor organisasi yang berkontribusi terhadap stres adalah tuntutan tugas, ekspektasi peran, hubungan interpersonal, dan struktur organisasi⁴. Setiap individu pasti memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengelola stres, tergantung pada tipe kepribadian mereka⁵.

Tingkat stres seseorang juga dipengaruhi oleh usia mereka. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidik berusia muda cenderung menghadapi tingkat stres yang lebih besar dibandingkan dengan pendidik yang lebih senior⁶. Namun, lama kerja atau masa kerja dapat memengaruhi pengalaman seseorang dan bagaimana mereka mengatur tuntutan pekerjaan mereka. Studi terdahulu mengindikasikan bahwa tak selalu terjalin hubungan bermakna antara lamanya masa kerja dan intensitas tekanan kerja. Seiring bertambahnya usia, performa fisik, daya pikir, kapasitas memori, serta stabilitas kesehatan cenderung menurun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosanna tahun 2021, ada korelasi signifikan antara umur dan stres kerja ($p\text{-value} = 0,049$ ($p \leq 0,05$))⁷.

Penelitian mengenai stres kerja dan beban kerja tenaga kependidikan telah dilakukan beberapa kali sebelumnya. Penelitian awal mengungkapkan bahwa intensitas tekanan kerja staf kependidikan di Universitas Pendidikan Indonesia tergolong pada level sedang (61,72%). Tekanan kerja staf kependidikan di Universitas Pendidikan Indonesia diklasifikasikan sedang, dengan stres organisasi sebagai faktor terbesar⁸. Penelitian yang dilakukan di dua sekolah menunjukkan bahwa dari 35 tenaga pendidik yang diteliti, 11 individu (31,4%) mengalami stres ringan, sedangkan 24 individu (68,6%) berada dalam kondisi normal. Faktor-faktor penyebab stres meliputi tuntutan pekerjaan dan adaptasi terhadap sistem pembelajaran jarak jauh⁹.

Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti stres kerja pada dosen atau tenaga pendidik, sedangkan penelitian yang secara khusus meneliti tenaga kependidikan di lingkungan Politeknik Kesehatan masih terbatas. Oleh karena itu, tenaga kependidikan memiliki peran penting dalam mendukung operasional institusi pendidikan kesehatan, khususnya dalam kegiatan administrasi akademik, pelayanan mahasiswa, dan pengelolaan sistem informasi. Tingginya tuntutan administratif dan tanggung jawab kerja berpotensi menimbulkan tekanan psikososial yang dapat berdampak pada stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan usia, masa kerja, beban kerja dengan tingkat stres kerja pada tenaga kependidikan di Direktorat Poltekkes Kemenkes Surabaya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *observasional* analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Metode *observasional* analitik adalah studi yang dilakukan dengan cara menggali informasi melalui observasi, wawancara kemudian dilakukan analisis secara statistik untuk menguji hubungan antar variabel. Pendekatan *cross-sectional*, yaitu data variabel bebas dan terikat dikumpulkan pada saat tertentu secara simultan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kependidikan di Direktorat Poltekkes Kemenkes Surabaya sebanyak 74 orang, Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 63 tenaga kependidikan dengan teknik random sampling. Besar sampel dalam penelitian tenaga kependidikan di Direktorat Poltekkes Kemenkes Surabaya menggunakan rumus perhitungan *Slovin*.

Pengukuran stres kerja dilakukan menggunakan kuesioner stres kerja yang terdiri dari beberapa indikator psikologis dan fisiologis yang dinilai menggunakan skala Likert. Tingkat stres kerja kemudian dikategorikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat berdasarkan skor total yang diperoleh responden. Pengukuran beban kerja mental dilakukan menggunakan metode NASA Task Load Index (NASA-TLX) yang terdiri dari enam dimensi penilaian, yaitu kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, performansi, tingkat usaha, dan tingkat frustrasi.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya yang dikeluarkan pada tanggal 30 Juni 2025.

HASIL

Hasil analisis univariat dalam studi ini berupa distribusi frekuensi pada usia, masa kerja, beban kerja dan stres kerja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Stres Kerja

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	> 30 tahun	58	92,1
	≤ 30 tahun	5	7,9
Masa Kerja	< 5 tahun	22	34,9
	≥ 5 tahun	41	65,1
Beban Kerja	Sangat Rendah	3	4,8
	Sedang	5	7,9
	Tinggi	41	65,1
	Sangat Tinggi	14	22,2
Stres Kerja	Ringan	27	42,9
	Sedang	33	52,4
	Berat	3	4,8

Data Primer, 2025

Pada Tabel 1 berdasarkan analisis univariat menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada rentang >30 tahun, masa kerja ≥5 tahun, beban kerja kategori tinggi, dan stres kerja kategori sedang.

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui uji *chi-square*, analisis bivariat dalam penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi hubungan antara usia, masa kerja, beban kerja

dengan stres kerja yang dialami oleh tenaga kependidikan di Direktorat Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Tabel 2. Hasil Uji Chi Square

Variabel	Stres Kerja			Total	p (value)	Koefisien Korelasi
	Ringan	Sedang	Berat			
Usia						
- > 30 tahun	24	31	3	58	0,637	0,111
- ≤ 30 tahun	3	2	0	5		
Masa Kerja						
- < 5 tahun	10	9	3	22	0,039	0,306
- ≥ 5 tahun	17	24	0	41		
Beban Kerja						
- Sangat rendah	3	0	0	3	0,024	0,433
- Sedang	0	5	0	5		
- Tinggi	21	19	1	41		
- Sangat tinggi	3	9	2	14		

*Chi-Square

Berdasarkan tabel 2 berdasarkan analisis bivariat menunjukkan bahwa usia >30 tahun lebih banyak mengalami stres kerja kategori sedang dibandingkan responden usia ≤30 tahun. Namun secara statistik hubungan tersebut tidak signifikan (p -value 0,637), sedangkan masa kerja dan beban kerja berhubungan dengan stres kerja dengan (p -value 0,039 ; 0,024). Beban kerja memiliki hubungan paling kuat terhadap stres kerja dengan koefisien korelasi 0,433, kemudian masa kerja dengan koefisien korelasi 0,306 dan usia dengan koefisien 0,111.

BAHASAN

Stres Kerja Tenaga Kependidikan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tenaga kependidikan di Direktorat Poltekkes Kemenkes Surabaya 100% mengalami stres kerja dengan tingkat ringan sebesar 42,9%, sedang 52,4%, dan berat 4,8%. Hal ini disebabkan karena organisasi kerja yang menyebabkan tugas tambahan yang harus diselesaikan setiap harinya dan harus dilaporkan setiap triwulan. Tuntutan ini membuat tenaga kependidikan mengalami beban kerja tinggi yang pada akhirnya mengakibatkan stres. Menurut Hamdiah dkk., tahun 2023 stres kerja terjadi sebagai respons emosional, tubuh, dan fisiologis terhadap elemen pekerjaan yang bersifat merugikan atau be, terutama ketika tuntutan pekerjaan melampaui kemampuan individu. Menurut Robbins & Judge, stres kerja adalah bentuk tekanan mental dan emosional yang berasal dari lingkungan kerja yang menantang atau tidak sehat, termasuk faktor seperti beban kerja berlebih, kurangnya kejelasan peran, dan minimnya keseimbangan kerja dan hidup. Selain itu, faktor pendukung lain seperti usia, lama bekerja, status gizi, dan kondisi fisik lingkungan kerja (suhu, kelembaban, pencahayaan dan kebisingan) ¹¹.

Masalah kesehatan bagi karyawan yang dapat menyebabkan peningkatan kecelakaan kerja, penurunan produktivitas, dan banyak kerugian materi. Hal ini terjadi karena kondisi tertekan yang dialami individu sebagai respon dari tuntutan pekerjaan yang menyebabkan ketegangan karena ketidakseimbangan antara tekanan dan kemampuan. Hasil temuan studi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Pratama tahun 2021 bahwa dosen di Universitas MH Thamrin mengalami stres berat sebesar (51,7%) , sedangkan stres ringan sebesar (48,3%) dan penelitian Hapsari tahun 2023 di kalangan staf Bea Cukai Surakarta, ditemukan bahwa 85% mengalami tingkat stres kerja ringan, sementara 15% berada pada tingkat stres sedang. Semua

pegawai tidak mengalami tingkat stres kerja yang berat.¹² Berdasarkan penelitian di dua tempat ini mengindikasikan bahwa tenaga kerja, baik dosen maupun pegawai instansi pemerintahan, sangat rentan mengalami stres kerja, khususnya saat beban mental tinggi dan lingkungan kerja kurang mendukung. Kondisi ini muncul akibat ketidaksesuaian antara beban kerja yang tinggi dan kemampuan individu untuk menghadapinya, ditambah dengan faktor pendukung lain seperti perjalanan ke tempat kerja yang jauh, kompensasi yang tidak memadai, dan kurangnya pelatihan kerja¹³.

Usia dengan Stres Kerja

Menurut hasil penelitian bahwa secara diskriptif bahwa stres kerja berat hanya terjadi pada tenaga kependidikan yang berusia > 30 tahun sebanyak 5,2%, sedangkan stres kerja sedang 53,4% dialami oleh tenaga kependidikan yang berusia > 30 tahun dibanding dengan usia ≤ 30 tahun, kecuali pada stres kerja ringan banyak dialami oleh tenaga kependidikan yang berusia ≤ 30 tahun sebanyak 60%. Secara statistik perbedaan ini tidak signifikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,637.

Berdasarkan hasil analisis dalam Tabel 2, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat stres kerja (*p-value* = 0,637). Hal ini dapat disebabkan oleh distribusi responden yang tidak seimbang, di mana sebagian besar responden (92,1%) berada pada kelompok usia >30 tahun, sedangkan hanya 7,9% yang berusia ≤30 tahun. Komposisi yang tidak seimbang ini menghasilkan variasi usia data yang sangat terbatas, sehingga tidak memadai untuk menunjukkan perbedaan yang penting secara statistik.

Pada faktor usia ini dapat diperhatikan bahwa meskipun tidak ada hubungan yang signifikan dengan stres kerja, usia tetap merupakan faktor yang sangat penting dalam kebijakan pengelolaan sumber daya manusia. Usia bisa dapat sebagai faktor pemicu stres kerja sebab individu yang masih tergolong muda (26 sampai 30 tahun) cenderung lebih mudah terprovokasi dan belum mahir dalam mengatur emosinya. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa tenaga kependidikan dengan usia diatas 30 tahun mengalami stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan tenaga kependidikan dengan usia kurang dari 30 tahun⁷. Selain itu, promosi kesehatan kerja melalui pemantauan kesehatan rutin, pengaturan jam kerja yang sesuai, serta pemberian tugas yang mempertimbangkan kapasitas fisik dan mental tenaga kependidikan agar kesehatan lain yang berpotensi muncul dapat dicegah sejak dini. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hamdiyah tahun 2023 dari Universitas Airlangga, yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi antara usia dan stres kerja pada dosen wanita didapatkan nilai $0,454 \geq 0,05$ dari total 82 responden sebanyak (84,5%) mengalami stres kerja rendah dan sebanyak (15,5%) mengalami stres kerja sedang. Seiring bertambahnya usia maka pekerja yang lebih tua juga rentan mengalami gangguan kesehatan, kesalahan atau penurunan kemampuan fisik¹⁰.

Masa Kerja dengan Stres Kerja

Menurut hasil penelitian bahwa masa kerja memiliki hubungan signifikan dengan stres kerja tenaga kependidikan di Direktorat Poltekkes Kemenkes Surabaya hasil penelitian menunjukkan tenaga kependidikan dengan masa kerja <5 tahun mengalami stres kerja ringan sebanyak (45,5%), (40,9%) stres kerja sedang, dan (13,6%) stres kerja berat. Sebaliknya, tenaga kependidikan dengan masa kerja ≥5 tahun sebanyak (58,5%) mengalami stres kerja sedang, (41,5%) stres kerja ringan, dan (0%) stres kerja berat. Hal ini menunjukkan bahwa tenaga kependidikan yang memiliki masa kerja <5 tahun mengalami stres dibandingkan dengan masa kerja ≥5 tahun karena mereka yang lebih lama bekerja sudah terbiasa dengan beban kerja yang dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian, perbedaan tingkat stres kerja antara tenaga kependidikan dengan masa kerja ≥5 tahun dan <5 tahun tidak terlalu besar. Namun demikian, pekerja dengan masa kerja <5 tahun lebih banyak mengalami stres kerja kategori berat dibandingkan pekerja

dengan masa kerja ≥ 5 tahun, di mana pada kelompok masa kerja ≥ 5 tahun tidak ditemukan responden dengan stres kerja berat. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja yang lebih lama dapat membantu pekerja dalam beradaptasi dan mengelola tekanan kerja dengan lebih baik.

Menurut Putri tahun 2019 masa kerja merupakan durasi akumulatif paparan terhadap tuntutan pekerjaan yang berpotensi menimbulkan stres kerja. Semakin panjang seseorang beraktivitas, makin besar pula peluang merasakan tekanan psikososial akibat beban tugas yang berulang-ulang dan meningkatnya tanggung jawab¹⁴.

Masa kerja yang lama cenderung berpotensi memicu tingkat stres kerja yang lebih besar akibat penumpukan tekanan dan kurangnya dukungan pengembangan karir¹⁵. Oleh karena itu, pihak pengelola diharapkan dapat memberikan perhatian khusus kepada tenaga kerja dengan masa kerja di atas 5 tahun, karena akumulasi beban dan tekanan dalam jangka panjang dapat meningkatkan stres kerja. Pengelolaan *shift* kerja yang seimbang, pengaturan waktu istirahat yang memadai, serta pembagian tugas yang adil dan sesuai dengan kapasitas masing-masing tenaga kependidikan sehingga dapat mengurangi resiko tinggi akibat masa kerja yang tinggi.

Beban Kerja dengan Stres Kerja

Menurut hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada tenaga kependidikan di Direktorat Poltekkes Kemenkes Surabaya mayoritas mengalami beban kerja sangat tinggi, yaitu (64,3%) merasakan stres kerja dalam kategori sedang dan (14,3%) mengalami stres kerja berat. Dari pengisian kuisioner NASA-TLX oleh 63 responden dapat diketahui bahwa total tiap subskala : kebutuhan mental sebesar 10.440, kebutuhan fisik sebesar 5.745, kebutuhan waktu sebesar 10.330, performansi sebesar 13.195, tingkat usaha sebesar 12.760, serta tingkat frustrasi sebesar 9.305. Dari total nilai tersebut dapat dianalisis bahwa subskala subjektif performansi dan tingkat usaha memiliki nilai paling tinggi diantara subskala subjektif lainnya. Tenaga kependidikan yang memiliki beban kerja tinggi dan sangat tinggi adalah mereka yang memiliki tugas tambahan seperti unit IT, perpustakaan, Keuangan dan SPI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ani dkk, ditemukan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada dosen K3 se-Jawa DIY dengan nilai (p -value $0,000 \leq 0,05$). Untuk meningkatkan kenyamanan kerja serta mengurangi beban dan tekanan psikologis, disarankan memberikan penghargaan kepada dosen berprestasi. Penghargaan ini bisa berupa dukungan atau bentuk apresiasi terhadap kinerja dosen tersebut¹⁶.

Beban kerja yang tinggi perlu menjadi perhatian khusus karena dapat berdampak langsung terhadap stres kerja pada tenaga kependidikan¹⁷. Dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa beberapa unit masih menerapkan kerja lembur dan serta penugasan yang wajib dituntaskan dalam batas waktu tertentu dan harus dilaporkan selama tiga bulan sekali. Beban tugas tambahan yang harus diemban oleh tenaga kependidikan yang melebihi standar kerja normal tanpa ada jeda¹⁸. Beban kerja berlebih ini dapat mempercepat kelelahan fisik maupun mental, serta menurunkan konsentrasi dan produktivitas kerja¹⁹. Disamping itu, tingginya tuntutan pekerjaan berpotensi meningkatkan risiko kesalahan kerja dan mempengaruhi keselamatan kerja secara umum²⁰. Hal ini sejalan dengan penelitian Ani, bahwa beban kerja dalam kategori sedang mencapai 94%, sedangkan tingkat stres kerja berada dalam angka 72%. Selain itu, analisis korelasi person menghasilkan nilai p -value sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi 0,617 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara beban kerja dengan stres kerja¹⁶.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas variabel usia tidak ada hubungan dengan stres kerja (p -value 0,637), sedangkan variabel masa kerja dan beban kerja berhubungan dengan stres kerja dengan

(*p-value* 0,039 ; 0,024). Beban kerja memiliki hubungan paling kuat terhadap stres kerja dengan koefisien korelasi 0,433, kemudian masa kerja dengan koefisien korelasi 0,306 dan usia dengan koefisien 0,111. Penyebabnya adalah karena faktor pekerjaan, tugas tambahan diluar jam kerja, kejenuhan kerja dan beban tanggung jawab.

SARAN

Saran Strategis

1. Institusi perlu melakukan monitoring dan evaluasi stres kerja secara berkala minimal setiap enam bulan.
2. Manajemen perlu melakukan pengaturan dan redistribusi beban kerja yang lebih proporsional.

Saran Operasional

1. Menyediakan program dukungan psikologis atau konseling kerja bagi tenaga kependidikan.
2. Menyelenggarakan kegiatan peningkatan kesejahteraan seperti rekreasi atau family gathering untuk mengurangi kejenuhan kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Surabaya dan untuk dosen pembimbing atas dukungan penelitian saya. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Surabaya, beserta jajaran atas izin yang diberikan untuk kelancaran skripsi saya serta kepada tenaga kependidikan yang berkenan untuk diwawancara.

RUJUKAN

1. Organization WH. No Title [Internet]. Web World Health Organization. 2024. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work?utm_source
2. International Labour Organization. A call for safer and healthier working environments. Ilo [Internet]. 2023;1–20. Available from: <https://www.ilo.org/publications/call-safer-and-healthier-working-environments>
3. Poltekkes Kemenkes Surabaya. Peraturan Direktur Jenderal Tenaga Kesehatan Nomor Hk.02.02/I/ 205 /2022 Tentang Statuta Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya. 2022;(56):1–85.
4. Tampombebu ATV, Wijono S. Resiliensi dan Stres Kerja pada Karyawan yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. Bull Couns Psychother [Internet]. 2022;4(2):145–52. Available from: <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/26083>
5. Handoko DS, Rambe MF. Pengaruh Pengembangan Karir dan Kompensasi terhadap Komitmen Organisasi Melalui Kepuasan Kerja. Maneggio J Ilm Magister Manaj [Internet]. 2018;1(1):31–45. Available from: <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/MANEGGIO/article/view/2238/2238>
6. Nisa FK. Gambaran Stres Kerja Guru Sekolah Dasar di kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara Jawa Tengah pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021 [Internet]. 2021. Available from: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67326>
7. Rosanna SF, Hartanti RI, Indrayani R. Hubungan Antara Faktor Individu dan Kejenuhan dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sederajat. Ikesma. 2021;17(2):111.
8. Purnamasari LM, Topan M. Gambaran Tingkat Stres Kerja Tenaga Kependidikan Universitas Pendidikan Indonesia. 2023;30–5. Available from: <https://ejournal.poltektdc.ac.id/index.php/jecatama/article/download/693/544?utm>
9. Rumeen C, Joseph WBS, Rumayar AA. Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh di Smpn 1 Likupang Selatan dan Smpn 1 Dimembe. J Kesehat Masy [Internet]. 2021;10(6):101–6. Available from:

- <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/download/35458/33184>
10. Hamdiah R, Widjajati N, Kartika AP. Relationship Between Age, Education, Mental Workload, Semester Credit Unit, and Work Hours with Work Stress of Female Lecturers at Universitas Airlangga. *Media Gizi Kemas*. 2023;12(1):228–34.
 11. Robbins SP, Judge TA. *Organizational behavior I*. Vol. 43, Choice Reviews Online. 2024. 43-0421-43-0421 p.
 12. Pratama A, Hastono SP, Endarti AT. Faktor-Faktor yang Berkaitan Bersama Stres Kerja pada Dosen. *J Kesehat Masy Perkota*. 2021;1(1):23–37.
 13. Hapsari KV, Lestantyo D, Ekawati. Hubungan Beban Kerja Mental, Usia, dan Masa Kerja dengan Stres kerja pada Pegawai Kantor Bea Cukai Surakarta. *JKM J Kesehat Masy [Internet]*. 2023;11(4):385–98. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
 14. Putri LAZ, Zulkaida A, Rosmasuri PA. Perbedaan Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja. *J Psikol*. 2019;12(2):157–68.
 15. Fatin HK, Handayani R, Irfandi A, Handayani P. Hubungan Antara Masa Kerja dan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi. *J Ilmu Kesehat dan Gizi [Internet]*. 2023;1(4):156–65. Available from: <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1788>
 16. Ani N, Elissa Maharani N, Nurbaya F, Sartika I, Kesehatan Masyarakat F, Kesehatan Universitas Veteran Bangun Nusantara I, et al. Hubungan Beban Kerja Dan Stres Kerja Dosen K3 di Jawa Tengah DIY. *J Ilmu Kesehat Masy Berk*. 2020;5(1):58–63.
 17. Dhanuputra J, Yunus M, Puspitasari ST. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Dosen Universitas X di Masa Pandemi Covid-19. *Sport Sci Heal*. 2022;4(3):229–37.
 18. Mahmud A. Analisis Beban Kerja Mental pada Dosen Menggunakan Metode NASA TLX. *Integr J Ilm Tek Ind*. 2022;7(2):62.
 19. Salong P, Tunny R, Lating Z, Tunny IS. Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru SD Di Negeri Lima Kecamatan Leihitu. 2023;1(4).
 20. Pertiwi EM, Denny HM, Widjasena B. Hubungan Antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Dosen di Suatu Fakultas. *J Kesehat Masy*. 2019;5(3):260–8.