

DAFTAR PUSTAKA

- Abang, R., Nursiani, N.P., Fanggidae, R.P.C. (2018). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Tenaga Kependidikan Pada Kantor Rektorat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Journal of Management (SME's)*, 7(2), 225–246.
- Adams, J. M. (2019). The Value of Worker Well-Being. *Public Health Reports*, 134(6), 583–586.
- Adiba, H., & Bahri, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1554–1565.
- Alfayad, A., Haqi, D.N., Alayyannur, P.A., Dwiyantri, E., Juwono, K.F. (2024). Gender and Exercise Habits as Factors Causing Work Stress in Surabaya City Health Office Employees. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 13(1), 102-108.
- Alghadir, A. H., Gabr, S. A., Iqbal, Z.A. (2020). Effect of Gender, Physical Activity and Stress-Related Hormones on Adolescent's Academic Achievements. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4143.
- Ambarita, T.F.A., Mariati, P., Siburian, C., Waworuntu, I. (2023). PMS (*Premenstrual Syndrome*) Pada Wanita dan Perubahan Emosi. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 7(3), 241-244.
- Ananda, R.. (2018). *Statistik Pendidikan (Teori dan Praktik dalam Pendidikan*. Medan: Widya Puspita
- Ani, N., Wartini., Maharani, N. E., Nurbaya, F., Sartika, I. (2023). Hubungan Beban Kerja Dan Stres Kerja Dosen K3 di Jawa Tengah DIY. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 5(1), 58-63.

- Ansori, R. R. and Martiana, T. (2017) 'Hubungan Faktor Karakteristik Individu Dan Kondisi Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Gigi', *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 75.
- Apriani, D., Nurazi, M. R., & Praningrum, P., (2013), "Analisis Karakteristik Individu, Komitmen Organisasi Beban Kerja dan Kinerja Pegawai Dinas Pendidikan Nasional Provinsi Bengkulu", *The Manager Review Jurnal Ilmiah Manajemen*, 15(1), 271-281,
- Aprianti, R., Surono, A. (2018) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Dosen Tetap Di Stikes Y Bengkulu', *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 9(1), 189–196.
- Arif, M., Malaka, T., & Novrikasari, N. (2021). Hubungan Faktor Pekerjaan Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan Kontrak di PT. X. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 44–53.
- Aryantara, A. R., Levani, Y., Prahasanti, K., Yuliyanasari, N. (2023). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UM Surabaya. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 5(2), 37.
- Asih, R.A.F. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE) (Studi Kasus di Yayasan Lupus Indonesia Panggon Kupu Semarang Tahun 2014)*. Tesis, Universitas Negeri Semarang.
- Asih, Y.A., Widhiastuti, H., Dewi, R. (2018). *Stress Kerja*. Semarang: Universitas Semarang Press.

- Awalia, M. J., Medyati, N., & Giay, Z. (2021). Hubungan Umur dan Jenis Kelamin dengan Stress Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(2), 477-483.
- Bachroni, M., Asnawi, S. (1999). Stres Kerja. *Buletin Psikologi* 7(2).
- Badan Standar Nasional Indonesia. (2009). SNI 7269:2009 Penilaian beban kerja berdasarkan tingkat kebutuhan kalori menurut pengeluaran energi.
- Besral, W. W. (2015) 'Determinan Stress pada Pegawai Kementerian Kesehatan Indonesia', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 9(3), 222–228.
- Bhui, K., Dinos, S., Galant, M.M., Jongh, B., Stansfeld, S. (2016). Perceptions of Work Stress Causes and Effective Interventions in Employees Working in Public, Private, and Non-Governmental Organisations: A Qualitative Study. *BJPsych Bulletin*.
- Budiarti, L. A., Sera, D. C. (2022) Stres Kerja: Pengajar Perempuan Ditinjau dari Status Pernikahan. *Seminar Nasional Psikologi (Sinopsy) 2022*, Malang.
- Budiastuti, D. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian dengan Analisis dengan NVIVO, SPSS, dan AMOS*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson, K., Patil, G., Ihlebaek, C., Raanas, R. K. (2016). Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study, *Work*, 53(1), 99–111.
- Carazas, R.R., Cabe, R.B.A., Ancco, V.N.V., Martínez, A.P.E., Casco, R.J.E., Aburto, L.L.G., Quiñones, A.M.V., Montoya, C.M.S., Velarde, M.I.D., & Tataje, F.A.O. (2024). Burnout and Physical Activity as Predictors of Job Satisfaction Among Peruvian Nurses: The Job Demands-Resources Theory. *Journal of Primary Care & Community Health*, 15(1), 1–9.

Cox, T., Griffith A., Rial-Gonzales, E. (2000). *Work Related Stress, Officer for Official Publications of the European Communities*. Luxembourg.

Direktorat Sumber Daya Manusia Universitas Gadjah Mada. Data Statistik Tenaga Kependidikan dan Dosen UGM. Diakses pada Februari 2025 dari <https://sdm.ugm.ac.id/statistik/>.

Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. Sleman: Penerbit Deepublish.

Fahamsyah, D. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(1).

Fauzi, A., Wulandari, S., Cahyani, D.R., Deva, R., Nursafitri, S. (2022). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Pada Karyawan (Literature Review Manajemen Kinerja). *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 4(2), 229–241.

Febianti, A., Shulthoni, M., Masrur, M., Safi'i, M.A. (2023). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Umur, Jenis Kelamin, dan Pengalaman Kerja Terhadap Produktivitas Kerja di Indonesia. *Jurnal Sahmiyya*, 2(1), 198-205.

Fitri, A. M. (2013). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja Pada Karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1).

Galloza, J., Castillo, B., & Micheo, W. (2017). Benefits of exercise in the older population. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 28(4), 659-669.

Gallup. (2022). *State of the Global Workplace: 2023 Report*. Diakses pada 30 Maret 2024 dari

<https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.asp>

X.

Guglielmi, D., Avanzi, L., Chiesa, R., Mariani, M. G., Bruni, I., Depolo, M. (2016) 'Positive Aging in Demanding Workplaces: The Gain Cycle Between Job Satisfaction and Work Engagement', *Frontiers in Psychology*, 7(AUG), pp. 1–10.

Hakiki, F., Syamsuddin, S., & Nurbayani, I. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja fabrikasi di PT X tahun 2022. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 8(1), 11–26.

Hapsari, K. V., Lestantyo, D., Ekawati. (2023). Hubungan Beban Kerja Mental, Usia, dan Masa Kerja dengan Stres Kerja Pada Pegawai Kantor Bea Cukai Surakarta. *Journal Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 385-398.

Hartriyanti, Y. (2020). *Gizi Kerja*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.

Hasyim, M. A. N., Hidayat, S., & Utama, F. R. (2023). Analisis pengaruh kesenjangan generasi terhadap kualitas kerja karyawan di dalam perusahaan. *Jurnal Riset Manajemen Indonesia (JRMI)*, 5(3).

Hazmi, F. A. K. S., Priharsari, D., & Pradana, F. (2023). Analisis Pengaruh Gender dan Status Perkawinan terhadap Produktivitas Karyawan Work From Anywhere (WFA). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 6(11), 5273–5277.

Heuse, S., Gekeler, B. and Fodor, D. (2021) 'The Role of Physical Exercise As A Personal Resource Against Job Stress', *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 27(4), 1251–1260.

Ibrahim, H., Amansyah, M., Yahya, G.N. (2016). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Factory 2 PT . Maruki

Internasional Indonesia Makassar. *Al-Sihah The Public Health Science Journal*, 8(1), 60–8.

Irawan, M.A., Iqbal, M., Anwar, N. F. (2023). Pengaruh Masa Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(7), 133-141.

Janti, S. (2014). Analisis Validitas Dan Reliabilitas Dengan Skala Likert Terhadap Pengembangan SI/TI dalam Penentuan Pengambilan Keputusan Penerapan Strategic Planning Pada Industri Garmen. *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains & Teknologi (SNAST) 2014*, Yogyakarta.

Jayanti, K. J., Dewi, K. T. S. (2021). Dampak Masa Kerja, Pengalaman Kerja, Kemampuan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *JEMBA: Jurnal Ekonomi Pembangunan, Manajemen dan Bisnis, Akuntansi*, 1(2), 75-85.

Koesomowidjojo, S. R. M. (Ed.). (2021). *Praktis & Mudah Menyusun Analisis Beban Kerja*.

Kumar, P. S. (2024). TECHNOSTRESS: A comprehensive literature review on dimensions, impacts, and management strategies. *Computers in Human Behavior Reports* 16, 1-16.

Kusmawan, D. (2022). Hubungan Antara Karakteristik Individu Dengan Keluhan Stres Kerja Di Unit Vi Refinery Pt X (Persero) Balongan, *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 6(2), 1.

Lwanga, S. K., Lemeshow, S. & WHO. (1991). *Sample Size Determination in Health Studies : A Practical Manual*.

Maidarti., Hayati, S., Anggraeni, D.E., Irawan, E., Damayanti, A., Silviani, D.A.R. (2022). Gambaran *Sedentary Lifestyle* Pada Remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.

- Manabung, A.R., Suoth, L.F., Warouw, F. (2018). Hubungan Antara Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Di PT. Pertamina TBBM Bitung. *Jurnal Kesmas*, 7(5).
- Mangkunegara. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Marliani, Rosleny. (2015). *Psikologi Industri & Organisasi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Martin, J. M., Jimenez, C. R., Torres, I. D., Culebras, A. M., Escuder, A. E., Sanchez, M. G., Munoz, M. R., Cleries, F. M., Biro, A. Tang, W., Nikolova, B., Salvatore, A., Vargas, A. I. C. (2021). Behavior Change Techniques and the Effects Associated With Digital Behavior Change Interventions in Sedentary Behavior in the Clinical Population: A Systematic Review. *Front Digit Health*, 8(3).
- Michie, S. (2002) 'Causes and Management of Stress At Work.', *Occupational and environmental medicine*, 59(1), 67–72.
- Moray, F. A., Rattu, J. A. M., Josephus, J. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Pegawai PT. Bank Negara Indonesia (BNI) Cabang Manado Tahun 2015. *PHARMACON: Jurnal Ilmiah Farmasi UNSRAT*, 5(1), 290-296.
- Mulfiyanti, D., Muis, M. and Rivai, F. (2019). Hubungan Stres Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tenriawaru Kelas B Kabupaten Bone Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 2(2), 1–12.
- Notoatmojo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Park, J.J., Moon, J.H., Kim, H.J., Kong, M.H., Oh, Y.H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean J Fam Med*, 41(6), 365-373.
- Piggin J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in sports and active living*, 2, 72.
- Putra, A. S. (2012). *Analisis Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan Divisi Marketing dan Kredit PT. WOM Finance Cabang Depok*. Thesis, Institut Pertanian Bogor.
- Pratiwi, S. H., Martiana, T. and Arini, S. Y. (2020) 'The Relation between Individual Characteristics and Job Stress in PT. PAL Indonesia', *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 9(3), 258–268.
- Rahmah, A. (2022). *Determinan Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja di Apartemen X*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahmawati. (2024). Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin terhadap Tingkat Technostress: Studi Empiris pada 40 Responden. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan (SNP) 2024*, 102–114.
- Ruqaiyah, R., Irwan, H., Alamsyah, A., Harun, A., Jannata, R.W., Amir, F. (2023). Pengaruh Serotonin Terhadap Perubahan Mood Pada Remaja Wanita Premenstrual Syndrome. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33(2), 68-75.
- Rayi, A., Pranasti, S. and Rosyida, L. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan Terhadap Tingkat Stres Kerja dan Kejadian Obesitas Tenaga Kesehatan di RS Akademik UGM. *'Prosiding TIN PERSAGI 2022'*: 365-370.
- Sanchez, C. C., Migueles, J. H., Verdejo-Román, J., Erickson, K. I., Esteban-Cornejo, I., Catena, A., & Ortega, F. B. (2023). Physical activity,

sedentary time, and fitness in relation to brain shapes in children with overweight/obesity: Links to intelligence. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 33(3), 319–330.

Saputra, M.G., R. Vica, N., Kusdiana, A., Maburi, M. F. A. (2020). Hubungan Peran Ganda dan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat Wanita Di Pelayanan Rumah Sakit. *JOHC*, 1(2).

Saragih, M.S., Huriyati, E., Kandarina, B.J.I. (2015). *Uji Validitas International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Versi Indonesia dan IPAQ Modifikasi Terhadap Pedometer pada Populasi Remaja di Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.

Sastroasmoro, Sudigdo. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.

Serdar, S., Akpunar, B. (2020). Validity and Reliability Study of Academic Self-Efficacy Scale for Faculty Members. *Advances in Language and Literary Studies*, 11(4), 21-29.

Setiawan, H., Munawwarah, M. and Wibowo, E. (2021) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1–10.

Setiawan, H., Halim, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *JKKT Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16–22.

Shintyar, A. R. and Widanarko, B. (2021) ‘Analisis Hubungan Antara Karakteristik Pekerja dengan Stres Kerja Pada Pekerja Pt Lti Yang Bekerja dari Rumah

Selama Masa Pandemic Covid-19 Tahun 2021', *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 664–672.

Siregar, L.D., Santati, F.X.P., Meitisari, N. (2023). Generation Gap Conflict and Its Impact on Employee Performance, *Jurnal Ekonomi*, 12(2), 873–879.

Sintia, I., Pasarella, M., & Nohe, D. (2022). Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran Di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Statistika*, 2.

Sonwane, P., Bhalerao, P., Joshi, M. (2021). Job Stress (Causes, Impacts, and Management): A Case Study of Employees Working in Kavayitari Bahinabai Chaudhari North Maharashtra University. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 9(10), 108-115.

Tarwaka. (2010). *Manajemen Implementasi K3 di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.

Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri : Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press

Tunggareni, H. S., & Rochmah, T., (2014), "Job Satisfaction dan Performance Berdasarkan Beban Kerja Tenaga Keperawatan di Rumah Sakit Bhayangkara Lumajang", *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 1(3), 225-233.

Vanchapo, A. R. (2020). *Beban Kerja Dan Stres Kerja*. Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara Media.

Wardhani, Yusnia Pradhitya. (2020). *Hubungan Karakteristik Pekerja dan Karakteristik Pekerjaan dengan Stres Kerja dan Status Gizi Karyawan Tenaga Kependidikan KPTU FK-KMK UGM*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.

- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. (2020). Hubungan antara beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado pada masa pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 80–88.
- World Health Organizations. (2010). *WHO Healthy Workplace Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practice*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- World Health Organizations. (2020). Occupational health: Stress at the Workplace. Diakses pada 26 Maret 2024 melalui <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>.
- Yook, Y.-S. (2020) 'Relationship Between Physical Activity and Job Stress Among Public Office Workers', *Journal of Physical Therapy Science*, 32(12), 839–843.
- Zulkifli, Z., Rahayu, S. T. and Akbar, S. A. (2019) 'Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Service Well Company PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak', *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 46–61.