



Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Tirta Sibayakindo

The Corelation Between Social Support With Work Fatigue In Employees Of The Production Section Of PT. Tirta Sibayakindo

Epridonta Sembiring & Syafrizaldi

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi PT. Tirta Sibayakindo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan PT. Tirta Sibayakindo sebanyak 35 orang. Adapun teknik yang dipakai peneliti yaitu purposive sampling. Kelelahan Kerja disusun berdasarkan Ciri kelelahan kerja menurut Budiono, dkk, 2003 yaitu : Perasaan lesu, ngantuk dan pusing, Kurang mampu berkonsentrasi, Berkurangnya tingkat kewaspadaan, Persepsi yang buruk dan lambat, Berkurangnya gairah untuk bekerja, Menurunnya kinerja jasmani dan rohani. Skala Dukungan sosial dalam penelitian ini diambil berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial menurut Canava dan Dolan (dalam Tarmidi dan Rambe,2010): Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, Dukungan Informasi, dan Dukungan Jaringan Sosial. Diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara Dukungan sosial dengan Kelelahan kerja. Korelasi $r_{xy} = -0,355$, dengan Signifikan $p = 0,018 < 0,05$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,126$. Ini menunjukkan bahwa Dukungan sosial mempengaruhi kelelahan kerja sebesar 12,60% terhadap Kelelahan kerja. Berdasarkan hasil nilai rata-rata empiric dan hipotetik maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima cenderung rendah dan kelelahan kerja yang diterima cenderung tinggi.

Kata Kunci: Kelelahan kerja; Dukungan Sosial; Karyawan

Abstract

This study aims to determine the correlation between social support and job burnout on employees of the production division of PT. Tirta Sibayakindo. This study uses quantitative research methods that are correlational. The sample used in this study were employees of PT. Tirta Sibayakindo as many as 35 people. The technique used by the researcher is purposive sampling. Work Fatigue scale which is based on the characteristics of work fatigue according to Budiono, et al, 2003, namely: Feelings of sluggishness, sleepiness and dizziness, Inability to concentrate, Decreased level of alertness, Poor and slow perception, Decreased passion for work, Decreased physical and spiritual performance. The social support scale in this study was taken based on the aspects of social support according to Canava and Dolan (in Tarmidi and Rambe, 2010): Emotional Support, Appreciation Support, Instrumental Support, Information Support, and Social Network Support. Based on the calculation of product moment correlation analysis, it can be seen that there is a negative relationship between social support and work fatigue. This result is evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = -0.355$, with significant $p = 0.018 < 0.05$. The determinant coefficient (r^2) $r^2 = 0.126$. This shows that social support affects work fatigue by 12.60% on work fatigue. Based on the results of the empirical and hypothetical average values, it can be concluded that the received social support tends to be low and the work fatigue received tends to be high.

Keywords: Work Fatigue; Social Support; Employees.

How to Cite: Tampubolon, E. Hafni, M. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Tirta Sibayakindo. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2) 2022: 126-132

*E-mail: Epridontakembaren@gmail.com

ISSN 2830-5833 (Online)

PENDAHULUAN

Seorang karyawan akan bekerja dengan produktif jika ia memiliki ketrampilan yang disyaratkan, karakteristik yang baik serta mendapat dukungan dari manajemen dan tersedianya sumber daya yang memadainya untuk menghasilkan prestasi kerja yang baik.

Ketidakkampuan karyawan untuk memenuhi harapan dan tuntutan di tempat kerja akan mengakibatkan lelah. Reaksi ini biasanya berisikan keluhan, baik dari aspek fisik maupun emosional. Keluhan tersebut akan menimbulkan upaya untuk mengatasinya. Seseorang akan berusaha dengan berbagai cara mengelolnya, akan tetapi tidak semua orang berhasil melakukannya. Seseorang yang tidak mampu menangani keluhan, akan mengakibatkan seseorang terbelenggu dalam situasi yang memperburuk kondisi fisik maupun mentalnya.

Salah satu faktor yang dapat mengganggu aktivitas produksi manusia adalah kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja atau karyawan. Kelelahan kerja adalah gejala yang berhubungan dengan penurunan efisiensi kerja, keterampilan, kebosanan, serta peningkatan kecemasan. Kata "lelah" memiliki arti tersendiri bagi setiap individu dan bersifat subjektif (Putri, 2008). Pada dasarnya setiap orang bisa mengalami kelelahan yang berkaitan dengan pekerjaan mereka. Siapa saja dapat mengalami lelah di tempat kerja. Menurut Kroemer (2007) kelelahan kerja merupakan gejala yang ditandai dengan adanya perasaan lelah, aktivitas melemah, serta ketidakseimbangan pada kondisi tubuh.

Pada saat bekerja akan mengalami penurunan, maka pencapaian tujuan juga akan terganggu. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Steers (2005) bahwa tanpa kinerja yang baik disemua tingkatan organisasi, maka pencapaian tujuan dan keberhasilan organisasi menjadi sesuatu yang sangat sulit bahkan mustahil. Kelelahan akibat kerja sering kali diartikan sebagai menurunnya efisiensi, performans kerja dan berkurangnya kekuatan / ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan yang harus dilakukan (Wignjosobroto, 2000).

Menurut Cameron (2007) kelelahan kerja merupakan kriteria yang kompleks yang tidak hanya menyangkut kelelahan fisiologis dan psikologis tetapi dominan hubungannya dengan penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi dan penurunan produktivitas kerja. Pada dasarnya setiap orang bisa mempunyai kelelahan yang berkaitan dengan pekerjaan mereka. Siapa saja dapat mengalami lelah di tempat kerja. Kelelahan ini juga dialami oleh karyawan PT. Tirta Sibayakindo. PT. Tirta Sibayakindo merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang produksi air minum dalam kemasan (AMDK) bermerek AQUA. PT. Tirta Sibayakindo memiliki rantai distribusi dari Central Supply Facilities (CSF) ke Distribution Center (DC). Warehouse pusat berada di Berastagi yang berperan sebagai Central Supply Facilities kemudian disalurkan ke Distribution Center yang berada di Medan, Banda Aceh, Pekanbaru, Padang, dan Batam. (Akmal, M., & Rislisa, R. 2018).

Adapun kelelahan kerja yang terlihat pada saat observasi di PT. Tirta Sibayakindo seperti: pada saat bekerja terlihat lesu sehingga pekerjaan yang dikerjakan tidak diselesaikan dengan sigap dan tepat waktu, ada yang mengantuk dan pusing hal ini terlihat pada jam operasional kerja, selanjutnya kurang mampu berkonsentrasi hal ini terlihat ketika ada beberapa pekerjaan mengalami kesalahan misalnya dalam pengetikan ataupun pengecekan laporan-laporan yang dibuat setiap harinya. (Anshari, M. 2017).

Pada kenyataannya perusahaan belum melakukan perencanaan penjadwalan distribusi dengan tepat sehingga perusahaan belum dapat mengendalikan keadaan persediaan yang ada di gudang. Hal tersebut sering terjadi pada waktu-waktu tertentu seperti bulan Ramadhan, hari Lebaran, hari Natal dan Tahun baru. Selain itu, perusahaan juga tidak memiliki metode dalam mendistribusikan produk, perusahaan masih menggunakan Tender sehingga perusahaan belum memiliki biaya yang pasti setiap pengiriman produk per periodenya. Proses distribusi dalam satu kali pengiriman produk hanya dilakukan kepada satu distributor dengan jumlah pengiriman yang berbeda-beda setiap kali pengangkutan. Fenomena kelelahan kerja ini menjadi salah satu persoalan yang muncul berkaitan dengan individu di dalam memenuhi tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi dan persaingan yang keras ditempat kerja karyawan itu adalah kelelahan dalam bekerja. Kelelahan yang sering terjadi karena karyawan banyak yang meninggalkan pekerjaannya karena menurut mereka tenaga mereka tidak begitu penting karena adanya alat kerja, akan tetapi hal ini membuat mereka menjadi lelah karena pengaruh kondisi tempat kerja dan kondisi lainnya. (Moffan, M., & Handoyo, S. 2020).

Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja adalah adanya sumber dukungan sosial yang diperlukan seperti keluarga, rekan kerja, pimpinan atau atasan (Aristianti, 2015). Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran manusia lain untuk berinteraksi. Kehadiran orang lain di dalam kehidupan pribadi seseorang begitu diperlukan. Dukungan sosial berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan (Pinquart & Sorenson, 2000). Dukungan sosial dalam penelitian ini diterima dari dukungan sosial di organisasi. Dukungan sosial di organisasi memiliki peran penting untuk membangun lingkungan sosial yang sehat dan bersahabat. Lingkungan sosial yang sehat dan bersahabat juga akan membentuk komunikasi interpersonal yang baik. Hal ini akan menjadi dukungan bagi anggota organisasi ketika bekerja. Dukungan sosial membuat anggota organisasi semangat untuk melakukan pekerjaan walaupun dirasa begitu berat. Semangat dan dukungan yang diberikan pada anggota organisasi akan mampu mengubah perasaan yang semula jenuh dalam bekerja menjadi ceria dan bersemangat kembali. (Oktariani, Munir, A., Aziz, A. 2020).

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Tirta Sibayakindo

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian korelasional bila ditinjau dari judul penelitian. Kelelahan kerja adalah kriteria yang kompleks yang tidak hanya menyangkut kelelahan fisiologis dan psikologis tetapi dominan hubungannya dengan penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi dan penurunan produktivitas kerja. Dukungan sosial adalah proses suatu pengaruh yang ditimbulkan oleh lingkungan yang disekitar individu yang membuat individu merasa diperhatikan sehingga individu tersebut menjadi lebih optimis dalam menghadapi kehidupannya.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah 123 karyawan PT. Tirta Sibayakindo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan PT. Tirta Sibayakindo sebanyak 40 orang. akan tetapi sampel dalam pengambilan data sebanyak 35 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala, yaitu skala Kelelahan Kerja yang disusun berdasarkan Ciri kelelahan kerja menurut Budiono, dkk, 2003 yaitu : Perasaan lesu, ngantuk dan pusing, Kurang mampu berkonsentrasi, Berkurangnya tingkat kewaspadaan, Persepsi yang buruk dan lambat, Berkurangnya gairah untuk bekerja, Menurunnya kinerja jasmani dan rohani.

Skala Dukungan sosial dalam penelitian ini diambil berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial menurut Canava dan Dolan (dalam Tarmidi dan Rambe,2010): Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, Dukungan Informasi, dan Dukungan Jaringan Sosial.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah product moment dari Karl Pearson. Alasan peneliti menggunakan teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara Dukungan sosial dengan Kelelahan kerja. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,355$, dengan Signifikan $p = 0,018 < 0,05$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,126$. Ini menunjukkan bahwa Dukungan sosial berdistribusi sebesar 12,60% terhadap Kelelahan kerja. Menurut Grandjean (2000). Faktor penyebab kelelahan kerja berkaitan dengan: sifat pekerjaan yang monoton (kurang bervariasi), intensitas lamanya pembeban fisik dan mental. Salah satu faktor untuk menimbulkan munculnya burnout adalah adanya sumber dukungan sosial yang diperlukan seperti keluarga, rekan kerja, pimpinan atau atasan (Aristianti, 2015).

Tabel I. Uji Hipotesis

Statistik	Koefisien (r_{xy})	P	Koef. Det. (r^2)	BE%	Ket
X - Y	-0.355	0.018	0,126	12,60%	S

Dibuat oleh: Peneliti, September 2022

Kelelahan kerja adalah kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul sebagai konsekuensi dari ketidaksesuaian antara kondisi karyawan dengan pekerjaannya (lingkungan dan desain pekerjaan). Lingkungan sosial dalam penelitian ini di ambil dalam bentuk dukungan yang berasan dari lingkungan tersebut. Menurut Baron dkk (2006) dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental. Individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami konsekuensi psikis yang negatif. Keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, lebih trampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki sistem yang lebih tinggi, serta tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi keterampilan interpersonal, memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan dan lebih dapat membimbing individu untuk beradaptasi. Berdasarkan hasil nilai rata-rata empiric dan hipotetik maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima cenderung rendah dan kelelahan kerja yang diterima cenderung tinggi.

Tabel II. Hasil Perhitungan Mean

VARIABEL	Nilai Rata-Rata			KETERANGAN
	Hipotetik	Empirik		
Dukungan sosial	100.000	87.825	24.439	Sedang cenderung rendah
Kelelahan kerja	25.500	32.229	16.281	Sedang cenderung tinggi

Dibuat oleh: Peneliti, September 2022

Adapun penelitian terdahulu tentang Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Rotary PT Sumber Mas Indah Plywoods (Yoga, 2006). Dari hasil analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kelelahan kerja pada karyawan ($r = -0,575$, sig. = 0,000). Adapun sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kelelahan kerja sebesar 33,1%. Seseorang yang mengalami kelelahan kerja tentu membutuhkan dukungan sosial atau support dari orang-orang disekitarnya untuk mengurangi atau menghilangkan rasa lelahnya. Dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar kemungkinan kelelahan kerja pada karyawan dapat dikurangi. Maka dari itu, berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian lain juga dilakukan oleh Adawiyah (2013) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan kelelahan kerja. Mereka yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung tidak mengalami kelelahan kerja dalam bekerja. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Farhati dan Rosyid (1997) menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kelelahan kerja. Berdasarkan paparan diatas dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kelelahan karyawan di PT. Tirta Sibayakindo.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi product moment, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara Dukungan sosial dengan Kelelahan kerja. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,355$, dengan Signifikan $p = 0,018 < 0,05$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,126$. Ini menunjukkan bahwa Dukungan sosial berdistribusi sebesar 12,60% terhadap Kelelahan kerja. Berdasarkan hasil nilai rata-rata empiric dan hipotetik maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima cenderung rendah dan kelelahan kerja yang diterima cenderung tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- _____, 2002. Manajemen Personalia. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Akmal, M., & Rislisa, R. (2018). Hubungan Job Characteristic terhadap Turnover Intention pada Karyawan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 10(2), 87 - 96. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v10i2.1998>
- Ambar. 2006. "Hubungan Antara Kelelahan dengan Produktivitas Tenaga Kerja di bagian Penjahitan PT Bengawan Solo Garment Indonesia". Skripsi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Keolahraagaan. Universitas Negeri Semarang.

- Amelia, R. Lubis, M.R. & Hardjo, S. (2019). Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Hubungan Gaya Kepemimpinan Dan Moril Kerja Dengan Disiplin Kerja Pada Pegawai/Aparatur Pemerintahan Skpd Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan 1(1) 2019: 69-77,
- Analisa, Yangs. 2011. Pengaruh Ukuran Perusahaan, Leverage, Prifitabilitas Dan Kebijakan Dividen Terhadap Nilai Perusahaan. Skripsi Universitas Diponegoro Semarang 2011.
- Anshari, M. (2017). Dukungan Sosial Keluarga Sebagai Upaya Pendidikan Psikologis Pada Pelanggar Qanun Syari'at Islam Pasca Hukuman Cambuk Di Kota Langsa Provinsi Aceh. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 21-26. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v9i1.736>
- Arikunto, Suharsini. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, Syaifuddin.2017. Metode Penelitian Psikologi .Yogyakarta : Pustaka Pelajar. Edisi II.
- Baron, R.A., Byrne, D., & Branscombe, N.R. 2006. Social Psychology (11th ed.). Boston: Pearson Education, Inc.
- Basri, A. F. M., dan Rivai,V.2005.Performance appraisal. Jakarta: PT Raja. Grafindo Persada
- Budiono. 2003. Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja. Semarang : Badan Penerbit UNDIP.
- Cameron, M.H, 1999; physical Agent In Rehabilitation;W.B. Saunders Company, Philadelphia
- Chairiza, D., Zulkarnain, Z., & Zahreni, S. (2018). Pengaruh Burnout dan Employee Engagement terhadap Intensi Turnover Karyawan Hotel. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 10(2), 69 - 79. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v10i2.1791>
- Dalimunthe, N.R., Lubis, S.A., Aziz, A. (2020). Hubungan Motivasi Kerja dan Kecerdasan Emosional dengan Kinerja Pegawai Unit Pelatihan Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1) 2020: 18-25
- Dewi, R. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 52-59. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v9i1.739>
- Dewi, R., Lubis, L., Aziz, A. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lhokseumawe. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1) 2020: 34-39
- Gouzali, Saydam. 2000. Manajemen Sumber Daya Manusia (Human Resource) Suatu Pendekatan Mikro, Djanbatan, Jakarta
- Grandjean, E.2007. Fitting The Task to The Human, A textbook of Occupational Ergonomic. Fifth edition. Taylor & Francis Publisher.
- Green, S,B. 2002. A Coeficient Alpha For Test -Retest Data, Psychological Methods, Vol. 8, No.1, 88-101.
- Hadi, Sutrisno.2002. Metodologo Research II Yogyakarta: Andi Offset, 2002.
- Hamdani, R., Lahmuddin L., Aziz, A., (2015), Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan *Self-Regulated Learning* Siswa. *Analitika: 7 (2): 105-117*
- Hardjo, S., Syaiful B.N.,(2011), Hubungan Motivasi Kerja dan *Locus of Control* Dengan Kinerja Karyawan , *Analitika: 3 (2): 99-114*
- Hasibuan, S.M. Lubis, M.R. & Hardjo, S. (2019). Hubungan Gaya Kepemimpinan dan Lingkungan Kerja Dengan Motivasi Kerja Anggota Satuan Brigade Mobile Kepolisian Daerah Sumatera Utara, *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi 1(1) 2019: 78-86,*
- Hasibuan, MalayuS.P2007,Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan,Bandung, PT. Bumi Aksa.
- Hotmatua, R. 2006. Hubungan Faktor Individu dan Postur tubuh dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bongkar Muat PT Kirana Sapta Angkola Timur Tapanuli Selatan. Skripsi. Sumatera Utara: Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Ilham, Bisri, 2008. Sistem Hukum Indonesia. Grafido Persada, Jakarta.
- Ishak dan Hendri, Tanjung (2003). Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: Universitas Trisakti.
- Isnanto. 2009. Buku Ajar Etika Profesi, Universtas Diponegoro, hal.3.
- Istiana, I. (2018). PERBEDAAN PERILAKU PROSOSIAL REMAJA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI KELURAHAN TANJUNG REJO MEDAN SUNGGAL. *JURNAL DIVERSITA*, 4(1), 58-67. doi:<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1592>
- Johnson DW & Johnson, R, T (1991) Learning Together and Alone. Allin and Bacon: Massa Chussetts
- Kasih, R. (2019). Modelling Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Anak Dengan Intellectual Disability. *JURNAL DIVERSITA*, 5(1), 51-57. doi:<https://doi.org/10.31289/diversita.v5i1.2372>
- Kesuma, H.P. Lubis, M.R & Hardjo, S. (2019). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri, Kepemimpinan Transformasional Terhadap Stres Kerja Anggota Satuan Brimob Polda Sumut. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1) 2019: 23-30,
- Kroemer Karl, Henrike Kroemer, dan Katrin Kroemer-Elbert. (2007). Ergonomics: How to Design for Ease and Efficiency. 2 nd ed . Prentice Hall of International Series.New Jersey
- Lubis, R., Sri N.Y.W., (2011), Hubungan Antara Komitmen Organisasi, Moril Kerja Dan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Karyawan *Analitika: 3 (2): 99-114*
- Manulang, 2002,Manajemen Personalial,Jakarta ; Ghalia Indonesia

- Mariatun, Munir, A, & Metia, C. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Siswa pada Pelajaran Matematika SMA Negeri 2 Sinabang. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1) 2020: 1-7\
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10, No 2
- Metia, C., Fenty Z., (2012), Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar, *Analitika*: 4 (1): 16-23
- Misnita, H., Lahmuddin L., Azhar A., (2015), Hubungan Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa, *Analitika*: 7 (1): 31-38
- Moffan, M., & Handoyo, S. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap Cyberloafing dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderator pada Karyawan di Surabaya. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 64 - 72. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3401>
- Muzdalifah, Munir, A, & Nuraini (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok (BKP) dan self-efficacy Terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Siswa Di SMP Negeri 2 Tanjung Tiram. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1) 2020: 8-17
- Nainggolan, W.S., Chandra, A., & Sembiring, S.A. 2017. Hubungan Dukungan Sosial dengan Harga Diri pada Mantan Pengguna Narkoba, *Jurnal Diversita*, 3 (2): 94-100
- Nasution, R. A, Akhyar, S., Aziz, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1) 2020: 40-47
- Nawawi, Hadari & Mimi Martini. 2004, "Penelitian Terapan", Yogyakarta: Gajahmada University.
- Nitisemito, Alex, Soemadji, 2001. Manajemen Personalia. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Noviyanti, Y., Rajab, L., Suryani, H. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan dan Kualitas Kehidupan Kerja Dengan Kepuasan Kerja Pegawai. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(2) 2019: 96-104,
- Oktariani. Munir, A., Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1) 2020: 26-33
- Pardosi, N., & Atrizka, D. (2018). Kemandirian Belajar Ditinjau dari Dukungan Sosial Orangtua pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 10(2), 97 - 103. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v10i2.2020>
- Pertama" , Guna Widya, Surabaya, 2003
- Pinquart, M., & Sorenson, S. (2000). Influences of Socioeconomic Status, Social Network and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. *Journal Psychology and Aging*, 15(2), 187-224.
- Pohan, F.A., & Dalimunthe, H.A. 2017. Hubungan Intimate Friendship dengan Self-Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook. *Jurnal Diversita*, 3 (2): 69-78
- Putri, Rizky, 2008. Faktor-faktor Penyebab Kelelahan Kerja. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Rahmania. Munir, A. & Budiman, Z. (2019). Hubungan Lokus Kendali Internal Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Penyandang Disabilitas di Aceh Tengah. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1) 2019: 49-58,
- Rahmayati, T.E., Zulkarnain L., (2013), Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri, *Analitika*: 5 (2): 43-49
- Rambe, Y. (2017). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Di SMK Swasta PAB 12 Saentis. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 60-67. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v9i1.740>
- Rosyid Al, Harun, 2006. Teknik Penarikan Sampel dan Penyusunan Skala. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Sabila, L., Mariatin, E., & Budiman, Z. (2019). Pengaruh Persepsi Gaji dan Iklim Organisasi terhadap Motivasi Kerja Karyawan Sekretaris di PT Prudential Life Assurance Pruadvance Medan *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(2) 2019: 170-179.
- Sarina, S. (2018). Gambaran Psychological Well-Being Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation Medan. *JURNAL DIVERSITA*, 4(1), 16-25. doi:<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1567>
- Sarwolo. 2001. Dasar - Dasar Organisasi Dan Manajemen, Jakarta: ghalia Indonesia.
- Sarwono, 2009. Buku Acuan Nasional pelayanan kesehatan Maternal dan neonatal. Jakarta. YBP-SP
- Sarwoto. 2007. Dasar-Dasar Manajemen Organisasi. Jakarta: Ghalia.
- Schuler, R. S. dan Jackson, S. E. 2001. Manajemen Sumber Daya Manusia; Menghadapi Abad Ke- 21. Edisi Ke- Enam. Jakarta: Erlangga
- Sears. 2006. Social Psychology. Jakarta: Erlangga.
- Sedarmayanti. 2001. Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja. Bandung: Ilham Jaya.

- Simanjuntak, C.W. Lubis, M.R & Hardjo, S. (2019). Model Pengembangan Pelatihan Efikasi Diri, Kepemimpinan Transformasional Terhadap Motivasi Kerja Anggota Satuan Brimob Polda Medan Sumatera Utara. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1) 2019: 1-9,
- Siregar, I.M., Suryani H., (2013), Hubungan Kecemasan Kematian dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Kerja Karyawan ODHA (Orang Dengan HIV-AIDS), *Analitika*: 5 (2): 26-3
- Siregar, N. (2018). Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau dari Dukungan Sosial di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan. *JURNAL DIVERSITA*, 4(1), 9-15. doi:<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1566>
- Soedarjadi.2009.Hak dan Kewajiban PekerjaPengusaha.Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Steers, M Richard. 2005. Efektivitas Organisasi Perusahaan. Jakarta: Erlangga.
- Sugiono. 2003. Metode Penelitian Bisnis. Cetakan Kelima : Penerbit CV. Alfabeta: Bandung
- Sukanto, dkk. 2000. Manajemen Produksi. Yogyakarta: BPFE UGM
- Suma'mur .P.K. Keselamatan Kerja dan Pencegahan Kecelakaan. PT. Gunung Agung, Jakarta : 2006.
- Supranto. 2008. Model Penelitian Pendidikan. Bantung: Alfabeta.
- Syah, M. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial Anak. *JURNAL DIVERSITA*, 6(1), 103-113. doi:<https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.3693>
- Tarigan, M. (2017). Perbedaan Minat Keagamaan Remaja Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert di HKBP Sei Putih Medan, *Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik UMA*, Vol 3(1): 48-56
- tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal. *JURNAL DIVERSITA*, 4(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>
- Tarmidi, dan Rambe A.R.R. 2010. Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi* Vol. 37 No. 1
- Tarwaka SHB, Lilik Sudiajeng. 2004. Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Produktivitas. Surakarta: UNIBA Press.
- Turnip, M.K., (2012), Hubungan antara Kualitas Kehidupan Kerja dan *Organizational Citizenship Behavior* dengan Produktivitas Kerja Karyawan, *Analitika*: 4 (2): 57-64
- Vivian, V., Elvinawanty, R., & Sarinah, S. (2019). Komitmen Organisasi Ditinjau dari Keterlibatan Kerja Karyawan PT. Boenk Cosmetic Manufacture. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 38 - 45. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2391>
- Wati S, P., Cut M., (2010), Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMKN 2 Medan, *Analitika*: 2 (2): 45-54
- Wignjosoebroto, Sritomo. 2000, Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu Teknik Analisis untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja, Jakarta : PT. Gunawidya
- Wignjosoebroto, Sritomo.; "Ergonomi : Studi Gerak dan Waktu, Edisi
- Yuris, E., Nefi, D., Irna, M. (2020). Hubungan Peran Ayah dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Determinasi Diri Pada Remaja Pecandu Narkoba di Klinik Pemulihan Adiksi Medan Plus. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(2) 2019: 138-153
- Zuraida, Kaiman T, Sri S, (2015), Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Burnout*, *Analitika*: 7 (2): 141-149