

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN GEJALA
GANGGUAN PENCERNAAN PADA REMAJA
DI DESA ANDAMUI KECAMATAN
CIWARU TAHUN 2022**

MANUSKRIP

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Oleh :
DESY JULIANA
CKR0180048



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
KUNINGAN
2022**

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN GEJALA
GANGGUAN PENCERNAAN PADA REMAJA
DI DESA ANDAMUI KECAMATAN
CIWARU TAHUN 2022**

Desy Juliana,¹ . Asmadi,² Anggi Ulfah Mawaddah³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

desyjuliana72@gmail.com

Abstrak

Stres adalah respon umum individu untuk mengatasi stresor yang dihadapi oleh individu, baik stresor internal ataupun stresor eksternal. Stres merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gangguan saluran cerna atau gejala gastrointestinal. Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan metode analitik *cross sectional*. Populasi dan sampel penelitian ini remaja di Desa Andamui yang berusia 16-19 tahun dengan teknik *Proporsional Random Sampling* yang berjumlah 121 remaja. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan gejala gangguan pencernaan pada remaja di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru tahun 2022 dengan nilai P yaitu 0,036 ($P < 0,05$), dengan koefisien kolerasi (r) yaitu 0,191 yang memiliki arti kolerasi rendah. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi gejala gangguan pencernaan. Stres tidak hanya berdampak pada gangguan saluran cerna tetapi dapat berdampak juga pada sistem tubuh lainnya.

Kata Kunci : Stres, Remaja, Pencernaan

ABSTRACT

Stress is a general response of individuals to deal with stressors faced by individuals, both internal stressors and external stressors. Stress is one of the risk factors for gastrointestinal disorders or gastrointestinal symptoms. This type of research was a quantitative study with cross sectional analytic methods. The population and sample of this study were teenagers in Andamui Village aged 16-19 years using the Proportional Random Sampling technique, totaling 121 teenagers. Data analysis was carried out using Rank Spearman. The results showed that there was a relationship between stress and symptoms of digestive disorders in adolescents in Andamui Village, Ciwaru District in 2022 with P value is 0,036 ($P < 0,05$), with a correlation coefficient (r) of 0,191 which means low correlation. The higher the stress level, the higher the symptoms of the disorder digestion. Stress not only has an impact on gastrointestinal disorders but can also have an impact on other body systems.

Keyword : Stress, Adolescents, Indigestion

PENDAHULUAN

Stres adalah respon umum individu untuk mengatasi stresor yang dihadapi oleh individu, baik stresor internal ataupun stresor eksternal. Menurut Musradinur (2016), respon atas stresor ini dapat berupa respon fisik dan respon emosi. Akibat dari stres ini dikelompokkan menjadi dua, yaitu akibat terhadap fisik dan mental atau psikis. Akibat terhadap fisik diantaranya sakit kepala, sakit lambung (maag), hipertensi (darah tinggi), jantung berdebar-debar, sulit tidur (insomnia), mudah lelah, keluar keringat dingin, nafsu makan berkurang dan sering buang air kecil. Akibat terhadap mental atau psikis dari stres diantaranya gelisah atau cemas, kurang konsentrasi dalam belajar atau bekerja, sikap apatis, sikap pesimis, malas belajar atau bekerja, sering melamun dan sering marah-marah atau bersikap agresif (Mashudi, 2013 dalam Suhada, 2021).

Setiap individu pastinya pernah mengalami stres dalam kehidupannya begitupun seorang remaja. Menurut Yusuf (2004) (dalam Fakhurrazi, 2019), masa remaja juga dikenal dengan masa *storm and stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Menurut WHO (dalam Ambarwati et al., 2017), stres masuk pada kategori penyakit urutan ke 4, dan tercatat

lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalami stress.

Berdasarkan data Riskesdas (2018) (dalam Kemenkes RI, 2021), menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Menurut Riskesdas (2018) (dalam Suhada, 2021) di Jawa Barat, kejadian gangguan emosional prevalensinya sebesar 12,11% pada tahun 2018, ini menunjukkan jika prevalensi kejadian gangguan emosional di Jawa Barat lebih tinggi dari prevalensi di Indonesia. Prevalensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yaitu, 14,58% dibanding 9,68%. Dan data kasus gangguan emosional di Kabupaten Kuningan pada kelompok usia lebih dari 15 tahun berkisar 8,9%.

Menurut Akhfiah (2021), stres merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gangguan saluran cerna atau gejala gastrointestinal. Gangguan pencernaan adalah gejala yang sangat sering ditemui namun mempunyai arti berbeda bagi orang yang berbeda, dapat berupa nyeri abdomen, susah menelan, refluks asam, nyeri retrosternal, dan lain-lain. Berbagai penyakit saluran pencernaan di Indonesia mulai meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Dadang (2014), di

Indonesia prevlensi penyakit gangguan pencernaan berkisar 30% sampai 46%.

Hasil wawancara terhadap 5 orang remaja, di dapatkan sebanyak 5 remaja mengatakan ketika mengalami stress sering sakit kepala, dari lima remaja 3 orang remaja mengalami mudah marah, sulit tidur dan nafsu makan menurun, dan dari lima remaja 2 remaja mengalami sulit berkonsentrasi, dapat disimpulkan 5 remaja tersebut mengalami tingkat stres sedang.

Menurut Priyoto (2014) (dalam Samsugito & Putri, 2019), berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu, stres ringan, sedang dan berat. Pada responden yang mengalami stres sedang merasakan sering pusing, mudah sesak napas dan merasa tegang karena emosi yang labil. Dampak yang dialaminya susah untuk tidur, tidur selalu tengah malam dan nafsu makan menurun. Pada responden yang mengalami stres berat merasakan sering pusing, sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, emosi selalu berubah-ubah, tidur terganggu dan cepat merasa lelah tanpa aktivitas yang berat. Dampak yang dialaminya jantung sering berdetak kencang secara tiba-tiba, cepat merasa bosan dan prestasi menurun.

METODE

Jenis penelitian ini analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah

121 responden, dengan teknik pengambilan sampel *Proporsional Random sampling*. Alat ukur yang digunakan kuesioner. Variabel dalam penelitian ini adalah stress dan gejala gangguan pencernaan. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate dan uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Analisa ini dimaksudkan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel-variabel yang diteliti.

a. Gambaran Stres Pada Remaja Di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022

Tabel 1. Distribuai Frekuensi Stres Pada Remaja Di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022

Stres Kerja	F	%
Stres Ringan	16	13,2%
Stres Sedang	88	72,7%
Stres Berat	17	14,1%
Jumlah	121	100%

Sumber : Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui paling banyak responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 88 responden (72,7%).

b. Gambaran Gejala Gangguan Pencernaan Pada Remaja Di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gejala Gangguan Pencernaan Pada Remaja Di

**Desa Andamui Kecamatan Ciwaru
Tahun 2022**

Gangguan Pencernaan	F	%
Berat	16	13,2%
Sedang	91	75,2%
Ringan	14	11,6%
Jumlah	121	100%

Sumber : Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui paling banyak responden mengalami gangguan pencernaan sedang yaitu sebanyak 91 respondenn (75,2%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara stres dengan gejala gangguan pencernaan pada remaja di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022 dengan menggunakan *Rank Spearman*.

Hubungan Antara Stres Dengan Gejala Gangguan Pencernaan Pada Remaja Di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Antara Stres Dengan Gejala Gangguan Pencernaan Pada Remaja Di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022

Tingkat Stres	Gangguan Pencernaan								P-value	r
	Berat		Sedang		Ringan		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Ringan	3	18,8	13	81,3	0	0,0	16	100	.036	0,191
Sedang	12	13,6	66	75,0	10	11,4	88	100		
Berat	1	5,9	12	70,6	4	23,5	17	100		
Jumlah	16	13,2	91	75,2	14	11,6	121	100		

Sumber : hasil Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 3 diketahui dari 88 remaja yang memiliki tingkat stres sedang, sebagian besar mempunyai gangguan pencernaan sedang sebanyak 66 responden (75,0%). Begitupula dapat diketahui dari 17 remaja yang memiliki tingkat stres berat yang memiliki gangguan pencernaan sedang sebanyak 12 responden (70,6%). Kemudian dari 16 remaja yang memiliki tingkat stres ringan yang memiliki gangguan pencernaan sedang sebanyak 13 responden (81,3%). Hasil analisis bivariate didapatkan nilai $p= 0.036$ ($<0,05$) artinya terdapat hubungan antara stress dengan gejala gangguan pencernaan dengan koefisien kolerasi (r) yaitu 0,191 yang memiliki arti kolerasi rendah.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Stres Pada Remaja Di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan dari 121 responden sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 88 responden (72,7%). Sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Kaharu (2020), sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 53 orang (58.89%).

Berdasarkan hasil penelitian banyak remaja yang merasa kesal karena hal-hal sepele, mudah marah, mudah tersinggung, merasa pusing atau sakit kepala juga sampai sukar untuk tidur. Menurut peneliti hal ini salah satunya disebabkan karena kurang baiknya manajemen stres yang dimiliki oleh remaja yang membuat hal tersebut terjadi.

Menurut Rizkiana & Tanuwijaya (2021), Stres merupakan kumpulan perubahan fisiologis yang diakibatkan oleh paparan bahaya pada tubuh yang dapat menimbulkan pengaruh negatif pada seseorang yaitu gangguan dalam pengobatan, peningkatan risiko kesakitan, terjadinya kekambuhan penyakit, dan sebagai pencetus gejala penyakit Menurut Siagian (2016:43) (dalam Utama & Surya, 2019), stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Semua bentuk stres akan menghasilkan reaksi pada tubuh. Respon tubuh terhadap stres meliputi 1400 reaksi fisik dan kimiawi serta

melibatkan lebih 30 jenis hormon dan neurotransmitter yang berbeda.

Berdasarkan penelitian dari penyebaran kuesioner sebagian responden memiliki tingkat kecemasan sedang, hal tersebut banyak hal yang menyebabkan timbulnya stres pada remaja. Responden mengemukakan bahwa stres timbul dari masalah pribadi, dan biasanya dianggap sepele oleh setiap orang akan tetapi masalah pribadi tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya sendiri, kemudian tuntutan dari sekolah atau kampus, tuntutan dari keluarga maupun teman sebaya. Asumsi peneliti bahwa tingkat stres bisa didapat dalam hal apapun yang membuat kita tidak merasa nyaman ataupun banyaknya keinginan yang tidak terpenuhi. Seperti yang diungkapkan oleh KAHARU (2020), stressor internal berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki.

Peneliti menyimpulkan bahwa stressor merupakan masalah yang serius dimana hal ini sesuai hasil penelitian bahwa remaja di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru memiliki tingkat stres sedang sebanyak 88 responden (72,7%) oleh karena itu

harus melakukan upaya untuk mengatasi hal tersebut seperti membangun kebiasaan-kebiasaan yang positif.

2. Gambaran Gejala Gangguan Pencernaan Pada Remaja Di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan dari 121 responden sebagian besar responden memiliki gangguan pencernaan sedang sebanyak 91 responden (75,2%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adlina Safirah Kaharu (2020), sebagian besar mengalami gangguan pencernaan sedang sebanyak 50 orang (55.55%).

Berdasarkan hasil penelitian banyak remaja yang mengalami gejala gangguan pencernaan seperti nyeri perut, tidak nafsu makan, mudah lapar dan mual. Menurut peneliti hal ini salah satunya disebabkan karena remaja tersebut tidak dapat mengontrol stress yang dialami dan memiliki pola makan yang buruk sehingga menyebabkan gejala gangguan pencernaan tersebut terjadi.

Menurut Smith & Watson (2005) (dalam Afifah & Wardani, 2019) Gejala gastrointestinal merupakan sekumpulan gejala pada saluran pencernaan dimulai dari mulut, esofagus, lambung, dan usus

yang berhubungan dengan kelenjar aksesoris pencernaan (kelenjar saliva, pankreas dan sistem biliari), seperti sakit perut, perut mulas, peningkatan asam lambung, peningkatan flatus, mual, muntah, diare, konstipasi, disfagia, dispepsia, dan anoreksia. Menurut Afifah & Wardani (2019), Penyebab gejala gastrointestinal dapat disebabkan oleh banyak faktor. Salah satunya stres. Teori yang mendukung hal itu adalah teori biopsikososial *George Engel*. Konsep biopsikososial merupakan suatu konsep yang melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam upaya memahami proses suatu penyakit juga sakitnya seseorang yang memandang pikiran dan tubuh sebagai satu kesatuan.

Berdasarkan penelitian dari penyebaran kusioner sebagian besar responden memiliki gangguan pencernaan sedang, hal tersebut banyak hal yang menyebabkan timbulnya gangguan sistem pencernaan karena berbagai hal, terutama faktor stres juga dapat mempengaruhi. Peneliti berasumsi bahwa gangguan pencernaan ini tidak hanya timbul karena kurangnya cairan dan nutrisi kedalam tubuh akan tetapi hal ini bisa saja terjadi karena faktor-

faktor lain seperti stres akibat berbagai hal.

Peneliti menyimpulkan bahwa dari hasil sebaran kuesioner yang didapat dari responden sebagian besar mengalami gangguan pencernaan sedang, hal ini ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan pencernaan. Maka hal tersebut harus berupaya untuk mengurangi aktivitas atau kegiatan yang dapat membuat stres dan bisa mengontrol diri untuk meminimalisir hal tersebut.

3. Hubungan Antara Stres Dengan Gejala Gangguan Pencernaan Pada Remaja Di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Rank Spearman* didapatkan hasil nilai $p = 0,036$ ($<0,05$), dan nilai $\rho = 0,191$. Menurut peneliti stres adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya gejala gangguan pencernaan, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh KAHARU (2020), terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan gejala gangguan pencernaan, dengan nilai P yaitu 0.027 ($P < 0.05$), dengan koefisien korelasi (r) yaitu 0.234 yang memiliki arti korelasi rendah.

Menurut Syahputra & Purnama Siregar (2021), model ini

menempatkan stres sebagai faktor penyebab yang akan meningkatkan kepekaan seseorang terhadap penyakit, yang berarti semakin sering seseorang terpapar oleh stresor maka semakin rentan orang tersebut terhadap suatu penyakit. Menurut Syahputra & Purnama Siregar (2021), Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin yaitu peningkatan hormon kortisol yang menyebabkan aktivitas sekresi lambung (peptin dan HCL) terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko mengalami gangguan pencernaan.

Menurut Rhee *et al* (2009) (dalam KAHARU, 2020), hubungan antara stres dengan gejala gangguan pencernaan merupakan hubungan yang kompleks, yang disebut sebagai *Gut Brain Axis*. GBA ini terdiri atas komunikasi dua arah sistem saraf pusat dan sistem saraf enteral, melibatkan hubungan emosional dan pusat kognitif di otak dengan fungsi intestinal perifer. Beberapa penelitian sudah mendeskripsikan pentingnya mikrobiota usus dalam mempengaruhi interaksi ini. Interaksi antara mikrobiota dan GBA dipengaruhi oleh neuron, endokrin, imun dan humoral. Tujuan dari GBA ini adalah untuk memonitor dan mengintegrasikan fungsi usus yang berhubungan dengan

pusat kognisi dan emosional otak. Penghubung komunikasi dua arah ini meliputi sistem saraf pusat yang terdiri atas medulla spinalis dan otak, sistem saraf otonom, sistem saraf enteral, serta hipotalamus pituitari adrenal (HPA) axis.

Berkaitan dengan stres dan gangguan pencernaan, hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan kuat dengan arah yang positif dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional yaitu semakin tinggi tingkat stres maka semakin besar kemungkinan individu untuk mengalami kejadian sindrom dispepsia fungsional (Syahputra & Purnama Siregar, 2021).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa masalah pencernaan umumnya disebabkan oleh faktor – faktor eksternal yang membahayakan sistem pencernaan seperti stres, kebiasaan makan yang buruk, pengobatan yang menyebabkan iritasi, infeksi kronis, dan hadirnya bakteri dalam sistem pencernaan. Dimana kita harus benar benar menjaga kondisi kita supaya terhindar dari timbulnya rasa stres yang berkepanjangan sebisa mungkin kita harus bisa meminimalisir hal tersebut.

KESIMPULAN

Gambaran tingkat stres pada remaja di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru tahun 2022 sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 88 responden (72,7%). Gambaran gejala gangguan pencernaan pada remaja di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru tahun 2022 sebagian besar responden memiliki gangguan pencernaan sedang sebanyak 91 responden (75,2%). Terdapat Hubungan Antara Stres Dengan Gejala Gangguan Pencernaan Pada Remaja Di Desa Andamui Kecamatan Ciwaru Tahun 2022 dengan nilai $p\text{-value} = 0,036 (< 0,05)$ dan $\rho 0,191$ dengan arah positif..

SARAN

a. Bagi Remaja

Sebagai seorang remaja diharapkan dapat memiliki manajemen stress yang baik dan pola makan yang baik agar dapat meminimalisir terjadinya stres dan gangguan pencernaan pada remaja.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengadakan penelitian dengan topik serupa dengan menambah variabel atau melakukan modifikasi metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, A., & Wardani, I. Y. (2019). Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*

- Jiwa*, 6(2), 121.
<https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.121-127>
- Akhfiah, W. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SALURAN CERNA PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2019*. 1996, 6.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA Putri*. 5(5).
- Dadang. (2014). Kasus Penyakit Pencernaan Meningkat di Dunia. *Bl*.
<https://www.beritasatu.com/archive/227302/sekjen-apdw-kasus-penyakit-pencernaan-meningkat-di-dunia>
- KAHARU, A. S. (2020). HUBUNGAN STRES DENGAN GEJALA GANGGUAN PENCERNAAN PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2019. *SKRIPSI*.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Edukasi*, 2(July), 183–200.
- Rizkiana, N., & Tanuwijaya, R. R. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan dan Faktor Stress dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Larangan Utara Kota Tangerang. *Jurnal Dunia Gizi*, 4(1), 30–35.
<https://doi.org/10.33085/jdg.v4i1.4966>
- RI, K. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat*.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Ronny Suhada, A. D. F. (2021). HUBUNGAN KETERATURAN MELAKSANAKAN SHALAT FARDHU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DALAM MASA PANDEMI COVID-19 DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN 2021 Ronny. *JOURNAL OF PUBLIC HEALTH INOVATION*, 2 NO. 01, 1–10.
<https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.328>
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda*. 2(2), 70–78.
- Syahputra, R., & Purnama Siregar, N. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fk Uisu Tahun 2020 Relationship Between the Level of Stress With the Event of Functional Dyspepsia Syndrome in Fk Uisu Student 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 101–109.
- Utama, I. K. A. B., & Surya, I. B. K. (2019). Pengaruh Religiusitas, Adversity Quotient Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stres Kerja. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(5), 3138.
<https://doi.org/10.24843/ejmunud.2019.v08.i05.p20>