

**PERBEDAAN TINGKAT STRES ASN (APARATUR SIPIL NEGARA) KOTA METRO
BERDASARKAN JENIS KELAMIN****Octa Reni Setiawati^{1*}, Junaidi², Septa Lia Ariska³, Randi Mursandi⁴**¹⁻²Program Studi Psikologi Universitas Malahayati
³⁻⁴CV Ksatria Mahija

Email Korespondensi: ores.survive@gmail.com

Disubmit: 20 Januari 2023

Diterima: 07 Februari 2023

Diterbitkan: 01 Maret 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.9041>**ABSTRACT**

Stress is a psychological and physical reaction to any demands that cause stability and tension in everyday life. It is undeniable that humans will experience stress in their lives, one of which is ASN (State Civil Apparatus). Stress on ASN (State Civil Apparatus) can be influenced by several factors, one of which is gender differences. This study aims to determine the relationship between gender and ASN (State Civil Apparatus) stress in Metro city. This research is a quantitative research. Data collection was carried out using the Perceived Stress Scale (PSS) and demographic data. Data were analyzed by hypothesis testing using t-test analysis to determine whether there were differences in the stress level of ASN (State Civil Apparatus) in Metro city based on gender. The conclusion of this study was that the results of this study showed that there was no difference in stress levels in ASN (State Civil Apparatus) both men and women both had the same stress level, with a value (Sig2tailed) of $0.531 \geq 0.05$

Keywords: Gender, Stress, ASN (Aparatur Sipil Negara)**ABSTRAK**

Stres merupakan suatu reaksi psikologis dan fisik terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan gangguan stabilitas dan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak dapat dipungkiri manusia akan mengalami stres dalam kehidupannya, salah satunya adalah ASN (Aparatur Sipil Negara) (Aparatur Sipil Negara). Stres pada ASN (Aparatur Sipil Negara) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah perbedaan jenis kelamin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dengan stres ASN (Aparatur Sipil Negara) di kota Metro. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS) dan data demografi. Data dianalisis dengan uji hipotesis menggunakan analisis uji t-test untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat stres ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro berdasarkan jenis kelamin. Kesimpulan dari penelitian ini didapati hasil bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat stres pada ASN (Aparatur Sipil Negara) baik laki-laki ataupun perempuan keduanya memiliki tingkat stres yang sama, dengan nilai (Sig_{2tailed}) sebesar $0.531 \geq 0,05$.

Kata Kunci: Jenis Kelamin, Stres, ASN (Aparatur Sipil Negara)

PENDAHULUAN

Stres adalah kondisi medis psikologis yang dialami dalam kehidupan manusia, yakni merupakan perasaan mengalami ketegangan dan tekanan. (Pardamean, 2019). Stres merupakan suatu reaksi psikologis dan fisik terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan gangguan stabilitas dan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Stres berkaitan dengan situasi yang menekan atau berkaitan dengan harapan dan kenyataan yang tidak sesuai (Lidiana, 2021)

Stres dapat diartikan sebagai tidak seimbang antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi ketidakseimbangan yang terjadi semakin tinggi juga stres yang dialami individu, dan biasanya akan mengancam penderitanya (Asih, 2018). Stres juga merupakan suatu reaksi psikologis dan fisik terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan gangguan stabilitas dan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak dapat dipungkiri manusia akan mengalami stres dalam kehidupannya, salah satunya adalah ASN (Aparatur Sipil Negara).

Menurut UU Nomor 5 Tahun 2015 tentang Aparatur Sipil Negara disebutkan bahwa Aparatur Sipil Negara yang selanjutnya disingkat ASN (Aparatur Sipil Negara) adalah profesi bagi pegawai negeri sipil dengan perjanjian kerja yang bekerja pada instansi pemerintah (Indonesia, L.A.N.R, 2017). Pegawai ASN (Aparatur Sipil Negara) banyak dihadapkan dengan tanggung jawab -tanggung jawab yang menantang dan relatif banyak, hal tersebut dapat membuat ASN (Aparatur Sipil Negara) memiliki tekanan terhadap

pekerjaannya terlebih di era new normal pada saat ini, dimana ASN

(Aparatur Sipil Negara) harus mampu beradaptasi dengan ketentuan yang baru. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyaningsih, 2020) yang dimana didapati hasil bahwa ASN (Aparatur Sipil Negara) bekerja di masa new normal memiliki tantangan lebih berat dilihat dari beberapa hal, seperti : beban kerja, target/capaian, dan metode kerja. Yang dimana ASN (Aparatur Sipil Negara) pada era new normal, perlu memiliki skil baru berupa kemampuan beradaptasi, kemampuan pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, serta keahlian terhadap kebiasaan-kebiasaan baru.

Keadaan tersebut sangat memungkinkan ASN (Aparatur Sipil Negara) mengalami stres yang apabila jika diabaikan dapat mengalami dampak yang berkelanjutan seperti : depresi, pengambilan keputusan yang salah, hubungan kerja yang buruk, dan tidak efisien. Sejalan dengan survei yang dilakukan oleh HSE (Health and Safety Executive) didapati bahwa stres dan depresi terkait pekerjaan pada tahun 2017/2018 yaitu sebanyak 595.000 kasus dengan tingkat prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Sorongan, 2018.) mengenai stres kerja pada Aparatur Sipil Negara (ASN) didapati hasil 27,7% mengalami stres ringan dan 72,3% mengalami stres sedang. Lalu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Widiantini, 2014.) ditemukan hasil gambaran stres pada pegawai ASN (Aparatur Sipil Negara) bahwa 6,5% pegawai mengalami stres ringan, 33,5% mengalami stres sedang dan 60% pegawai mengalami stres berat.

Stres dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya

adalah jenis kelamin. Jenis kelamin berhubungan dengan sifat feminim dan maskulin seorang perempuan dan laki-laki, yang dimana dicetuskan oleh Waltern Cannon dalam (Kapoor, 2008) bahwa hanya ada dua kemungkinan yang terjadi di saat seorang laki-laki menghadapi masalah yaitu berusaha melawan masalah tersebut dan mengambil risiko, atau melarikan diri dari masalah. sedangkan perempuan dalam menghadapi masalah biasanya lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitive. Oleh karena itu banyak ditemukannya perempuan lebih rentan terhadap kondisi stress.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wati, 2018) (Kountul, 2018) & (Rusdi, 2021) bahwa adanya perbedaan stres pada laki-laki dan perempuan, yang dimana perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan laki-laki. Namun didapati hasil yang berbeda oleh (Madvhi, 2013) yang dimana didapati hasil bahwa laki-laki lebih banyak mengalami stres dibandingkan perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norkasiani dan (Tamher, 2012) bahwa perempuan lebih siap menghadapi masalah dibandingkan dengan lakilaki, karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah.

Melihat adanya ke inkonsistenan dari hasil penelitian sebelumnya membuat peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan tingkat stres ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro berdasarkan jenis kelamin.

KAJIAN PUSTAKA

Stres adalah kondisi medis psikologis yang dialami dalam kehidupan manusia, yakni merupakan perasaan mengalami ketegangan dan tekanan. (Pardamean, dkk 2019). Stres juga merupakan suatu reaksi psikologis dan fisik terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan gangguan stabilitas dan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Stres berkaitan dengan situasi yang menekan atau berkaitan dengan harapan dan kenyataan yang tidak sesuai (Fahesa, 2022) Menurut (Powell T. &., 2015) setiap individu tidak pernah terlepas dari stres hal ini dikarenakan setiap hari dan setiap saat, individu akan selalu ditemukan kejadian yang membuat dirinya merasakan stres.

Menurut UU Nomor 5 Tahun 2015 tentang Aparatur Sipil Negara disebutkan bahwa Aparatur Sipil Negara yang selanjutnya disingkat ASN (Aparatur Sipil Negara) adalah profesi bagi pegawai negeri sipil dengan perjanjian kerja yang bekerja pada instansi pemerintah (Indonesia, L.A.N.R, 2017). Pegawai Aparatur Sipil Negara (Pegawai ASN (Aparatur Sipil Negara) adalah pegawai negeri sipil dan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang diangkat oleh pejabat pembina kepegawaian dan disertai tugas dalam suatu jabatan pemerintahan atau disertai tugas Negara lainnya dan digaji berdasarkan peraturan perundang undangan (Indonesia, L.A.N.R, 2017).

Jenis kelamin adalah perbedaan antara laki-laki dan perempuan berdasarkan sifat biologisnya (Lindsey, 2020). Jenis kelamin adalah perbedaan biologis laki-laki dan perempuan yang berkaitan dengan alat dan fungsi reproduksinya. Laki-laki memiliki penis, testis, jakun dan sperma,

sedangkan perempuan memiliki rahim, indung telur dan payudara.

Laki-laki lewat spermanya membuahi indung telur perempuan. Perempuan mengalami menstruasi, mengandung/hamil, melahirkan dan menyusui. Alat dan fungsi ini adalah pemberian Tuhan yang tidak bisa dipertukarkan. (Siti, 2016) Gender merupakan dimensi psikologis, sosial dan budaya mengenai keberadaan dari laki-laki dan perempuan, sedangkan peran gender adalah seperangkat ekspektasi yang menentukan bagaimana sebaiknya laki-laki dan perempuan, berperilaku, berpikir, dan merasa (Santrock, 2007).

Berdasarkan teori-teori di atas rumusan pertanyaan yang bisa diambil adalah apakah ada perbedaan stres ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro berdasarkan jenis kelamin ?. dan berdasarkan teori-teori di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dengan stres ASN (Aparatur Sipil Negara) di kota Metro.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 sampai 28 November 2022 di Kota Metro. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa skala dan data demografi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengetahui variabel stres sedangkan data demografi untuk mengetahui variabel jenis kelamin. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik

Purposive sampling, yaitu suatu teknik sampling dengan cara memilih sampel berdasarkan atau sesuai dengan tujuan atau permasalahan didalam penelitian, yang diharapkan sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang ada (Nursalam, 2017). Untuk menghitung jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Taro Yamane (Indahtianti, 2013) yaitu : $n = \frac{N}{N \alpha^2 + 1}$ yang dimana n = jumlah sampel, N = Jumlah populasi, d = level signifikansi 0,05 dan didapati hasil bahwa sampel pada penelitian ini adalah sebanyak $n = \frac{N}{N \alpha^2 + 1} = \frac{125}{125 (0,05)^2 + 1} = \frac{125}{1,312} = 95,2$ dan dibulatkan menjadi 96. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah ASN (Aparatur Sipil Negara) di kota Metro sebanyak 96 ASN (Aparatur Sipil Negara).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa *Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan salah satu instrumen berupa kuesioner untuk mengetahui tingkat stress seseorang yang terdiri dari 10 aitem yang meliputi tiga aspek, yaitu *unpredictable* (1,4,5,6), *uncontrollable* (2,7,8,10), dan *pressure* (3,9) (Cohen, 1990) Dan Variable jenis kelamin dalam penelitian ini diperoleh melalui data demografi subjek penelitian yang kemudian diberikan kode yaitu laki-laki 0 dan perempuan 1.

Analisis data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis uji t-test untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat stres ASN (Aparatur Sipil Negara) di kota Metro berdasarkan jenis kelamin.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Deskriptif Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Laki-laki	64	67%
2	Perempuan	32	33%
	Jumlah	96	100%

Berdasarkan tabel 1 (Aparatur Sipil Negara) berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 64 orang. Dengan persentase sebesar 67%.
diketahui bahwa dari 96 ASN (Aparatur Sipil Negara) di kota Metro didominasi oleh ASN

Tabel 2 Deskriptif Data Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1	< 35	36	27%
2	>35	64	73%
	Jumlah	96	100%

Berdasarkan tabel 2 didapati hasil bahwa ASN (Aparatur Sipil Negara) di kota Metro didominasi oleh responden dengan usia diatas 35 tahun sebanyak 64

Tabel 3 Tingkat Stres ASN (APARATUR SIPIL NEGARA) Metro

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
1	Rendah	35	36,46%
2	Sedang	60	62,5%
3	Berat	1	1,04%
	Jumlah	96	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa ASN (Aparatur Sipil Negara) di kota Metro Memiliki tingkat stres sedang sebanyak 60 responden dengan persentase 62,5 %.

Tabel 4 Perbedaan Tingkat Stres ASN (Aparatur Sipil Negara) di Kota Metro Berdasarkan Jenis Kelamin.

Independent Samples Test						
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)
STRES	Equal variances assumed	,395	,531	,313	94	,755
	Equal variances not assumed			,321	66,461	,749

Dari hasil pengolahan data diatas, dapat dilihat bahwa nilai probabilitas t (Sig_{2tailed}) sebesar $0.531 \geq 0,05$. Maka didapati hasil

bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat stres ASN (Aparatur Sipil Negara) di Kota Metro.

Tabel 5 Analisis Berdasarkan Aspek Stres

Aspek	Rata-rata (Mean)
<i>Unpredictable</i>	13,27
<i>Uncontrollable</i>	12,77
<i>Pressure</i>	6,33

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa berdasarkan aspek stres ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro rata-rata merasa stres pada aspek *Unpredictable* yang

artinya ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro merasakan seberapa kuat perasaan atau emosi yang tidak dapat diprediksi dalam kehidupannya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro didominasi oleh laki-laki dengan usia diatas 64 tahun. Didapati hasil pula bahwa tingkat stres pada ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro dominan dalam kategori sedang.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Iqbal, 2022) yang dimana didapati hasil bahwa ASN (Aparatur Sipil Negara) mengalami stres pada kategori sedang berjumlah 2,68. Selain itu sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fathonah, 2021) yang dimana didapati hasil bahwa tingkat stress guru sebagian besar didominasi pada kategori stress sedang sebanyak 88 orang (59,9%). Hal ini terjadi dikarenakan pegawai ASN (Aparatur Sipil Negara) banyak dihadapkan dengan tanggung jawab -tanggung jawab yang menantang dan relatif banyak, hal tersebut dapat membuat ASN (Aparatur Sipil Negara) memiliki tekanan terhadap

pekerjaannya terlebih di era new normal pada saat ini, dimana ASN (Aparatur Sipil Negara) harus mampu beradaptasi dengan ketentuan yang baru.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyaningsih, 2020) yang dimana didapati hasil bahwa ASN (Aparatur Sipil Negara) bekerja di masa new normal memiliki tantangan lebih berat dilihat dari beberapa hal, seperti: beban kerja, target/capaian, dan metode kerja. Yang dimana ASN (Aparatur Sipil Negara) pada era new normal, perlu memiliki skil baru berupa kemampuan beradaptasi, kemampuan pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, serta keahlian terhadap kebiasaan-kebiasaan baru.

Selain itu sejalan pula dengan hasil penelitian ini yang ditemui bahwa ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro mengalami stres pada aspek *unpredictable* yang dimana ASN (Aparatur Sipil Negara) merasakan kuatnya perasaan dan emosi yang tidak dapat diprediksi salah satunya adalah cara bagaimana ASN (Aparatur Sipil

Negara) harus menghadapi kebiasaan-kebiasaan baru pada era new normal. Namun jika dilihat berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat stres ASN (Aparatur Sipil Negara) berdasarkan jenis kelamin didapati hasil bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang dimana ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro baik laki-laki ataupun perempuan memiliki tingkat stres yang sama yaitu pada taraf kategori stres sedang.

Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wati, 2018), (Kountul, 2018) & (Rusdi, 2021) yang ditemukan bahwa adanya perbedaan stres pada laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat dikarenakan karena tidak seimbang jumlah responden antara laki-laki dan perempuan, selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh Awalia (2021) didapati hasil bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal keterampilan memecahkan permasalahan, motivasi, dorongan bekerja, dan kemampuan belajar.

Selain itu pula penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hafifa, 2017) yang menyimpulkan bahwa adanya karakteristik stressor (jumlah, pola, dan intensitas) yang sama pada setiap individu baik laki-laki ataupun perempuan serta tidak adanya perbedaan kewajiban individu antara laki-laki dan perempuan yang harus dipenuhi oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan stres berdasarkan jenis kelamin.

KESIMPULAN

Tidak adanya perbedaan tingkat stres ASN (Aparatur Sipil Negara) di kota Metro berdasarkan jenis kelamin yang mana didapati

bahwa ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro memiliki tingkat stres yang sama yaitu mayoritas ASN (Aparatur Sipil Negara) kota Metro mengalami stres pada aspek *unpredictable* pada kategorisasi stres sedang. Diharapkan peneliti selanjutnya dalam penelitian ini hendaknya menambahkan variabel lain dalam melihat faktor-faktor yang mempengaruhi stres. dan diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan memperhatikan keseimbangan responden antara laki-laki dan perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, G. W. (2018). Stres Kerja. Semarang : Semarang Press.
- Cohen, S. &. (1990). Perceived Stress, Quitting Smoking, And Smoking Relapse. . *Health Psychology: Official Journal Of The Division Of Health Psychology, American Psychological Association*, 9(4),, 466-478.
- Fahesa, F. (. (2022). Coping Stress Pasangan Pengantin Pada Kondisi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Akibat Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu. (*Doctoral Dissertation, Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu*).
- Fathonah, S. (. (2021). The The Relationship Of Academic Stress And Stress Cooping On Nursing Students Who Are Completing Final Projects In The Conditions Of The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(2), 88-97.

- Hafifa, D. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Nursing News*, 220-229.
- Indahtianti, V. T. (2013). Hubungan Pelayanan Sirkulasi Dengan Pembentukan Citra Perpustakaan. *EduLib*.
- Indonesia, L.A.N.R. (2017). Manajemen Aparatur Sipil Negara. *Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia*.
- Iqbal, W. M. (2022). Rekognisi Stres Kerja Aparatur Sipil Negara (Asn) Provinsi Banten Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 17(1), 31-42.
- Kapoor, M. A. (2008). Genome-Wide Identification, Organization And Phylogenetic Analysis Of Dicer-Like, Argonaute And Rna-Dependent Rna Polymerase Gene Families And Their Expressi. *Bmc Genomics*, 9(1), 1-17.
- Kountul, Y. P. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*.
- Lidiana, E. G. (2021). Manajemen Stres Dengan Latihan Berpikir Positif Dimasa Pandemi Covid-19. *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(1), 78-81.
- Lindsey, L. L. (2020). *Gender: Sociological Perspectives*. Routledge.
- Madvhi, E. A. (2013). A Screening For Presence Of Psychological Distress Among Medical Students Of A Medical College In Rural North West India. *International Journal Of Clinical Psychiatry*, 1(1): 20-23 Doi: 10.5923/J.Ijcp.20130101.0.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pardamean, E. &. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*.
- Powell, J. (2015). Anxiety And Stress Management. *In Behaviour Research And Therapy (Vol. 29, Issue 2)*.
- Powell, T. &. (2015). *Anxiety And Stress Management*. Routledge.
- Rusdi, R. &. (2021). Gambaran Tingkat Stres Keluarga Penderita Gangguan Jiwa Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Kutai Barat. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 1-10.
- Santrock, J. W. (2007). *A Topical Approach To Life-Span Development*, 3e. Ch, 5, 192.
- Siti, A. (2016). *Buku Saku Konstektualisasi Gender Islam Dan Budaya*.
- Sorongon, E. H. (2018.). Thingspeak Sebagai Sistem Monitoring Tangki Spbu Berbasis Internet Of Things. *Jtera (Jurnal Teknologi Rekayasa)*, 3(2), 219.
- Tamher, S. N. (2012). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Wati, L. S. (2018). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Stres Kehamilan Pada Primigravida Trimester I. Bpm Lilis Surya Wati Sambong Dukuh Jombang. *Jurnal Kebidanan*, 8(1).
- Widiantini, W. &. (2014.). Aktivitas Fisik, Stres, Dan Obesitas Pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4,, 325.
- Widyaningsih, N. W. (2020). An Pentingnya New Job Skills Dan Life Skills Bagi Asn Dalam Menghadapi Tantangan Di Era New Normal. *Jurnal Kewidyaiswaraa*, 5(2), 62-75.