



## Model Stres Kerja dan Dampaknya pada Produktivitas: Analisis Literatur

Asla Hanifah Putri<sup>1\*</sup>, Nadia Rohimah<sup>2</sup>, Amanda Elizafitriani<sup>3</sup>, Netty Merdiaty<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Perjuangan No.81, RT.003/RW.002, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara, Kota Bks, Jawa Barat 17143

Korespondensi penulis: [aslahaniff@email.com](mailto:aslahaniff@email.com)

**Abstract.** *This study explores the model of work stress and its impact on productivity through a comprehensive systematic literature review approach. The objectives of the study are to analyze the complex dynamics of work stress, identify determinants, and explore effective intervention mechanisms to mitigate its negative impacts. The research methodology uses a qualitative approach with meta-synthesis techniques, conducting an in-depth analysis of ten leading scientific journals published between 2020-2024. The results of the study revealed that work stress is a multidimensional construct influenced by individual, organizational, and contextual factors, with key variables including workload, social support, organizational climate, and demographic characteristics. The findings indicate that work stress significantly affects psychological well-being and productivity, with different impacts based on gender, type of work, and organizational context. This study concludes the need for an integrative and proactive approach to work stress management, which does not only focus on individual interventions, but also transforms organizational structures and cultures.*

**Keywords:** *Stress, Productivity, Dynamics, Determinants*

**Abstrak.** Penelitian ini mengeksplorasi model stres kerja dan dampaknya pada produktivitas melalui pendekatan studi literatur sistematis yang komprehensif. Tujuan penelitian adalah menganalisis dinamika kompleks stres kerja, mengidentifikasi faktor-faktor determinan, dan mengeksplorasi mekanisme intervensi yang efektif dalam mitigasi dampak negatifnya. Metodologi penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik meta-sintesis, melakukan analisis mendalam terhadap sepuluh jurnal ilmiah terkemuka yang dipublikasikan antara tahun 2020-2024. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa stres kerja merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor individual, organisasional, dan kontekstual, dengan variabel kunci meliputi beban kerja, dukungan sosial, iklim organisasi, dan karakteristik demografis. Temuan menunjukkan bahwa stres kerja secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis dan produktivitas, dengan dampak berbeda berdasarkan gender, jenis pekerjaan, dan konteks organisasional. Penelitian ini menyimpulkan perlunya pendekatan integratif dan proaktif dalam manajemen stres kerja, yang tidak sekadar berfokus pada intervensi individual, tetapi juga mentransformasi struktur dan budaya organisasional.

**Kata kunci:** Stres, Produktivitas, Dinamika, Determinan

### 1. LATAR BELAKANG

Stres kerja merupakan fenomena kompleks yang secara signifikan memengaruhi dinamika produktivitas organisasional di era kontemporer. Kompleksitas lingkungan kerja modern ditandai dengan tuntutan yang semakin tinggi, tekanan berkelanjutan, dan dinamika perubahan yang cepat, yang secara sistematis menciptakan kondisi psikologis yang berpotensi menimbulkan stres okupasional (Ningrat & Mulyana, 2022). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental individu, tetapi juga berdampak langsung pada kinerja dan produktivitas organisasi. Penelitian mutakhir dalam bidang psikologi ketenagakerjaan menunjukkan bahwa stres kerja bukanlah sekadar variabel independen, melainkan konstruk multidimensional yang membutuhkan pendekatan komprehensif untuk memahami mekanisme kompleks interaksinya dengan produktivitas kerja. Perspektif

teoritis dalam memahami stres kerja telah berkembang secara signifikan dalam dekade terakhir, dengan munculnya model-model integratif yang menggabungkan pendekatan psikologis, sosiologis, dan organisasional. Model transaksional yang dikembangkan oleh para ahli psikologi organisasi mengidentifikasi stres kerja sebagai hasil interaksi dinamis antara karakteristik individu, tuntutan pekerjaan, dan sumber daya yang tersedia (Lumban Gaol, 2021). Kompleksitas model ini menunjukkan bahwa stres tidak dapat dipahami sebagai fenomena tunggal, melainkan sebagai proses adaptif yang melibatkan penilaian kognitif, mekanisme koping, dan strategi pengelolaan yang berkelanjutan.

Dampak stres kerja terhadap produktivitas memiliki implikasi yang sangat luas dan multidimensional. Studi empiris terkini mengungkapkan bahwa stres tidak hanya menurunkan kinerja individual, tetapi juga dapat mengganggu dinamika kelompok dan sistem organisasional secara keseluruhan (Usman, 2022). Manifestasi stres dapat terwujud dalam berbagai bentuk, mulai dari penurunan konsentrasi, peningkatan kesalahan kerja, hingga gangguan komitmen organisasional. Penelitian komprehensif menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres kronis cenderung mengalami penurunan kapasitas kognitif, motivasi intrinsik, dan kemampuan adaptasi dalam lingkungan kerja yang dinamis. Pendekatan metodologis dalam mengkaji stres kerja telah mengalami transformasi signifikan, dengan berkembangnya instrumen penelitian yang lebih canggih dan sensitif. Penggunaan metode mixed-methods, kombinasi antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif, memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme stres kerja (Dafinci & Kananlua, 2019). Instrumen seperti skala psikometri, wawancara mendalam, dan observasi longitudinal memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi variabel-variabel kompleks yang terlibat dalam proses stres dan produktivitas.

Faktor-faktor kontekstual memainkan peran kritis dalam menentukan intensitas dan manifestasi stres kerja. Konteks organisasional, budaya kerja, struktur hierarki, dan mekanisme dukungan sosial secara signifikan memengaruhi cara individu mengalami dan mengelola stress (Elshifa, 2024). Penelitian mutakhir mengidentifikasi bahwa organisasi yang mengimplementasikan strategi manajemen stres yang proaktif dan komprehensif cenderung memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi dan tingkat retensi karyawan yang lebih baik. Kompleksitas interaksi antara stres dan produktivitas mengharuskan pengembangan model konseptual yang integratif. Model teoritis mutakhir tidak hanya berfokus pada identifikasi sumber stres, tetapi juga pada mekanisme adaptasi, strategi koping, dan potensi transformasi pengalaman stres menjadi peluang pertumbuhan

profesional. Pendekatan resiliensi psikologis menawarkan perspektif baru dalam memahami bagaimana individu tidak sekadar bertahan, tetapi dapat berkembang di tengah tantangan kerja yang kompleks.

Signifikansi penelitian tentang stres kerja terletak pada potensinya untuk mengembangkan intervensi yang tepat dan berkelanjutan. Pendekatan multidisipliner yang menggabungkan wawasan dari psikologi, manajemen, dan ilmu keorganisasional diperlukan untuk merancang strategi komprehensif dalam mengelola stres kerja. Fokus utama adalah pada pengembangan lingkungan kerja yang mendukung, sistem dukungan psikologis, dan program pengembangan kapasitas individu dalam menghadapi tantangan kerja. Artikel ini bertujuan untuk melakukan eksplorasi mendalam terhadap model-model stres kerja, menganalisis kompleksitas hubungannya dengan produktivitas, dan menyediakan kerangka konseptual yang dapat digunakan oleh praktisi dan peneliti dalam merancang intervensi yang efektif. Melalui sintesis literatur mutakhir, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam memahami fenomena stres kerja sebagai konstruk multidimensional yang dinamis dan berkembang.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur sistematis (*systematic literature review*) yang dirancang untuk mengeksplorasi secara mendalam model-model stres kerja dan dampaknya pada produktivitas. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis pada basis data elektronik bereputasi, mencakup pangkalan data internasional seperti *Scopus*, *Web of Science*, dan *Google Scholar*. Kriteria inklusi meliputi artikel jurnal berbahasa Inggris dan Indonesia yang dipublikasikan antara tahun 2020-2024, dengan fokus pada studi empiris dan tinjauan literatur yang membahas stres kerja dalam konteks produktivitas. Proses seleksi artikel dilakukan melalui tahapan yang ketat, menggunakan protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan kualitas dan validitas data yang digunakan dalam analisis komprehensif. Prosedur penelitian melibatkan serangkaian tahapan metodologis yang sistematis dan terstruktur. Proses pencarian awal menggunakan kombinasi kata kunci spesifik, meliputi "*work stress*", "*job stress*", "*occupational stress*", "*productivity*", "*work performance*", dan "*psychological well-being*". Strategi pencarian dilakukan dengan menggunakan *boolean operator* (*AND*, *OR*, *NOT*) untuk memaksimalkan relevansi hasil pencarian. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak memiliki akses *full-text*, artikel yang tidak memenuhi standar metodologis yang ketat,

serta publikasi yang tidak memiliki *peer-review*. Proses skrining dilakukan secara independen oleh dua peneliti ahli dalam bidang psikologi organisasional untuk meminimalisasi bias subjektif dan memastikan validitas seleksi artikel. Setiap artikel yang dipilih dinilai berdasarkan kualitas metodologis, signifikansi temuan, dan kontribusi teoritis terhadap pemahaman model stres kerja.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan meta-sintesis kualitatif yang memungkinkan integrasi mendalam terhadap temuan-temuan penelitian sebelumnya. Proses analisis dimulai dengan pembacaan kritis terhadap artikel terpilih, dilanjutkan dengan ekstraksi sistematis terhadap konstruk teoritis, metodologi penelitian, temuan utama, dan implikasi praktis. Teknik analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola, tema berulang, dan konstruk konseptual yang muncul dari berbagai studi. Setiap artikel dianalisis secara komprehensif menggunakan kerangka analisis yang dikembangkan berdasarkan model teoritis stres kerja terkini, dengan memperhatikan konteks organisasional, faktor individual, dan mekanisme adaptasi yang mempengaruhi produktivitas.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Hasil Ringkasan Literatur

No.	Judul	Penulis dan Tahun	Temuan Utama	Relevansi dengan Jurnal yang Akan Dilakukan
1	<i>Effect of occupational stress and remote working on psychological well-being of employees: an empirical analysis during covid-19 pandemic concerning IT industry</i>	(Prasada et al., 2020)	Faktor stres kerja seperti peer, role ambiguity, dan job satisfaction memengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja di industri IT, khususnya dalam konteks remote working.	Memberikan pemahaman tentang dampak stres kerja dalam lingkungan kerja jarak jauh, relevan untuk analisis literatur tentang dampak stres kerja pada produktivitas.
2	Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan	(Fadillah, 2024)	Kesehatan mental karyawan memengaruhi produktivitas dan menciptakan lingkungan kerja yang sehat melalui	Menyoroti pentingnya kesehatan mental untuk produktivitas, mendukung analisis hubungan stres kerja dengan produktivitas

			dukungan psikologis yang memadai.	di berbagai organisasi.
3	Peranan Efektif Komunikasi Kerja, Konflik Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja dalam Menguatkan Produktivitas Karyawan Perusahaan Perak Tom's Silver Yogyakarta	(Harmen et al., 2024)	Komunikasi efektif, konflik kerja, stres kerja, dan lingkungan kerja memengaruhi produktivitas. Konflik kerja berdampak negatif, sedangkan manajemen stres dan komunikasi berdampak positif.	Menyediakan wawasan tentang faktor stres kerja dan kaitannya dengan produktivitas, relevan untuk studi tentang dampak manajemen stres pada hasil kerja.
4	<i>Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model</i>	(Ostic et al., 2021)	Penggunaan media sosial berdampak positif secara tidak langsung pada kesejahteraan psikologis melalui modal sosial dan isolasi sosial.	Menunjukkan faktor-faktor yang memediasi kesejahteraan psikologis, dapat digunakan untuk memahami mekanisme stres dan produktivitas.
5	<i>The Effect of Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy Practice on Nurses' Stress, Work-Related Strain, and Psychological Well-being</i>	(Yıldırım & Yıldız, 2022)	Terapi mindfulness dan musik mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada perawat selama pandemi COVID-19.	Memberikan wawasan tentang strategi intervensi untuk mengurangi stres kerja, relevan untuk pendekatan praktis dalam mengelola stres kerja.
6	<i>Improving Healthcare Professional Psychological Well-being</i>	(Grazia-Maggio et al., 2021)	Intervensi pengurangan stres pada tenaga kesehatan meningkatkan coping strategy dan mengurangi risiko burnout.	Berhubungan dengan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja sebagai bagian dari manajemen stres kerja dalam analisis produktivitas.
7	<i>Job stress and mental well-being among working men and women in Europe: The mediating role of social support</i>	(Mensah, 2021)	Stres kerja berdampak negatif pada kesejahteraan mental, dengan dukungan sosial sebagai mediator yang signifikan.	Relevan untuk memahami pengaruh dukungan sosial dalam mengurangi stres kerja dan

				meningkatkan produktivitas.
8	<i>An investigation into the relationship between social support, stress, and psychological well-being in farmers</i>	(Deegan & Dunne, 2022)	Dukungan sosial meningkatkan kesejahteraan psikologis petani, terutama melalui hubungan personal seperti teman dan dukungan organisasi.	Memberikan perspektif tentang pentingnya dukungan sosial untuk mengurangi stres dan meningkatkan hasil kerja di sektor tertentu.
9	<i>Ageism and Psychological Well-Being Among Older Adults: A Systematic Review</i>	(Kang & Kim, 2022)	Ageism berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis lansia.	Tidak langsung relevan, namun memberikan konteks tambahan tentang diskriminasi dan stres pada kelompok tertentu yang dapat memengaruhi produktivitas.
10	<i>A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: implications for supporting psychological well-being</i>	(De Kock et al., 2021)	Stres kerja selama pandemi COVID-19 berdampak signifikan pada kesehatan mental tenaga kesehatan. Dukungan sistemik dan resiliensi diperlukan.	Menambah bukti pentingnya pendekatan sistemik dalam mengelola stres kerja dan kesejahteraan psikologis untuk meningkatkan produktivitas.

Stres kerja merupakan fenomena kompleks yang secara sistematis memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan psikologis individu dalam berbagai konteks organisasional. Berdasarkan sintesis literatur dari sepuluh jurnal terkemuka, teridentifikasi bahwa stres kerja memiliki dimensi multifaktor yang melibatkan interaksi dinamis antara karakteristik individu, tuntutan pekerjaan, dan mekanisme dukungan sosial. Temuan dari studi (Prasada et al., 2020) mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti beban kerja, ketidakjelasan peran, iklim organisasi, dan kepuasan kerja secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan, khususnya dalam industri teknologi informasi. Penelitian ini menekankan bahwa stres kerja tidak sekadar fenomena individual, melainkan konstruk sistemik yang membutuhkan pendekatan komprehensif dalam manajemen dan intervensi. Salah satu nya dalam konteks pandemi COVID-19 telah menjadi katalisator penting dalam

mengeksplorasi dinamika stres kerja, dengan berbagai studi menunjukkan dampak signifikan terhadap kesehatan mental profesional. Studi (Yıldırım & Yıldız, 2022) pada perawat, misalnya, mengidentifikasi bahwa intervensi berbasis mindfulness dan terapi musik dapat secara efektif menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan serupa dari (De Kock et al., 2021) menegaskan bahwa pekerja kesehatan, terutama perempuan, memiliki risiko tinggi mengalami tekanan psikologis selama krisis kesehatan. Faktor-faktor seperti kekhawatiran akan keluarga, ketakutan terhadap infeksi, dan kurangnya alat pelindung diri (PPE) berkontribusi signifikan terhadap peningkatan stres kerja, yang pada gilirannya dapat menurunkan produktivitas dan kualitas layanan.

Dimensi gender memainkan peran kritis dalam memahami pengalaman stres kerja, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian (Mensah, 2021) yang menganalisis data dari 35 negara di Eropa. Studi tersebut mengindikasikan bahwa perempuan cenderung mengalami dampak stres kerja yang lebih intens dibandingkan laki-laki, dengan dukungan sosial berperan sebagai mekanisme mediasi yang penting. Temuan dari (Harmen et al., 2024) pada perusahaan Tom's Silver di Yogyakarta turut memperkuat argumen ini, menunjukkan bahwa komunikasi efektif, manajemen konflik, dan lingkungan kerja yang mendukung memiliki korelasi positif dengan produktivitas karyawan. Implikasinya, organisasi perlu mengembangkan strategi yang sensitif gender dalam mengelola stres kerja. Penelitian mutakhir juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dan intervensi psikologis dalam memitigasi stres kerja. Studi (Grazia-Maggio et al., 2021) pada profesional kesehatan menunjukkan bahwa program pencegahan stres berbasis aktivitas kelompok dan dukungan individual dapat menormalkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan koping. Serupa dengan temuan (Deegan & Dunne, 2022) pada petani, yang mengidentifikasi bahwa dukungan dari teman dan significant other memiliki pengaruh lebih signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan dukungan keluarga. Hal ini menggarisbawahi kompleksitas mekanisme dukungan sosial dalam konteks stres kerja.

Faktor teknologi dan media sosial turut berkontribusi dalam kompleksitas stres kerja kontemporer. Penelitian (Ostic et al., 2021) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak tidak langsung yang kompleks terhadap kesejahteraan psikologis, dengan modal sosial (*bonding dan bridging*) berperan sebagai mediator penting. Di sisi lain, (Fadillah, 2024) menekankan perlunya perusahaan menyediakan layanan konsultasi psikologis untuk membantu karyawan mengatasi masalah kesehatan mental, sehingga menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Implikasi teoritis dan praktis dari berbagai studi ini menunjukkan bahwa pendekatan komprehensif dalam mengelola stres

kerja memerlukan intervensi multidimensional. Tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga mencakup transformasi sistemik dalam budaya organisasi, mekanisme dukungan, dan strategi manajemen sumber daya manusia. (Kang & Kim, 2022) dalam kajian sistematis mereka tentang ageisme dan kesejahteraan psikologis menegaskan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih tahan terhadap stres, dengan karakteristik seperti optimisme, kepercayaan diri, dan fleksibilitas dalam menetapkan tujuan.

Tinjauan literatur ini menggarisbawahi kompleksitas stres kerja sebagai fenomena dinamis yang dipengaruhi oleh faktor individual, organisasional, dan kontekstual. Pendekatan integratif yang mempertimbangkan interseksi gender, dukungan sosial, karakteristik kepribadian, dan konteks organisasional menjadi kunci dalam memahami dan mengelola stres kerja. Implikasinya, organisasi perlu merancang intervensi yang tidak sekadar reaktif, melainkan proaktif dan berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan psikologis karyawan. Penelitian lanjutan diperlukan untuk lebih memahami mekanisme kompleks stres kerja, dengan fokus pada pengembangan model prediktif yang dapat mengantisipasi dan memitigasi potensi dampak negatifnya. Pendekatan multidisipliner yang menggabungkan perspektif psikologi, manajemen sumber daya manusia, dan ilmu kesehatan organisasional akan menjadi kunci dalam mengembangkan strategi komprehensif untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan di era kompleksitas kontemporer.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Studi komprehensif tentang model stres kerja dan dampaknya pada produktivitas mengungkapkan kompleksitas fenomena psikologis yang melintasi dimensi individual, organisasional, dan kontekstual. Temuan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa stres kerja bukanlah sekadar kondisi psikologis linear, melainkan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara karakteristik personal, struktur organisasional, mekanisme dukungan sosial, dan konteks lingkungan kerja. Implikasi teoritis dan praktis dari sintesis literatur ini menegaskan bahwa pemahaman mendalam tentang stres kerja mensyaratkan pendekatan holistik yang melampaui paradigma tradisional yang berfokus pada individual.

**DAFTAR REFERENSI**

- Dafinci, W. O., & Kananlua, P. S. (2019). Studi tentang stres kerja yang berdampak pada kinerja karyawan. *Jurnal*, 32–51.
- De Kock, J. H., Latham, H. A., Leslie, S. J., Grindle, M., Munoz, S. A., Ellis, L., Polson, R., & O'Malley, C. M. (2021). A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: Implications for supporting psychological well-being. *BMC Public Health*, 21(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10070-3>
- Deegan, A., & Dunne, S. (2022). An investigation into the relationship between social support, stress, and psychological well-being in farmers. *Journal of Community Psychology*, 50(7), 3054–3069. <https://doi.org/10.1002/jcop.22814>
- Elshifa, A. (2024). Efektivitas konseling stres kerja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan. *Jurnal Konseling*, 2(3).
- Fadillah, Z. I. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 38–45. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk>
- Grazia-Maggio, M., Manuli, A., Andaloro, A., Chirieleison, A., La Rosa, G., Sciarrone, F., Trinchera, A., & Salvatore-Calbarò, R. (2021). Improving healthcare professional psychological well-being. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 19(7–9), 21–28. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8667696/>
- Harmen, H., Syahreza, D., Manik, A. M. C. B., Lubis, A. S., Agustin, A., Hutagalung, A. T., Ringo, J. S., & Prayoga, W. (2024). Peranan efektif komunikasi kerja, konflik kerja, stres kerja dan lingkungan kerja dalam menguatkan produktivitas karyawan perusahaan perak Tom's Silver Yogyakarta. *Economic Reviews Journal*, 3(3), 1140–1156. <https://doi.org/10.56709/mrj.v3i3.272>
- Kang, H., & Kim, H. (2022). Ageism and psychological well-being among older adults: A systematic review. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, 1–22. <https://doi.org/10.1177/23337214221087023>
- Lumban Gaol, N. T. (2021). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsj.11224>
- Mensah, A. (2021). Job stress and mental well-being among working men and women in Europe: The mediating role of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052494>
- Ningrat, Q. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan antara tuntutan pekerjaan dengan stres kerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 99–108.
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Prasada, K. D. V., Vaidyab, R. W., & Mangipudic, M. R. (2020). Effect of occupational stress and remote working on psychological well-being of employees: An empirical analysis

during COVID-19 pandemic concerning information technology industry in Hyderabad. *Indian Journal of Commerce & Management Studies*, 11(2), 1. <https://doi.org/10.18843/ijcms/v11i2/01>

Usman, S. (2022). “Kajian” efektivitas pengurangan stres berbasis kesadaran terhadap respons psikologis mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>

Yıldırım, D., & Yıldız, C. Ç. (2022). The effect of mindfulness-based breathing and music therapy practice on nurses’ stress, work-related strain, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Holistic Nursing Practice*, 36(3), 156–165. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000511>