

## **HUBUNGAN KELELAHAN DENGAN TERJADINYA KELUHAN STRES KERJA PADA PRAMUDI BUS TRANSJAKARTA KORIDOR 8 DI SBU PERUM DAMRI TAHUN 2014**

Nurchasanah<sup>1</sup>, IGK Wijasa<sup>2</sup>, Mulyo Wiharto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fikes – Universitas Esa Unggul, Jakarta

Jln. Arjuna Utara Nomor 9, Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510

chnurchasanah@gmail.com

### **Abstrak**

**Pendahuluan:**Salah satu elemen terkait Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang sangat melekat dalam bidang transportasi adalah kelelahan pengemudi. Stres di tempat kerja menjadi persoalan yang serius bagi perusahaan karena dapat menurunkan kinerja karyawan dan perusahaan. **Tujuan:**Mengetahui dan Menganalisis hubungan antara kelelahan dengan terjadinya keluhan stres kerja pada pramudi bus transjakarta koridor 8 di SBU PERUM DAMRI tahun 2014. **Metode Penelitian:**Desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pramudi bus transjakarta koridor 8 yang berjumlah 38 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Data yang digunakan adalah data sekunder dan data primer. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Pearson Product Moment*. **Hasil:**Untuk distribusi skor kelelahan pramudi bus sebanyak 5 orang (13.2%) mendapatkan skor dibawah rata-rata <60 yaitu tidak mengalami kelelahan, sedangkan 33 (86.8%) orang lainnya mendapatkan skor diatas rata-rata >60 yaitu mengalami kelelahan. Dan distribusi stres kerja pramudi sebanyak 17 orang (44.7%) mendapatkan skor <15 dibawah rata-rata skor stres. Sedangkan 21 orang (55.3%) mendapatkan skor diatas rata-rata >15 mengalami stres kerja. Uji korelasi didapatkan r sebesar 0.559 yaitu tingkat korelasi sedang. Dan sifat hubungan positif (searah). Nilai P value sebesar 0.000 < 0.05 maka ada hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan terjadinya keluhan stres kerja pada pramudi bus transjakarta koridor 8. Hasil uji t menyatakan bahwa t hitung > t tabel (1.73 > 1.684) bermakna bahwa ada hubungan yang bermakna antara kelelahan dengan stres kerja pramudi bus transjakarta.

**Kata kunci:** kelelahan, stres kerja, pramudi bus

### **Pendahuluan**

Stres adalah konsekuensi yang tidak terhindarkan dari kehidupan modern. Perkembangan industri, tekanan di daerah perkotaan, pertumbuhan populasi, dan berbagai macam persoalan hidup adalah beberapa sebab terjadi peningkatan stres. Salah satu penyebab terjadinya stres adalah semakin tingginya laju transportasi di Indonesia khususnya jalur darat. Jumlah kendaraan yang terus bertambah setiap tahunnya tidak sebanding dengan pertumbuhan infrastruktur pembangunan jalan raya. Hal ini menyebabkan terjadinya kemacetan dimana mana. Khususnya di daerah Ibu kota Jakarta. Dari kemacetan yang terjadi dapat menimbulkan banyak permasalahan. Salah satunya adalah permasalahan pada pengemudi kendaraan di Jakarta. Karena kemacetan tersebut menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja pada pengemudi kendaraan.

Ibu Kota Jakarta merupakan wilayah yang sangat padat penduduk, model transportasi, pembangunan dan lain-lain. Pada tahun 2004 pemerintah kota Jakarta mengoperasikan angkutan masal yang bernama Transjakarta. Berbagai macam persoalan muncul terkait diadakannya Transjakarta. Maret, 2013 dikutip dalam haltebus.com Kepala BLU Transjakarta, Muhamad Akbar mengakui, ada masalah kedisiplinan pengemudi, terutama dalam hal kebiasaan mengemudi. Secara psikologis, kondisi jalan-jalan di Jakarta dan perilaku pengemudi kendaraan lain selain bus Transjakarta cukup merepotkan. "Seringkali mereka kelelahan karena macet, jalan diserobot kendaran lain, emosi mereka terkuras. Akhirnya mereka cenderung berperilaku seperti itu".

Koridor 8 melayani rute Harmoni-Lebak bulus. Bekerjasama dengan PERUM DAMRI untuk pengadaan dan operasinya.

Dengan jumlah pramudi sebanyak 38 orang di koridor 8, hal tersebut menjadi salah satu penyebab kelelahan. Karna dengan jumlah pramudi yang kurang terkadang mereka harus masuk kerja lebih dari jam kerja harian atau total jam kerja mingguan. Selain itu kondisi jalan di rute tersebut terdapat beberapa jalan yang rusak yang menghasilkan getaran. Faktor lainnya adalah kondisi lalu lintas. Di sekitaran Roxy, Jalan Panjang, Jakarta Barat daerah tersebut paling rawan akan kemacetan yang parah. Serta kondisi keamanan dari jalur Bus Way itu sendiri masih bisa di masuki oleh jenis kendaraan lain. Seringkali para pramudi bus way dibuat kesal oleh ulah para pengemudi kendaraan lain yang memasuki jalur Bus way. Semua hal tersebut dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan psikologis dari pramudi Bus way.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis mengambil judul "Hubungan Kelelahan dengan Terjadinya Keluhan Stres Kerja pada Pramudi Bus Transjakarta Koridor 8 di SBU PERUM DAMRI tahun 2014".

## **Stres kerja**

Menurut Munandar (2008) stres adalah satu abstraksi. Orang tidak dapat melihat pembangkit stres (stressor). Yang dapat dilihat ialah akibat dari pembangkit stres.

### **1. Faktor penyebab terjadinya stres kerja**

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja menurut (Patton, 1998) dalam Windyananti (2010) adalah:

- a. Kondisi individu seperti umur, jenis kelamin, temperamental, genetic, intelegensia, pendidikan, kebudayaan, dan lain-lain.
- b. Ciri kepribadian seperti *introvert* atau *ekstrovert*, tingkat emosional, kepasrahan, kepercayaan diri, dan lain-lain.
- c. Sosial-kognitif seperti dukungan sosial, hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.
- d. Strategi untuk menghadapi setiap stres yang muncul.  
Faktor-faktor penyebab stres akibat kerja menurut (Rahayu, 2002) dalam Windyananti (2010), yaitu :

1. Faktor intrinsik pekerjaan
  - a. Kepuasan terhadap pekerjaan
  - b. Lingkungan kerja yang sehat
  - c. Peralatan pelatihan kerja

- d. Giliran pekerjaan
  - e. Perkerjaan yang berlebihan
  - f. Pekerja yang terlalu ringan
  - g. Bahaya fisik pekerjaan
2. Faktor individu
    - a. Umur
    - b. Agama
    - c. Kebangsaan
    - d. Peristiwa-peristiwa hidup
    - e. Kepribadian
    - f. Pendidikan
    - g. Harapan-harapan
    - h. Interaksi
  3. Faktor lingkungan tempat tinggal
    - a. Dinamika keluarga
    - b. Hubungan perkawinan
    - c. Dukungan dari pasangan atau teman terdekat yang berlainan jenis
    - d. Hubungan dengan anak-anak
    - e. Kehidupan lingkungan
    - f. Berkaitan dengan keuangan
  4. Faktor lingkungan sosial
    - a. Menyendiri
    - b. Iklim diet
    - c. Sering berpindah tempat tinggal
    - d. Mengemudi
    - e. Kehidupan kota versus desa
    - f. Latihan, olahraga, hobi
    - g. Kontak dan aktivitas sosial.

Peran faktor umur memberikan respon terhadap situasi yang potensial menimbulkan stres kerja. Tenaga kerja yang usianya sudah lanjut (>60 tahun) kemampuan dalam beradaptasinya menurun karena adanya penurunan fungsi organ didalam tubuhnya. Penelitian pada kelompok usia lebih dari 40 tahun dan dibawah 40 tahun, dengan indikator adrenalin tekanan darah, mendapatkan hasil bahwa kelompok umur > 40 tahun lebih rentan dalam menghadapi stres kerja (Roestam, 2003).

### **2. Gejala stres kerja**

Gejala stres kerja dapat berupa tanda-tanda. Menurut Widyanti (2010), berikut ini:

- a. Fisik, yaitu nafas memburuk, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.
- b. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu

berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.

- c. Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjenjkel menjadi meledak-ledak.

### **3. Pencegahan stres kerja**

Cara-cara mencegah stres akibat kerja secara lebih spesifik menurut (Tarwaka, 2004) dalam Widyananti (2010), yaitu:

- a. Redesain tugas-tugas pekerjaan. Perusahaan bisa mendesain ulang tugas-tugas pekerjaan para pegawainya dengan meminimalisir atau mengeliminasi pekerjaan yang beban nya berat.
- b. Redesain lingkungan kerja. Lingkungan kerja yang bersih, aman, nyaman, dan kondusif dapat mengurangi stres pada pekerja.
- c. Menerapkan waktu kerja yang fleksibel.
- d. Menerapkan manajemen partisipatoris.
- e. Melibatkan karyawan dalam pengembangan karir.
- f. Menganalisis peraturan kerja dan menetapkan tujuan.
- g. Mendukung aktivitas sosial. Perusahaan dapat ikut serta dalam mendukung aktivitas sosial diluar dari lingkungan kerja. Hal ini dapat membuat pegawai tidak stres.
- h. Membangun kerja tim yang kompak.

### **Kelelahan kerja**

Kelelahan kerja menurut Eko Nurmianto (2003), kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Meningkatnya kesalahan kerja akan memberikan peluang terjadinya kecelakaan kerja dalam industri (Mentari, 2009).

#### **1. Sebab dan gejala kelelahan**

Menurut (Nurmianto, 1996) dalam Wahyuni (2007) Secara garis besar bahwa terdapat 5 kelompok sebab kelelahan kerja yang perlu diperhatikan, umumnya yaitu :

- a. Keadaan monoton
- b. Berat dan lamanya bekerja, baik fisik maupun mental
- c. Keadaan lingkungan, seperti cuaca kerja, penerangan dan kebisingan
- d. Keadaan kejiwaan seperti tanggung jawab, kekhawatiran atau konflik
- e. Penyakit, perasaan sakit dan keadaan gizi pekerja

#### **2. Cara mengatasi kelelahan**

Kelelahan dapat diatasi dengan cara (Tarwaka, 2004):

- a. Menyesuaikan kapasitas kerja fisik, kapasitas kerja mental, dengan pekerjaan yang kita lakukan
- b. Mendesain stasiun pekerjaan yang ergonomi dan mendesain lingkungan kerja yang nyaman
- c. Melakukan sikap kerja yang alamiah
- d. Memberikan variasi terhadap pekerjaan yang dilakukan
- e. Mengorganisasi kerja yang baik
- f. Mencukupi kebutuhan kalori yang seimbang
- g. Melakukan istirahat setelah bekerja selama 2 jam dengan sedikit kudapan (makanan)

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional*.

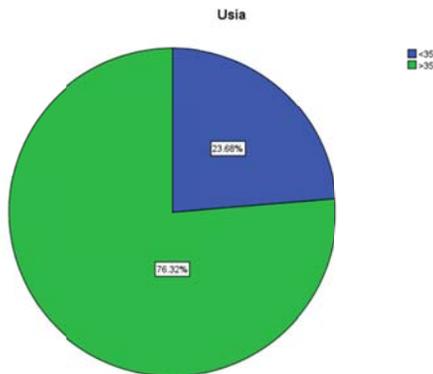
### **Teknik Pengambilan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah Pramudi Bus Transjakarta Koridor 8 SBU PERUM DAMRI yang berjumlah 38 orang.

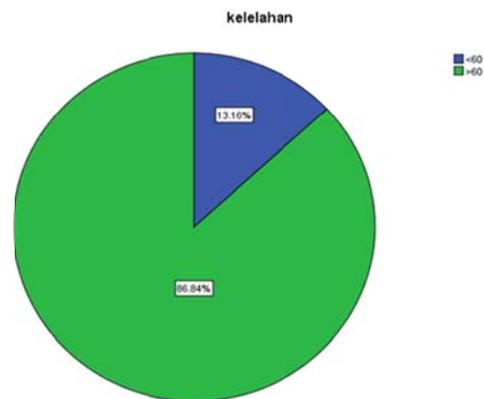
Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampling jenuh, dimana seluruh populasi dijadikan sampel, dengan jumlah responden sebanyak 38 orang.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi umur responden adalah usia <35 tahun sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 23.7 %. Sedangkan usia >35 tahun sebanyak 29 orang dengan persentase 76.3 %.

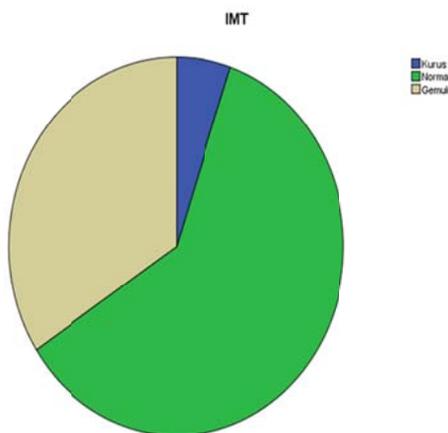


**Grafik 1**  
Distribusi frekuensi kelompok umur responden

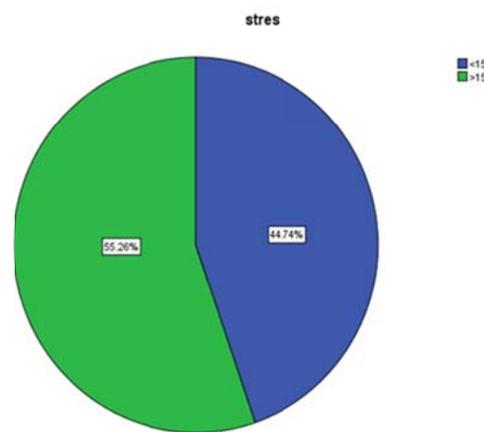


**Grafik 3**  
Distribusi skor kelelahan

Distribusi IMT (Indeks Massa Tubuh) para pramudi Bus Transjakarta yaitu kategori kurus sebanyak 2 orang. Kategori normal sebanyak 23 orang dan kategori gemuk sebanyak 13 orang.



**Grafik 2**  
Distribusi Frekuensi IMT Responden



**Grafik 4**  
Distribusi skor stres kerja

### Karakteristik Responden

Menurut Roestam (2003) peran faktor umur memberikan respon terhadap situasi yang potensial menimbulkan stres kerja. Tenaga kerja yang usianya sudah lanjut (>60 tahun) kemampuan dalam beradaptasinya menurun karena adanya penurunan fungsi organ didalam tubuhnya. Penelitian pada kelompok usia > 40 tahun dan < 40 tahun, dengan indikator adrenalin dan tekanan darah, mendapatkan hasil bahwa kelompok umur > 40 tahun lebih rentan dalam menghadapi stres kerja.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, di dapatkan hasil kelelahan kerja pada pramudi transjakarta yaitu sebanyak 5 orang mendapatkan skor < 60 yaitu rata-rata skor kelelahan. Dengan persentase 13.2 %. Sedangkan 33 orang pramudi lainnya mendapatkan skor > 60 diatas rata-rata skor kelelahan. Dengan persentase 86.8 %.

Hasil mengenai stres kerja yang di alami oleh pramudi bus transjakarta yaitu sebanyak 17 orang mendapatkan skor < 15 di bawah rata-rata skor stres kerja. Dengan persentase sebanyak 44.7 %. Sedangkan 21 orang lainnya mendapatkan skor > 15 di atas skor rata-rata stres kerja dengan persentase 55.3 %.

Status gizi merupakan salah satu faktor yang cukup berpengaruh pada individu dalam pekerjaannya. Seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik, maka akan menghasilkan suatu pekerjaan yang baik dan maksimal. Begitu juga sebaliknya. Seperti yang dikatakan oleh Sugeng (2003) keadaan gizi yang baik merupakan salah satu ciri kesehatan yang baik, sehingga tenaga kerja

yang produktif terwujud, status gizi merupakan salah satu penyebab kelelahan seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik, begitu juga sebaliknya.

### **Kelelahan kerja**

Penyebab sebagian besar pramudi transjakarta mengalami kelelahan salah satunya berasal dari jenis pekerjaan. Mengemudi adalah jenis pekerjaan yang monoton dan kerja statis. Monoton karena aktivitas yang dilakukan selama mengemudi hanyalah itu-itu saja. Pekerjaannya juga statis karena anggota tubuh yang digunakan untuk bekerja hanya pada batas tangan dan kaki saja. Ruang gerak juga sempit. Ditambah hal tersebut dilakukan dengan waktu kerja minimal 8 jam perharinya. Dilihat dari tempat pekerjaan seperti kursi pramudi yang kurang ergonomis. Menyebabkan terjadinya kelelahan kerja pada pramudi transjakarta. Faktor yang tidak kalah penting adalah lingkungan kerja. Pramudi transjakarta setiap harinya harus menghadapi lingkungan pekerjaan yang tidak mudah. Dari aspek jalan raya seperti di kota besar ini, kemacetan merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan, kebisingan yang dihasilkan dari suara separator bus maupun kendaraan lainnya. Hal tersebut dapat memicu terjadinya kelelahan pada pramudi transjakarta.

Seperti yang dikatakan oleh (Nurmianto, 1996) dalam Wahyuni (2007) secara garis besar terdapat 5 kelompok sebab kelelahan kerja yang perlu diperhatikan, umumnya yaitu:

- a. Keadaan monoton
- b. Berat dan lamanya bekerja, baik fisik maupun mental
- c. Keadaan lingkungan, seperti cuaca kerja, penerangan dan kebisingan
- d. Keadaan kejiwaan seperti tanggung jawab, kekhawatiran atau konflik
- e. Penyakit, perasaan sakit dan keadaan gizi pekerja

### **Stres kerja**

Keluhan terjadinya stres yang muncul di SBU PERUM DAMRI Transjakarta koridor 8 dapat diakibatkan oleh masa kerja pramudi yang mungkin belum bisa beradaptasi dengan jenis pekerjaan tersebut. Hal lain yang memicu terjadinya stres adalah kepribadian dari masing-masing pramudi. Kepribadian yang introvert dan ekstrovert, lalu beban

pekerjaan yang dapat menimbulkan stres. Beban pekerjaan yang terlalu ringan dan terlalu berat juga dapat menimbulkan stres. Selain itu pola hidup masing-masing pramudi juga dapat menentukan tingkatan stres mereka. Bagaimana cara mereka mengendalikan keadaan dan menyelesaikan masalah yang ada.

Dalam hal ini seperti yang dikatakan oleh (Patton, 1998) dalam Windyananti (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah:

1. Kondisi individu seperti umur, jenis kelamin, temperamental, genetik, intelegensia, pendidikan, kebudayaan, dan lain-lain
2. Ciri kepribadian seperti introvert, atau ekstrovert, tingkat emosional, kepasrahan, kepercayaan diri, dan lain-lain
3. Sosial-kognitif seperti dukungan sosial, hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya
4. Strategi untuk menghadapi setiap stres yang muncul

### **Hubungan Kelelahan dengan Terjadinya Keluhan Stres Kerja**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 38 pramudi transjakarta koridor 8 di SBU PERUM DAMRI didapatkan angka koefisien korelasi ( $r$ ) dari variabel kelelahan dan variabel stres kerja adalah 0.559 dimana nilai ini berada di antara  $0.40 < r \leq 0.70$  hal ini menunjukkan bahwa kelelahan dengan keluhan terjadinya stres yang dialami oleh pramudi transjakarta koridor 8 di SBU PERUM DAMRI mengalami hubungan yang sedang / cukup berarti. Nilai koefisien korelasinya bertanda positif (+) maka artinya hubungan kedua variabel searah, berarti semakin tinggi nilai kelelahan maka akan semakin tinggi pula nilai stres kerja yang di dapatkan. Untuk mengetahui signifikansi dari kedua variabel dilakukan  $t$  hitung dengan hasil  $t$  hitung sebesar 1.73 dan dibandingkan dengan  $t$  tabel sebesar 1.684. maka nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel sehingga ada hubungan yang bermakna atau signifikan antara kelelahan dengan terjadinya keluhan stres kerja pada pramudi. Nilai  $P$  value yaitu 0.000. hal ini berarti  $0.000 < 0.05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima dan kesimpulannya adalah ada hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan keluhan terjadinya stres kerja pada pramudi transjakarta koridor 8 di SBU PERUM DAMRI.

Hubungan yang terjadi antara kelelahan mengemudi dengan terjadinya keluhan stres kerja pada pramudi transjakarta dikarenakan oleh beberapa faktor-faktor yang telah dibahas sebelumnya. Kelelahan dan stres dapat diakibatkan oleh keadaan kerja yang monoton sehingga menimbulkan beban pekerjaan terlalu sedikit kuantitatif dan menimbulkan rasa bosan, Faktor ergonomi dari pekerjaan, faktor lingkungan pekerjaan, faktor pengendalian emosi dari dalam diri individu, faktor jam kerja dan waktu istirahat kerja, status gizi pekerja, dan lain sebagainya yang penulis tidak bahas dalam penelitian ini.

Hasil ini sama dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Windyananti (2010) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja di pengolahan kayu lapis Wreksa Rahayu Boyolali. Sementara itu penelitian lain yang menyangkut stres kerja pada pekerja yang dilakukan oleh Hariyono Dkk (2009) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja perawat di Rumah Sakit Islam Yogyakarta PDHI dengan nilai taraf signifikansi  $0.026 < 0.05$ .

### Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap kelelahan para pramudi transjakarta dari 38 responden didapatkan sebanyak 33 (86.8 %) pramudi mengalami kelelahan dengan skor >60 diatas rata-rata skor kelelahan. Sedangkan 5 (13.2 %) pramudi lainnya tidak mengalami kelelahan dengan skor <60. Hasil penelitian terhadap stres kerja para pramudi dari 38 pramudi, sebanyak 21 (55.3 %) pramudi mengalami stres kerja dengan skor >15 diatas rata-rata skor stres kerja. Selebihnya sebanyak 17 (44.7 %) pramudi memiliki skor < 15 yaitu dibawah rata-rata skor stres kerja. Hasil uji statistik *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup berarti/ sedang antara kelelahan dengan stres kerja pada pramudi transjakarta koridor 8 di SBU PERUM DAMRI dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.559. dan dengan nilai P value sebesar 0.000 yaitu < 0.005. Nilai koefisien korelasi bertanda positif (+) artinya terjadi hubungan searah kedua variabel. Semakin tinggi nilai kelelahan, maka akan semakin tinggi nilai stres kerja para pramudi transjakarta koridor 8.

### Daftar Pustaka

- Andiningsari, Pratiwi, "hubungan faktor internal dan eksternal pengemudi terhadap kelelahan pada pengemudi travel X-trans Jakarta trayek Jakarta-Bandung tahun 2009", Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, 2009.
- Eva H, Saragih, "Manajemen Stres di tempat kerja", 2010. <http://ppm-manajemen.ac.id/manajemen-stres-di-tempat-kerja/#sthash.ORVEyuTL.dpuf>, diakses pada kamis, 30 Januari 2014, pukul 13.00 WIB.
- Hariyono, Widodo, dkk., "Hubungan antara beban kerja, stres kerja dan tingkat konflik dengan kelelahan kerja perawat dirumah sakit islam Yogyakarta PDHI kota Yogyakarta", Jurnal Kesmas Vol 3, No 3, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, 2009.
- Ismar Rinda, dkk., "stres kerja dan berbagai faktor yang berhubungan pada pekerja Call Center PT. "X" di Jakarta", Majalah Kedokteran Indonesia, Vol 61 no. 1, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, 2011.
- Lapau, Buchari, "metode penelitian kesehatan, yayasan pustaka obor Indonesia", Jakarta, 2012.
- Mentari, A., "Ergonomi dan faktor lainnya", Universitas Sumatera Utara, 2009.
- Munandar, Ashar Sunyoto, "Psikologi Industri dan Organisasi", UI press, Jakarta, 2008.
- Melisa, dkk., "analisis beban kerja yang mempengaruhi tingkat kelelahan pengemudi kendaraan roda empat rute Jakarta-Bandung", industrial engineering, Universitas Bina Nusantara, Jakarta, 2013.
- Mai, "berita, dilema kenyamanan bus transjakarta", 2013. <http://www.haltebus.com/detail241.html> diakses pada Jumat, 31 Januari 2014, pukul 21.00
- Mc Kenzie, dkk., "Kesehatan Masyarakat", edisi 4, EGC, Jakarta, 2006.

- Rini, F.J., "stres kerja", Jurnal Psikologi Online, 2002. [http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel\\_detail.asp?id=172](http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=172) Diakses pada kamis, 30 Januari 2014, pukul 13.45
- Smet, Brat, "psikologi kesehatan", PT Grasindo anggota IKAPI, Jakarta, 1994.
- Suma'mur, "Higiene perusahaan dan kesehatan kerja", Sagung Seto, Jakarta, 2009.
- Tarwaka, "Ergonomi untuk K3 dan produktivitas", PT UNIBA Press, Surakarta, 2004
- Windyananti, Adila, "Hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja di pengolahan kayu lapis wreksa rahayu", Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Boyolali, Surakarta, 2010.
- Wildani, Andi Amalia, "gambaran tingkat stres kerja pada pegawai dinas kesehatan kota Depok, Fakultas Ilmu Keperawatan", Univesitas Indonesia, Depok, 2012.
- Wahyuni, Christiana Dwi, "hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan PT HI-LEX Indonesia", Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, 2007.
- Yolanda, olivia, "hubungan faktor internal dan eksternal pekerja dengan tingkat kelelahan pengemudi bus Antar Kota Antar Provinsi (AKAP) jurusan Jakarta-Solo tahun 2012", Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, 2012.