



# Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 3 (2) 2024: 22762-22768

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



## Analisis Stres Kerja dan Kinerja Karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok

Andika Kristiyan<sup>1</sup>, Thamrin<sup>2</sup>

Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang

e-mail : kristiyan224@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima Agustus 2024 Disetujui Agustus 2024 Diterbitkan Agustus 2024	Tujuan penelitian ini untuk menganalisis stres kerja dan kinerja karyawan PT Garuda Timur Pacific. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif kualitatif dan instrumen penelitian yang dipakai berupa observasi, wawancara, dokumentasi. Hasil dari penelitian bahwa stres kerja dan kinerja karyawan PT Garuda Timur Pacific disebabkan karena pemberian waktu penyelesaian pekerjaan terlalu singkat (dateline) dengan job yang diberikan terlalu banyak dan tidak sesuai dengan job yang diterima sehingga karyawan mengalami kesulitan dalam bekerja dan juga kesulitan mencari lokasi untuk melakukan job yang mengakibatkan kinerja karyawan tidak stabil.
<b>Kata Kunci:</b> Stress Kerja, Kinerja Karyawan	<b>ABSTRACT</b> <i>The aim of this research is to analyze work stress and employee performance at PT Garuda Timur Pacific. The research method used in the research is a qualitative descriptive method and the research instruments used are observation, interviews, documentation. The results of the research show that work stress and employee performance at PT Garuda Timur Pacific are caused by giving work completion times that are too short (dateline) with too many jobs being given and not matching the jobs received so that employees have difficulty working and also have difficulty finding a location to do it. jobs that result in unstable employee performance.</i>
<b>Keywords:</b> Work Stress, Employee Performance	

### PENDAHULUAN

Setiap organisasi dituntut untuk dapat mengoptimalkan sumber daya manusia dan bagaimana sumber daya manusia dikelola. Karena suatu keberhasilan organisasi sangat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia yang mewakilinya. Manajemen sumber daya manusia yaitu untuk mengelola manusia seefektif mungkin agar diperoleh suatu satuan sumber daya manusia yang saling memberikan manfaat. Manajemen sumber daya manusia ini menjadi bidang kajian penting dalam perusahaan karena problem yang dihadapi perusahaan bukan hanya persoalan bahan mentah, modal, alat kerja, dan produksi saja, tetapi juga problem sumber daya manusia yang notabene ialah pihak yang menjalankan dan mengelola faktor-faktor produksi sekaligus merupakan tujuan dari kegiatan produksi itu sendiri.

Menurut Edison (2016:190), “kinerja adalah hasil dari suatu proses yang mengacu dan diukur selama periode waktu tertentu berdasarkan ketentuan atau kesepakatan yang telah ditetapkan

sebelumnya”. Menurut Hasibuan (2016:138), “kinerja karyawan suatu hasil yang dicapai oleh seseorang dalam melaksanakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya”. Kinerja karyawan merupakan hasil kerja yang dimiliki oleh karyawan dengan cara bertanggung jawab dalam pekerjaan yang diberikan kepadanya. Kinerja karyawan merupakan hal penting dalam suatu perusahaan, karena dengan memiliki kinerja karyawan yang baik maka kualitas suatu perusahaan akan membaik “kinerja adalah hasil dari suatu proses yang mengacu dan diukur selama periode waktu tertentu berdasarkan ketentuan, standar atau kesepakatan yang telah ditetapkan sebelumnya”( Lubis et al. 2019).

Didalam perusahaan terdapat sumber daya manusia yang mengerjakan tugas perusahaan tersebut jika terlalu banyak memberikan tugas dan waktu tidak menentu maka karyawan akan merasakan stres kerja, stres kerja adalah sebagai suatu kondisi ketegangan dimana mempengaruhi proses berfikir, emosi, dan kondisi seseorang, hasilnya stres yang terlalu berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan dan pada akhirnya akan mengganggu pelaksanaan tugas- tugasnya. Handoko (dalam Wibowo, 2014).

Stres kerja merupakan suatu tanggapan adaptif, dibatasi oleh perbedaan individual dan proses psikologis, yaitu konsekuensi dari setiap kegiatan (lingkungan), situasi atau kejadian eksternal yang membebani tuntutan psikologi atau fisik yang berlebihan terhadap seseorang di tempat individu tersebut berada. Stres yang positif disebut eustress sedangkan stress yang berlebihan dan bersifat merugikan disebut distress. Berikut adalah definisi - definisi tentang stres kerja menurut para ahli yang penulis susun diantaranya. Sinambela (2017:472) mengemukakan bahwa stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Stres kerja ini tampak dari tampilan diri, antarlain emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa relaks, cemas, tegang, gugup, tekanan darah meningkat dan mengalami gangguan pencernaan. Rivai ,dkk (2014:724) menjelaskan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan.

Fenomena yang terjadi pada saat peneliti melakukan observasi ke PT. Garuda Timur Pacific bahwa ditemukannya fenomena kinerja karyawan mengalami Ketidakstabilan dimana terlalu banyak beban kerja diterima oleh karyawan dan waktu penyelesaian tugasnya atau pekerjaannya tak menentu sehingga sulit akan menyelesaikan pekerjaan tersebut secara maksimal sehingga hanya mendapatkan jauh dari target yang diinginkan perusahaan tersebut.

Permasalahan dalam penelitian kualitatif ini bertumpu pada suatu fokus. Fokus ini lebih mengarah ke pembaharuan informasi yang di peroleh dari lokasi Penelitian. Pembatasan dalam penelitian kualitatif ini lebih berdasarkan pada tingkat kepentingan dari masalah yang dihadapi di penelitian ini, penelitian ini akan difokuskan pada “Analisis Stress Kerja dan Kinerja karyawan PT. Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok” yang objeknya adalah karyawan pada PT. Garuda Timur Pacific.

## **METODE**

Peneliti menggunakan metode kualitatif ini untuk menganalisis bagaimana analisis stres kerja dan kinerja karyawan PT. Garuda Timur Pacific dengan bertujuan peneliti bisa memberi saran jika terjadi fenomena terhadap perusahaan tersebut dimana peneliti sebagai instrumen kunci. Sedangkan Erickson dalam Anggito & Setiawan (2018, p. 7) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mencari gambaran naratif dari kegiatan dan dampak dari tindakan yang dilakukan. Pada penelitian ini penulis meneliti sebuah perusahaan pada PT. Garuda Timur Pacific, yang bertempat Jl. Raya Parung No.27, 16516, Bojongsari Lama, Kec. Bojongsari, Kota Depok, Jawa Barat 16516. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang diperlukan atau dipergunakan untuk mengumpulkan data. Ini berarti, dengan menggunakan alat-alat tersebut data dikumpulkan. Dalam penelitian kualitatif, alat atau instrumen utama pengumpulan data adalah peneliti itu sendiri dengan cara mengamati, bertanya, mendengar, meminta dan mengambil data penelitian. Peneliti harus mendapatkan data yang valid sehingga tidak sembarang narasumber yang diwawancarai. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan penulis adalah metode wawancara, dokumentasi dan bukti gambar pada karyawan PT. Garuda Timur Pacific.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Tabel 1. Hasil Wawancara Narasumber I**

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Pandangan Anda Tentangl PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok Secara Global?	PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok adalah perusahaan yang bergerak di bidang perdagangan yang di percaya sebagai distributor.
2	Bagaimana Stres Kerja yang dialami karyawan Pada PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok	Tanggung jawab disini sangat berat dikarenakan kita mengirim barang seorang diri, dan beresiko kehilangan barang saat pengantaran
3	Bagaimana perusahaan meminimalisir stress kerja pada karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Memberikan jaminan kesehatan dan ketenagakerjaan plus asuransi dan memberikan waktu panjang terhadap pekerjaan yang sedang dikerjakan sesuai dengan job yang diterima
4	Menurut anda Faktor Terpenting Dalam Meningkatkan Kinerja pada karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Memberikan fasilitas dan kenyamanan untuk karyawan supaya kompak dan bekerja sama dengan baik
5	Apakah faktor-faktor stres kerja yang mempengaruhi kinerja karyawan?	Menurut saya adanya masalah pribadi yang mengakibatkan menurunnya kinerja karyawan sehingga tidak maksimal dalam melakukan pekerjaan.

**Narasumber II**

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Pandangan Anda Tentangl PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok Secara Global?	PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok adalah salah satu Perusahaan grosir atau supplier yang penting dalam menyediakan barang dalam jumlah besar kepada pelanggan.
2	Bagaimana Stres Kerja yang dialami karyawan Pada PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok	Pada saat pengiriman barang alamat yang diberikan perusahaan tidak sesuai dengan lokasi yang ada.
3	Bagaimana perusahaan meminimalkan stress kerja pada kinerja karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Memberika kenyamanan semaksimal mungkin seperti halnya dalam pemberian tambahan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan
4	Menurut anda Faktor Terpenting Dalam Meningkatkan Kinerja pada karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Memberikan bonus/ insentif apabila target terpenuhi dan memberikan voucher belanja.
5	Apakah faktor-faktor stres kerja yang mempengaruhi kinerja karyawan?	Menurut pendapat saya, sikap pemimpin masih kurang tepat dalam pengambilan keputusan contohnya orderan dari sales yang tidak sesuai isop.

**Narasumber III**

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Pandangan Anda Tentangl PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok Secara Global?	PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok yang mempunyai tujuan untuk membantu pemerataan ekonomi bagi seluruh pedagang retailer di indonesia
	Bagaimana Stres Kerja yang dialami karyawan	Pada saat melakukan setoran uang ke admin

2	Pada PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok	sesekali terdapat uang palsu sehingga kita harus menggantinya.
3	Bagaimana perusahaan meminimalkan stress kerja pada kinerja karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Menurut saya dengan memfasilitasi semua kebutuhan karyawan, memberikan <i>timeline</i> terhadap pekerjaan yang lebih panjang.
4	Menurut anda Faktor Terpenting Dalam Meningkatkan Kinerja pada karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Menurut saya faktor terpenting adalah kerjasama antar karyawan yang sangat bagus, dan mudah diajak kerjasama. Sehingga pekerjaan cepat terselesaikan.
5	Apakah faktor-faktor stres kerja yang mempengaruhi kinerja karyawan?	Menurut saya faktor yang mempengaruhi kinerja adalah beban kerja yang terlalu banyak contohnya saat membawa persediaan stok barang melebihi kapasitas yang ada sehingga dapat menimbulkan kerusakan pada barang atau produk.

#### Narasumber IV

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Pandangan Anda Tentangl PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok Secara Global?	PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok adalah perusahaan bergerak di bidang perdagangan yang memberikan produk berkualitas dan layanan yang baik.
2	Bagaimana Stres Kerja yang dialami karyawan Pada PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Stres kerja yang sering saya alami yaitu konflik antara satu atau lebih karyawan yang timbul karena mempunyai pandangan yang berbeda tentang pekerjaan.
3	Bagaimana perusahaan meminimalkan stress kerja pada kinerja karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Membuat acara untuk karyawan berupa rekreasi ataupun perjalanan bersama agar mempererat hubungan antar karyawan.
4	Menurut anda Faktor Terpenting Dalam Meningkatkan Kinerja pada karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Faktor Terpenting yaitu adanya komunikasi yang baik antara atasan dan bawahan sehingga dapat memberikan ide dan saran yang tepat pada pekerjaan.
5	Apakah faktor-faktor stres kerja yang mempengaruhi kinerja karyawan?	Yaitu lingkungan kerja yang ada di sekitar mempunyai tingkat penerangan yang kurang dan sirkulasi udara yang tertutup sehingga kinerja karyawan menjadi kurang maksimal.

#### Narasumber V

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Pandangan Anda Tentangl PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok Secara Global?	PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok Secara Global merupakan perusahaan bergerak di bidang perdagangan yang memiliki konsep bisnis untuk melayani secara langsung kebutuhan para pedagang.
2	Bagaimana Stres Kerja yang dialami karyawan Pada PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Stress kerja yang saya alami yaitu memiliki beban kerja sangat signifikan dimana timeline yang mendesak terkadang membuat pekerjaan yang saya pegang jadi kewalahan sehingga terlambat

	Depok	diselesaikan dari jadwal yangtelah ditetapkan
3	Bagaimana perusahaan meminimalkan stress kerja padakerja karyawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Memberikan motivasi untuk karyawan, dan memberikan waktu tambahan untukmenyelesaikan semua pekerjaannya
4	Menurut anda Faktor Terpenting Dalam Meningkatkan Kinerja padakaryawan PT Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok?	Faktor Terpenting yaitu adanya kesadaran akan kewajiban karyawan untuk melaksanakan pekerjaan yangdiberikan perusahaan.
5	Apakah faktor-faktor stres kerja yang mempengaruhi kinerja karyawan?	Faktor yang saya rasakan yaitu bebankerja yang terlalu banyak Hal ini dapat disebabkan karena waktu yang diberikan terlalu pendek sehinggakaryawan kewalahan dalam mengerjakan pekerjaan.

## Pembahasan Penelitian

### Perspektif KaryawanPT. Garuda Timur Pacific

Dalam penelitian ini penulis menemukan hasil bahwa persepsi karyawan pada PT. Garuda Timur Pacific tentang analisis Stress Kerja Dan kinerja Karyawan, dimana karyawan masih mengeluhkan beban kerja dalam mengerjakan pekerjaan yang sangatlah banyak dengan jangka waktu terbatas sehingga karyawan mengalami kewalahan dalam menyelesaikan pekerjaan.

Stres kerja yang dialami karyawan PT. Garuda Timur Pacific dalam hasil penelitian ini disebabkan waktu penyelesaian tugas sangat pendek tidak sebanding dengan tugas yang di terima karyawan yang mengakibatkankaryawan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Kinerja karyawan PT. Garuda Timur Pacific dalam hasil penelitian ini, penyebab kinerja karyawan mengalami ketidakstabilan yaitu lingkungan kerja yang ada di sekitar mempunyai tingkat penerangan yang kurang dan sirkulasi udara yang tertutup serta adanya tanggung jawab yang besar sehingga kinerja karyawan menjadi kurang maksimal.

Stres kerja dan Kinerja Karyawan pada PT. Garuda Timur Pacific, berdasarkan analisis yang didapat melalui penelitian ini stress kerjaan kinerja karyawan saling berhubungan dimana stress kerja disebabkan oleh waktu penyelesaian tugas yang pendek mengakibatkan karyawan kesulitan dalam menyelesaikan tugas sedangkan kinerja karyawan mengalami ketidakstabilan yang disebabkan lingkungan kerja yang ada di sekitar mempunyai tingkat penerangan yang kurang dan sirkulasi udara yang tertutup dan adanya tanggungjawab yang besar sehingga kinerja karyawan menjadi kurang maksimal dan kinerja tidak stabil.

Putu Ika Trisna (2019) yang dimana hasil dalam Penelitian bahwa stress kerja dan kinerja karyawan yaitu aspek perusahaan disebabkan oleh beban kerja, kondisi kerja, struktur organisasi, konflik dengan atasan dan konflik antara sesama rekan kerja dikatakan menjadi pemicu munculnya stres.

### Peningkatan Kinerja PT. Garuda Timur Pacific

Berdasarkan teori kinerja yang dikemukakan oleh Mangkunegara (2016:67), ada berbagai indikator kinerja karyawan yang harus dipenuhi, yaitu kualitas, kuantitas, tanggung jawab, kerja sama, dan inisiatif. Kualitas kinerja karyawan sebagian besar kurang baik, karena kebanyakan masalah diselesaikan sendiri dan tidak diselesaikan oleh pimpinan dan pesanan yang tidak sesuai dengan SOP, Kuantitas pekerjaan tergolong baik dan sesuai target bulanan perusahaan, namun beban kerja terlalu banyak dengan jumlah karyawan terlalu sedikit dan pembagian pekerjaan tidak sesuai dengan kapasitas kendaraan. Tanggung jawab karyawan tergolong besar di bidangnya masing-masing. Secara garis besar, kerja sama antar karyawan sangat baik, namun sering terjadi miskomunikasi dengan sales. Inisiatif karyawan tergolong kurang baik khususnya dalam kebersihan. Dengan demikian, dengan demikian permasalahan yang ada akan mengakibatkan beban dan resiko yang ditanggung karyawan sangatlah berat ini dilihat dari jumlah karyawan yang sedikit dan pembagian pekerjaan tidak sesuai dengan kapasitas kendaraan, jika ada karyawan yang tidak hadir beban karyawan akan sangatlah banyak.

Dalam meminimalisir stress kerja pada kinerja karyawan di perusahaan, tentu ada beberapa

saran yang diberikan penulis untuk memberi kenyamanan karyawan dalam melakukan pekerjaan , diantaranya

1. Memberikan waktu tambahan untuk penyelesaian pekerjaan  
Waktu penyelesaian pekerjaan merupakan dimana perusahaan memberikan jangka waktu untuk karyawan dalam mengerjakan tugas atau *job* yang diberikan sesuai dengan banyaknya *job* yang diberikan perusahaan maka dari itu untuk meminimalisir terjadinya stres kerja pada karyawan perusahaan PT. Garuda Timur Pacific memberikan waktu yang panjang dalam menyelesaikan pekerjaan sehingga karyawan merasa tidak tergesa-gesa dalam mengerjakan pekerjaan.
2. Memberikan penghargaan khusus untuk karyawan agar meningkatkan Kinerja Karyawan  
Dalam meningkatkan kinerja karyawan dalam sebuah perusahaan, perusahaan harus memberikan hak karyawan sesuai dengan regulasi yang ada di perusahaan, maka dari itu dalam meningkatkan kinerja karyawan PT. Garuda Timur Pacific harus memberikan upah yang sesuai ditambah dengan bonus jika mencapai target dan memberikan penghargaan terhadap karyawan

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang mengacu pada masalah dan tujuan penelitian, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Stres kerja yang sering dialami karyawan PT. Garuda Timur Pacific Depo Sawangan Depok ialah dimana perusahaan memberikan jangka waktu yang pendek untuk karyawan dalam mengerjakan tugas atau *job*, sesuai dengan banyaknya *job* yang diberikan perusahaan maka dari itu untuk meminimalisir terjadinya stres kerja pada karyawan perusahaan kadang kala memberikan tambahan waktu untuk mengerjakan tugas.
2. Kualitas Kinerja karyawan pada PT. Garuda Timur Pacific Depo Sawangan sebagian besar kurang baik, karena kebanyakan masalah diselesaikan sendiri dan tidak diselesaikan oleh pimpinan dan pesanan yang tidak sesuai dengan SOP, Kuantitas pekerjaan tergolong baik dan sesuai target bulanan perusahaan, namun beban kerja terlalu banyak dengan jumlah karyawan terlalu sedikit dan pembagian pekerjaan tidak sesuai dengan kapasitas . Tanggung jawab karyawan tergolong besar di bidangnya masing-masing.
3. Berdasarkan analisis yang didapat melalui penelitian ini stress kerja kinerja karyawan saling berhubungan dimana stress kerja disebabkan oleh waktu penyelesaian tugas yang pendek mengakibatkan karyawan kesulitan dalam menyelesaikan tugas sedangkan kinerja karyawan mengalami ketidakstabilan yang disebabkan lingkungan kerja yang ada di sekitar mempunyai tingkat penerangan yang kurang dan sirkulasi udara yang tertutup dan adanya tanggung jawab yang besar sehingga kinerja karyawan menjadi kurang maksimal dan kinerja tidak stabil

## REFERENSI

- Destiyana, B., & Istiyani, N. (2022). PENGARUH FAKTOR-FAKTOR STRES KERJA TERHADAP KINERJA APOTEKER PADA RS X KOTA
- Dwiyana, D. (2020). PENGARUH MANAJEMEN TALENTA DAN BUDAYA ORGANISASI TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN KOMITMEN ORGANISASI SEBAGAI VARIABEL INTERVENING PADA KANTOR PERUSAHAAN AIR MINUM
- Emron, E., 2016. Manajemen Sumber Daya Manusia, Alfabeta, Bandung. Hasibuan, M.S.P, 2016. Manajemen Sumber Daya Manusia, Bumi Aksara, Jakarta.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2016. Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Revisi. Jakarta: penerbit PT Bumi Aksara.
- Mangkunegara, Prabu Anwar. (2016). Evaluasi Kinerja SDM. Cetakan ke tujuh, PT RefikaAditama: Bandung

- Menurut Rivai (2015:2), manajemen adalah ilmu dan seni mengatur proses pendayagunaan sumber daya lainnya secara efisien, efektif, dan produktif merupakan hal yang paling penting untuk mencapai suatu tujuan”.
- Purba, E. Y. B. (2019). Analisis Stres Kerja Dan Produktivitas Kerja Karyawan Pada Pt. Pos Indonesia (Persero) Kantor Pos Kabanjahe (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS QUALITY).
- Ratu, R., Koleangan, R., & Kojo, C. (2020). Pengaruh Pengalaman Kerja Dan Kompetensi Sumber Daya Manusia Terhadap Kinerja Karyawan Pada Rumah Makan Dabu-Dabu Lemong Di Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 8(1).
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Administrasi*. Penerbit Alfabeta, Bandung. Umar. 2016. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Pegawai Terhadap Penerimaan Pajak Dikantor Pelayanan Pak Banteng. Vol. 3, no 009 (2016) Umar.
- Sutrisno, E., 2016. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Cetakan Ketiga Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Sutrisno, H. Edy. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Pertama. Jakarta: Cetakan Fajar Interpratama Mandiri, Penerbit Kencana.
- Tewal, et al., (2017:145), ada dua dampak dari stres kerja yaitu dampak positif dan dampak negatif
- Wardani, B. A. K. (2023). Pengaruh Lingkungan Kerja, Stres Kerja, Kompensasi, Dan Work-Life Balance Terhadap Loyalitas Karyawan Bank Jateng Cabang.