



Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan di PT Bank Central Asia TBK Kantor Cabang Utama Depok

Ahmat Setiabudi¹, Rimah Nurjanah²

^{1,2}Dosen Universitas Tama Jagakarsa

Abstract

Received: 15 September 2022
Revised: 18 September 2022
Accepted: 23 September 2022

The purpose of this research is to find out about how workloads affect the work stress. Population of this research is employees on head branch of the PT Bank Central Asia Inc, as much as 58 employees. The sampling technique used in this research is the Incidental Sampling technique with a sample of 51 respondents obtained from the calculation of the slovin formula. The data analysis method used is a simple linear regression test. The result on the normality test with one-sample Kolmogorov-Smirnov test method obtained the Asymp. Sig (2-tailed test) is at value of 0.200. Hence, it can be said that the data distribution result that has been acquired is distributed normally. The value of the simple linear analysis regression on the sig regression value is at 0.000. If observed by the basic of decision making $0,000 < 0,05$ means that the X variable, also known as, the workload, affects the Y variable or also known as the work stress. The result of determination coefficient (R²) has found that the value of R Square is at 0.550. Therefore, it can be summarized that the value of the impacted variable "workload" against the variable "work stress" is at 55%. The summary of this research is to imply that the more workload that is received, the bigger their work stress that is felt by the employees on Head Branch of PT. Bank Central Asia Tbk in Depok.

Keywords: Workload and work Stress

(*) Corresponding Author

tugas.asb@gmail.com, rimahnurjanah@gmail.com

How to Cite: Setiabudi, A., & Nurjanah, R. (2022). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan di PT Bank Central Asia TBK Kantor Cabang Utama Depok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 1-10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7162423>.

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu hal yang dapat dialami oleh semua orang. hal tersebut merupakan hal yang wajar karena stres merupakan suatu bagian dari kehidupan. Stres dapat terjadi pada setiap individu/manusia dan pada setiap waktu, karena stres merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindarkan (Rachel, William, dan Wehelmina, 2018). Didalam dunia kerja, stres kerja merupakan suatu hal yang bisa dialami oleh pekerja dalam bekerja.

Penelitian sekarang tentang stres didasarkan pada asumsi bahwa stres, yang disimpulkan dari gejala-gejala dan tandatanda faal, perilaku, psikologikal, dan somatic adalah hasil dari tidak/kurang adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya dan kecakapannya) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif menurut Fincham & Rhodes (dalam Munandar, 2014).

Stres kerja yang dapat di kelola dengan baik akan menghasilkan suatu hal yang positif seperti memotivasi dalam bekerja. Begitu juga sebaliknya, Stres kerja dapat berdampak buruk jika tidak dikelola dengan baik oleh pekerja dan pihak organisasi atau perusahaan tempat kerja jika sering terjadi dan berkepanjangan. Munculnya reaksi tubuh seperti sakit dan gangguan mental merupakan salah satu dampak dari stres kerja. Menurut Selye (dalam Munandar, 2014), jika reaksi badan



tidak cukup, berlebihan, atau salah, maka reaksi badan itu sendiri dapat menimbulkan penyakit.

PT. Bank Central Asia Tbk merupakan salah satu bank swasta terbesar di Indonesia yang bergerak dibidang jasa dan layanan perbankan dengan total karyawan 23.952 dan memiliki 12 kantor wilayah, 136 kantor cabang utama, 1.105 kantor cabang pembantu, dan 70 kantor cabang pembantu mobile per 31 Desember 2021 berdasarkan laporan tahunan 2021 PT. Bank Central Asia Tbk.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, Dari banyaknya layanan kantor cabang, salah satu cabang yang cukup ramai adalah Kantor Cabang Utama Depok. Selain fasilitas perbankan yang cukup lengkap, kantor cabang utama Depok juga memiliki gedung cukup besar dibanding kantor cabang pembantu lainnya. maka dari itu banyak nasabah yang datang untuk mendapatkan layanan perbankan. Semakin banyak nasabah yang datang untuk bertransaksi maka semakin banyak juga pekerjaan yang harus segera diselesaikan.

Banyaknya pekerjaan yang harus di selesaikan serta tuntutan dan target perusahaan yang harus dicapai membuat para karyawan merasa stres sehingga menimbulkan reaksi pada tubuh. Salah satu reaksi pada tubuh seperti sakit kepala, suasana hati yang tidak menentu, menurunnya konsentrasi dan tidak semangat dalam bekerja. Pada umumnya kita merasakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang negatif, suatu kondisi yang mengarah ke timbulnya penyakit fisik ataupun mental, atau mengarah ke perilaku yang tak wajar (Munandar, 2014).

Terdapat tiga sumber stres potensial, yaitu lingkungan, organisasional, dan pribadi. Salah satu contoh faktor organisasional seperti tekanan untuk menghindari kesalahan dan menyelesaikan tugas dalam waktu yang terbatas, beban kerja yang berlebihan, bos yang sangat menuntut dan tidak sensitif, serta para rekan kerja yang tidak menyenangkan (Stephen dan Timothy, 2015). Dapat dikatakan bahwa beban kerja yang berlebih merupakan salah satu sumber dari stres kerja.

Beberapa unit kerja seperti teller, CSO, dan BO, beban kerja yang dirasakan apabila Semakin banyak nasabah yang datang, maka semakin banyak juga pekerjaan yang harus diselesaikan. Tak jarang mereka tetap melayani nasabah walau sudah lewat dari jam layanan. Sedangkan banyak pekerjaan yang harus tetap dikerjakan selesai jam layanan, sehingga mengharuskan karyawan untuk lembur. Tetapi jika terlalu banyak lembur, para karyawan juga mendapat teguran dari atasannya untuk mengurangi lembur tersebut.

Beban kerja yang dirasakan oleh karyawan PT. Bank Central Asia Tbk. Kantor Cabang Utama Depok ini memberikan dampak yang dirasakan secara langsung. Beban kerja yang terlihat secara langsung ini biasanya adalah kelelahan fisik . Tandatanda beban berlebih ialah mudah tersinggung, kelelahan fisik dan mental, ketidaktegasan, hilangnya obyektivitas, kecenderungan berbuat salah, kekhilafan dalam ingatan, dan hubungan interpersonal yang tegang (Munandar, 2014).

Selain harus bekerja dengan cepat, Service Excellent dan target perusahaan yang sudah ditetapkan juga harus tercapai. Salah satu target perusahaan yang menjadi beban bagi para karyawan khususnya teller, CSO, dan PBC adalah menawarkan produk perusahaan seperti KSM, KKB, KPR, Asuransi, dll. Tak jarang karyawan sering di tolak nasabah tetapi tuntutan akan target harus terus berjalan. Hal ini yang menjadi beban bagi karyawan sehingga dapat menimbulkan stres.

Dari banyaknya beban kerja yang harus di selesaikan oleh karyawan serta waktu yang sedikit dan lembur yang terbatas membuat para karyawan merasa stres dengan tuntutan pekerjaan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja di PT. Bank Central Asia Cabang Kantor Cabang Utama (KCU) Depok.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini menggunakan dua variabel dimana variabel terikat pada penelitian ini yaitu beban kerja dan variabel bebas yaitu stress kerja. Populasi pada penelitian ini adalah karyawan di PT Bank Central Asia Tbk, Kantor Cabang Utama Depok yang berjumlah 58. Dalam penelitian ini sampel yang didapat berjumlah 51 dengan menggunakan rumus Slovin.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan teknik Sampling Insidental. Sampling insidental menurut Sugiyono (2016) adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data menggunakan teknik dan alat pengumpulan data berupa skala yang akan digunakan. Skala psikologi merupakan salah satu jenis alat ukur yang mengukur atribut non-kognitif (Azwar, 2012). Skala pengukuran yang digunakan adalah bentuk skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Maka dengan menggunakan skala likert responden menjawab indikator yang telah diberikan. Adapun metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji regresi linear sederhana. Model regresi linier sederhana adalah model probabilistik yang menyatakan hubungan linier antara dua variabel di mana salah satu variabel dianggap memengaruhi variabel yang lain menurut Suyono (2018).

Dalam penelitian ini adapun dimensi pada stres kerja yang digunakan menurut Shukla & Srivastava (2016) yaitu Job Stress, Role Expectation Conflict, Coworker Support, Worklife Balance. Sedangkan untuk dimensi pada beban kerja yang digunakan menurut Hart & Staveland (1988) yaitu Physical Demand, Effort, Mental demand, Temporal Demand, Frustration Level, Performance.

Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini dilakukan dengan uji validitas dan reliabilitas. analisis data pada penelitian ini menggunakan software perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25. Berdasarkan hasil uji coba validitas skala pada stres kerja, dari 18 item pernyataan terdapat 5 item yang gugur sehingga tersisa menjadi 12 item pernyataan yang valid. Untuk hasil uji coba skala pada beban kerja, dari 24 item pernyataan terdapat 6 item yang gugur sehingga tersisa menjadi 18 item pernyataan yang valid. Sedangkan untuk hasil uji coba reliabilitas skala pada stres kerja dari 12 item pernyataan didapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,707. Untuk hasil uji coba skala pada beban kerja, dari 18 item pernyataan didapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,759.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Asumsi Dasar Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		51
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,03418932
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,099
	Positive	,065
	Negative	-,099
Test Statistic		,099
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

Dari uji normalitas dengan onesample kolmogorov-smirnov test didapatkan nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,200. Maka dapat dikatakan bahwa distribusi data yang diperoleh yaitu berdistribusi normal. Karena sesuai dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai sig. > 0,05 maka dapat disimpulkan semua variabel pada penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linieritas

			Mean Square	F	Sig.
STRES KERJA *	Betwe en Group	(Combin ed) Linearity	45,238	2,041	,045
BEBA N KERJA	s	Deviatio n from Linearity	28,876	1,303	,265

Pada hasil uji linearitas devitation from linearity didapatkan nilai sebesar 0,265. Apabila dilihat dari dasar pengambilan keputusan uji linearitas, jika nilai sig. pada devitation from linearity lebih besar dari 0,05 maka dapat terdapat hubungan antara variabel bebas atau stres kerja dengan variabel terikat atau beban kerja.

2. Gambaran Umum Responden Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase
1.	Perempuan	33	65 %
2.	Laki-laki	18	35 %
TOTAL		51	100%

Dapat dilihat bahwa dari 51 responden, 18 responden pria dan 33 responden wanita. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini yaitu berjenis kelamin perempuan dengan presentase 65%.

Karakteristik berdasarkan usia

No	Rentang Usia	Jumlah Responden	Presentase
1.	18-25	22	43%
2.	26-35	22	43%
3.	36 keatas	7	14%
TOTAL		51	100%

Dapat dilihat pada tabel diatas, diketahui 7 responden berusia diatas 36 tahun dengan presentase 14%. Sedangkan untuk usia 18-25 dan 26-35 memiliki 22 responden dengan presentase 43%. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas reponden berdasarkan usia yaitu usia 18-35 dengan total presentase 86%.

Karakteristik berdasarkan unit kerja

No.	Unit Kerja	Jumlah Responden	Presentase
1	PBC	16	31%
2	CSO	12	24%
3	Teller	10	20%
4	Back Office	4	8%
5	APK	3	6%
6	BCA PRIORITAS	6	12%
TOTAL		51	100%

terdapat 6 Unit kerja berdasarkan karakteristik responden. Presentase terendah ada di unit kerja APK hanya sebanyak 3 responden dengan presentase sebesar 6%. Sedangkan presentase tertinggi ada di unit PBC atau Pengembangan Bisnis Cabang sebanyak 16 responden dengan presentase 31%. Untuk unit kerja dengan jumlah karyawan terbanyak memang ada di unit PBC atau Pengembangan Bisnis Cabang di PT. Bank Central Asia Tbk. Kantor Cabang Utama Depok. Salah satu tugas PBC yaitu membantu kelancaran transaksi nasabah khusus seperti nasabah BCA Prioritas atau nasabah yang mempunyai bisnis dan transaksi aktif di BCA. Dikarenakan banyaknya jumlah nasabah BCA, maka dari itu jumlah karyawan di unit kerja PBC lebih banyak daripada unit kerja lain.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan atau asumsi peneliti yang bisa benar atau bisa saja salah mengenai suatu dari populasi tersebut. Maka dari itu suatu hipotesis akan dapat diketahui apakah suatu penelitian tersebut benar

atau salah. Dalam penelitian ini uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji t

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	24,159	4,565		5,292	,000
BEBAN KERJA	,346	,080	,527	4,340	,000

a. Dependent Variable: STRES KERJA

Pada hasil uji hipotesis (uji t) diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 4,340 dan t tabel sebesar 2,009. Artinya nilai t hitung > t tabel maka terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y secara parsial. Sesuai dengan kriteria pengujian t hitung dan t tabel yaitu H₀ akan ditolak jika thit > ttab atau – (thit) < - (ttab), berarti H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel X yaitu beban kerja terhadap variabel Y yaitu stres kerja pada karyawan di PT. Bank Central Asia Tbk. Kantor Cabang Utama Depok.

4. Uji Regresi Linear Sederhana

Regresi linear sederhana merupakan metode yang digunakan untuk menguji atau mengukur pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Menurut Suyono (2018), model regresi linear sederhana adalah model probabilistik yang menyatakan hubungan linier antara dua variabel dimana salah satu variabel dianggap memengaruhi variabel yang lain.

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	487,004	1	487,004	18,832	,000 ^b
Residual	1267,153	49	25,860		
Total	1754,157	50			

a. Dependent Variable: STRES KERJA

b. Predictors: (Constant), BEBAN KERJA

Hasil uji analisis regresi linear sederhana, didapatkan hasil sig pada regression sebesar 0,000. Jika dilihat dari dasar pengambilan keputusan, 0,000 < 0,05 artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian yang dilakukan ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dan bagaimana beban kerja mempengaruhi stres kerja pada karyawan di PT. Bank Central Asia Tbk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan 51 responden. Mayoritas responden dari jenis kelamin adalah

perempuan dengan presentase sebesar 65%, sedangkan untuk laki-laki sebesar 35%. Dari jumlah responden yang ada, rentang usia 18-25 dan 26-35 merupakan responden terbanyak dengan masing-masing presentase sebesar 43%.

Berdasarkan unit kerja responden, responden terbanyak ada di unit PBC atau Pengembangan Bisnis Cabang dengan jumlah 31 responden dan presentase sebesar 31%. Sedangkan untuk unit kerja paling sedikit respondennya ada di APK dengan jumlah 3 responden dan presentase sebesar 6%.

Berdasarkan hasil penelitian, skala ukur dari beban kerja yang valid sebanyak 17 item pernyataan yang valid. Sedangkan skala ukur dari stres kerja yang valid sebanyak 12 item. Uji reliabilitas, didapatkan nilai cronbach alpha variabel beban kerja sebesar 0,844 dan stres kerja sebesar 0,748. Artinya instrumen penelitian ini dapat diterima dan dapat dikatakan reliabel. Berdasarkan uji asumsi klasik, diketahui nilai uji normalitas pada penelitian ini adalah sebesar 0,200 atau nilai sig. lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan penelitian ini berdistribusi normal. Sedangkan untuk uji linearitas dengan linear deviation from linearity didapatkan hasil uji linearitas sebesar 0,265 atau lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan ada hubungan antara variabel bebas yaitu stres kerja dan variabel terikat yaitu beban kerja.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana dapat disimpulkan bahwa beban kerja berpengaruh terhadap stres kerja. Hal ini dibuktikan dari hasil uji hipotesis (uji t) yaitu sebesar $4,340 > 2,009$ artinya jika t hitung $>$ t tabel. Jika H_0 ditolak dan H_a diterima maka ada pengaruh antara beban kerja terhadap stres kerja pada karyawan di PT. Bank Central Asia Tbk.

Adapun penelitian-penelitian sebelumnya yang mendukung hasil dari penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Apriyani (2021) yang berjudul Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Studi Kasus Pada Guru SMP Negeri 1 Nanggulan Lor, Jatisarone, Nanggulan, Kulon Progo, Yogyakarta yang menyatakan pengaruh beban kerja bersifat positif atau dapat diartikan apabila beban kerja guru dalam menyelesaikan tugasnya semakin tinggi, maka stres kerja akan semakin meningkat, begitu pula sebaliknya.

Selain itu penelitian lain yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian dari Tazkiatun Nafs (2020) yang berjudul Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia yang menyatakan terdapat pengaruh positif secara simultan antara variabel beban kerja dengan stres kerja pada guru tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia.

Penelitian ini mendukung pendapat dari Munandar (2014) yang mengatakan beban kerja berlebih dan beban kerja terlalu sedikit merupakan pembangkit stres. Menurut Tewal dkk. (2017), penyebab stres dari individu yaitu jika individu terlalu banyak mengerjakan sesuatu atau tidak cukup waktu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang merupakan beban kerja berlebihan yang sifatnya kuantitatif.

Dengan demikian penemuan pada penelitian ini adalah bahwa beban kerja berpengaruh positif terhadap stres kerja pada karyawan di PT. Bank Central Asia Tbk. Kantor Cabang Utama Depok. Oleh sebab itu beban kerja yang berlebih harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan stres kerja yang berlebih.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah tidak dilakukannya pengawasan terhadap responden saat mengisi skala ukur yang disebar sehingga peneliti tidak mengetahui apakah responden fokus atau tidak saat mengisi skala ukur. Lalu tidak

- [ns/18807/pengaruh-beban-kerjafisik- dan-mental-terhadap-streskerja-pada-perawat-di-insta](#)
- Lestari, Made Diah. (2016). Buku Ajar Psikologi Industri dan Organisasi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. made diah lestari.pdf
- Massie, Rachel Natalya., William A Areros., dan Wehelmina Rumawas. (2018). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Pengelola It Center Manado. Vol.6,No.2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jab/article/view/19851>
- Munandar, Ashar Sunyoto. (2014). Psikologi Industri Dan Organisasi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Muslim, Muhammad. (2015). Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan menjadi Sukses. *Journal Esensi*. Vol. 18 No. 2. [file:///C:/Users/asus/Downloads/93-20181108%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/asus/Downloads/93-20181108%20(2).pdf) [Article%20Text-158-1-10-20181108%20\(2\).pdf](#)
- Nafs, Tazkiatun (2021) Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia.. Skripsi thesis, Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/70786/>
- Nuryadi, dkk. (2017). Dasar-Dasar Statistik Penelitian. Yogyakarta: Sibuku Media. http://eprints.mercubuanayogya.ac.id/6667/1/BukuAjar_Dasar-Dasar-StatistikPenelitian.pdf
- Robbins, Stephen P., Timothy A. Judge. (2015). Perilaku Organisasi Edisi 16. Jakarta : Salemba Empat
- Santrock, J. W. (2012). Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I. (B. Widyasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Shukla, A., & Srivastava, R. (2016). Development of short questionnaire to measure an extended set of role expectation conflict, coworker support and work-life balance: The new job stress scale. *Cogent Business and Management*, 3(1), 1– 19. Full article: Development of short questionnaire to measure an extended set of role expectation conflict, coworker support and work-life balance: The new job stress scale (tandfonline.com)
- Sinambela, Sabam Daoni, Suwarno Ariswoyo, dan Henry Rani Sitepu. (2014). Menentukan Koefisien Determinasi Antara Estimasi M Dengan Type Welsh Dengan Least Trimmed Square Dalam Data Yang Mempunyai Pencilan. *Saintia matematika* 2(3): 225–35. <https://media.neliti.com/media/publications/221435-none.pdf>
- Subagya. (2016). Pengaruh beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Loyalitas Kerja melalui Variabel kepuasan kerja. Studi Kasus Pegawai Kantor Pertahanan Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Tesis. Universitas Islam Indonesia. https://dspace.uii.ac.id/handle/1234_56789/910
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Suyono. (2018). Analisis Regresi untuk Penelitian. Yogyakarta : Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id =3vIRDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

- Soleman, A. (2011). Analisis beban kerja ditinjau dari faktor usia dengan pendekatan recommended weight limit. *Jurnal Arika*, Vol. 5 (2), 84-98. [file:///C:/Users/asus/Downloads/arik a2011_5_2_1_soleman%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/asus/Downloads/arik%20a2011_5_2_1_soleman%20(2).pdf)
- Tarwaka, (2015). *Ergonomi Industri Dasardasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*, Surakarta: Harapan Press. <https://tarwaka.wordpress.com/2015/01/20/buku-ergonomi/>
- Yuliara, I Made. (2016) Analisis Regresi Linier Sederhana. Modul. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Udayana. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pondidikan_1_dir/5f0221d2b0bb7ced1d61798fab7f4ad3.pdf