

Menelusuri Pola dan Tren Penelitian tentang Stres Kerja dan Kesejahteraan

Loso Judijanto¹, Ridho Muhammad Dhani², Carwadi³

¹IPOSS Jakarta

^{2,3}STIKes Mitra Ria Husada Jakarta

Article Info

Article history:

Received Juni, 2024

Revised Juni, 2024

Accepted Juni, 2024

Kata Kunci:

Stres, Bibliometrik,
Kesejahteraan, VOSviewer

Keywords:

Stress, Bibliometric, Welfare,
VOSviewer

ABSTRAK

Penelitian ini melakukan analisis bibliometrik yang komprehensif terhadap literatur yang berkaitan dengan stres, memfokuskan pada klusterisasi tema, tren riset terkini, peluang riset masa depan, dan pola kolaborasi antar peneliti. Dengan menggunakan data dari basis data akademik dan alat visualisasi seperti VOSviewer, studi ini berhasil mengidentifikasi beberapa tema kunci seperti kesehatan mental, stres kerja, dan intervensi mindfulness. Analisis menunjukkan bahwa tren riset telah berubah secara signifikan dengan peningkatan fokus pada dampak pandemi terhadap stres, mengindikasikan relevansi isu ini dalam konteks global saat ini. Penelitian juga mengungkapkan pentingnya kolaborasi interdisipliner dalam mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang stres, yang bisa membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut dalam menghadapi stres di tempat kerja dan peningkatan kesejahteraan karyawan. Kesimpulan dari studi ini menunjukkan bahwa dengan mengintegrasikan pendekatan dari berbagai disiplin, penelitian stres dapat lebih efektif dalam menghasilkan solusi yang aplikatif dan berdampak pada kehidupan nyata.

ABSTRACT

This study conducted a comprehensive bibliometric analysis of the literature related to stress, focusing on theme clustering, current research trends, future research opportunities, and collaboration patterns between researchers. Using data from academic databases and visualization tools such as VOSviewer, the study successfully identified several key themes such as mental health, work stress, and mindfulness interventions. The analysis shows that research trends have changed significantly with an increased focus on the impact of the pandemic on stress, indicating the relevance of this issue in today's global context. The research also reveals the importance of interdisciplinary collaboration in developing a deeper understanding of stress, which could open up opportunities for further research in dealing with workplace stress and improving employee well-being. The conclusion of this study suggests that by integrating approaches from different disciplines, stress research can be more effective in producing solutions that are applicable and have an impact on real life.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Loso Judijanto

Institution: IPOSS Jakarta

Email: losojudijantobumn@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan salah satu masalah serius dalam lingkungan kerja modern yang sangat kompetitif. Dengan meningkatnya tuntutan produktivitas dan efisiensi, karyawan sering kali menghadapi tekanan yang berlebihan yang dapat mengarah pada stres kerja kronis. Penelitian menunjukkan bahwa stres kerja tidak hanya mempengaruhi kinerja individu tetapi juga menurunkan kualitas kehidupan kerja, meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik, serta mempengaruhi turnover karyawan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja adalah esensial untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif (Julija 2019; Kurniawan, Bamumin, and Kusnandar 2023; Rajuskar 2023; Satata 2023; Vallasamy et al. 2023).

Selama beberapa dekade terakhir, penelitian tentang stres kerja telah mengalami evolusi signifikan. Awalnya, fokus penelitian cenderung pada identifikasi faktor-faktor eksternal seperti beban kerja dan manajemen waktu. Namun, dengan berkembangnya teori dan metodologi, penelitian mulai mengakui pentingnya faktor internal seperti kepribadian, resiliensi individu, dan dukungan sosial dalam modulasi efek stres. Pendekatan multidisiplin ini telah membuka pandangan baru tentang bagaimana stres kerja dapat dikelola dan diminimalkan melalui intervensi yang lebih personal dan ditargetkan (Hasin et al. 2023; Mishra, Ranjanmohapatra, and Sahoo 2021; Rajuskar 2023; Roslan et al. 2023; Wehrmann 2023).

Namun, meskipun kemajuan ini, masih ada kekurangan dalam integrasi penemuan dari berbagai disiplin ilmu untuk mengembangkan strategi yang komprehensif dalam mengatasi stres kerja. Banyak penelitian terfokus pada sektor atau demografi tertentu, dengan sedikit studi yang mencoba menyatukan temuan dari berbagai sektor dan budaya kerja. Kekurangan ini menciptakan peluang bagi penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi dan mengintegrasikan berbagai aspek dari stres kerja dalam kerangka kerja yang lebih inklusif dan holistik, sehingga memberikan solusi yang efektif dan aplikatif secara luas dalam berbagai kondisi kerja (Hasin et al. 2023; Mishra, Ranjanmohapatra, and Sahoo 2021; Rajuskar 2023; Roslan et al. 2023; Sajid, Ihsan, and Reba 2021).

Meskipun banyak studi telah mengeksplorasi dampak stres kerja terhadap kesejahteraan karyawan, masih terdapat kekurangan dalam pemahaman terkait tren terkini dan perubahan paradigma dalam penelitian ini. Banyak penelitian terfokus pada aspek tertentu dari stres kerja tanpa mempertimbangkan interaksi kompleks antara berbagai faktor penyebab dan dampaknya terhadap kesejahteraan jangka panjang. Selain itu, terdapat variasi metodologis yang besar antara studi, yang membuat sulit untuk menarik kesimpulan yang komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pola dan tren dalam penelitian terkait stres kerja dan kesejahteraan untuk memperluas pemahaman kita.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelusuri dan menganalisis pola serta tren dalam penelitian yang berkaitan dengan stres kerja dan kesejahteraan karyawan. Riset ini diharapkan dapat mengidentifikasi faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap stres kerja serta mengkaji dampaknya terhadap kesejahteraan karyawan dalam lingkup yang lebih luas. Melalui analisis ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan evolusi penelitian dalam dekade terakhir.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja

Literatur menyajikan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja. (Karasek Jr 1979) model Demand-Control adalah salah satu kerangka kerja yang paling banyak digunakan untuk memahami stres kerja, mengusulkan bahwa stres kerja terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan (demands) dan kontrol yang dimiliki karyawan atas pekerjaannya (controls). Penelitian oleh (van Dam 2019) lebih lanjut memperluas model ini dengan memasukkan komponen sumber daya kerja, yang mengakui bahwa sumber daya seperti dukungan rekan kerja dan peluang pengembangan profesional dapat memitigasi stres kerja. Studi-studi ini menggarisbawahi pentingnya mengelola tuntutan pekerjaan dan meningkatkan kontrol serta sumber daya yang tersedia untuk karyawan sebagai cara untuk mengurangi stres kerja.

2.2 Dampak Stres Kerja terhadap Kesejahteraan

Dampak stres kerja pada kesejahteraan karyawan telah menjadi topik penelitian yang konsisten dalam literatur psikologi dan manajemen sumber daya manusia. Studi oleh (Siegrist 1996) dan model Effort-Reward Imbalance (ERI) menyoroti bagaimana ketidakseimbangan antara usaha yang dikeluarkan karyawan dan imbalan yang mereka terima dapat menyebabkan stres dan gangguan kesehatan. Lebih lanjut, stres kerja dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan psikologis dan fisik, termasuk depresi, kecemasan, dan penyakit kardiovaskular, seperti yang dilaporkan dalam penelitian oleh (Chandola et al. 2008). Kesejahteraan karyawan, yang mencakup baik kesehatan fisik maupun mental, secara signifikan terdegradasi oleh paparan jangka panjang terhadap stres kerja.

2.3 Peran Kebijakan dan Intervensi

Dalam menghadapi masalah stres kerja, literatur menunjukkan pentingnya intervensi yang ditargetkan dan kebijakan yang efektif. (Luthans et al. 2010) menekankan potensi dari pengembangan psikologis positif, seperti kekuatan psikologis dan ketahanan, dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan. Intervensi yang dirancang untuk meningkatkan elemen-elemen positif ini telah terbukti efektif dalam mengurangi efek stres kerja. Selain itu, kebijakan organisasi yang mendukung keseimbangan kerja-hidup, seperti fleksibilitas jam kerja dan dukungan untuk kesehatan mental, terbukti meningkatkan kesejahteraan karyawan dan mengurangi tingkat stres kerja.

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, kami menggunakan analisis bibliometrik untuk mengidentifikasi dan menganalisis pola serta tren dalam literatur yang berkaitan dengan stres kerja dan kesejahteraan karyawan. Metode ini melibatkan pengumpulan data dari database ilmiah seperti Google Scholar, menggunakan kata kunci seperti "stres kerja", "kesejahteraan karyawan", "faktor stres", dan "intervensi stres". Setelah pengumpulan data, kami menggunakan perangkat lunak seperti VOSviewer untuk visualisasi dan analisis korelasi antar-topik, co-authorship, dan evolusi topik dari waktu ke waktu.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Matriks Literatur

Tabel 1. Matriks Literatur

Publication years:	1985-2024
Citation years:	39 (1985-2024)
Papers:	980
Citations:	204356
Cities/year:	5239.90

<i>Cities/paper</i>	208.53
<i>Cities/author:</i>	103441.28
<i>Papers/author:</i>	431.42
<i>Authors/paper</i>	2.93
<i>h-index:</i>	205
<i>g-index:</i>	429
<i>hI,Norm</i>	128
<i>hI,annual</i>	3.28
<i>hA-index</i>	57
<i>Papers with ACC >= 1,2,3,10,20:</i>	927,871,668,440,250

Sumber: Output Publish or Perish, 2024

Tabel 1, yang dihasilkan dari program Publish or Perish pada tahun 2024, memberikan ringkasan analisis bibliometrik dari penelitian yang telah dilakukan dari tahun 1985 hingga 2024 mengenai suatu topik. Sepanjang periode 39 tahun tersebut, terdapat 980 artikel yang telah mengumpulkan total 204,356 sitasi, yang menghasilkan rata-rata 5239.90 sitasi per tahun dan 208.53 sitasi per artikel. Data ini menunjukkan dampak signifikan dari corpus penelitian ini, dengan indeks h sebesar 205 dan indeks g sebesar 429, menandakan bahwa sejumlah besar artikel telah sering dikutip, yang menegaskan kualitas dan relevansi penelitian dalam bidang ini. Rasio antara jumlah artikel dan jumlah penulis adalah 431.42, dengan rata-rata 2.93 penulis per artikel, mengindikasikan kolaborasi yang luas dalam komunitas penelitian. Selain itu, distribusi artikel yang mendapatkan setidaknya 1, 2, 3, 10, dan 20 sitasi (berturut-turut 927, 871, 668, 440, dan 250 artikel) menggambarkan bagaimana penelitian ini secara konsisten mendapatkan pengakuan dalam komunitas ilmiah. Metrics tambahan seperti hI,Norm 128 dan hI,annual 3.28 serta hA-index 57 lebih lanjut mengukur pengaruh individu peneliti terhadap bidang tersebut, dengan angka-angka ini menunjukkan kontribusi berkelanjutan terhadap literatur ilmiah selama bertahun-tahun.

4.2 Analisis Kutipan

Tabel 2. Top Literatur berdasarkan Kutipan

Citation	Author	Title
18757	(Quick 1990)	Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life
4707	(Diener and Seligman 2004)	Beyond money: Toward an economy of well-being
4373	(Ryff 1995)	Psychological well-being in adult life
3819	(Topp et al. 2015)	The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature
3075	(Van der Doef and Maes 1999)	The job demand-control (-support) model and psychological well-being: A review of 20 years of empirical research
3009	(Danna and Griffin 1999)	Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature
2928	(Goyal et al. 2014)	Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis
2677	(Sonnentag and Fritz 2007)	The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work.
2650	(Johnson et al. 2005)	The experience of work-related stress across occupations
2555	(Thoits and Hewitt 2001)	Volunteer work and well-being

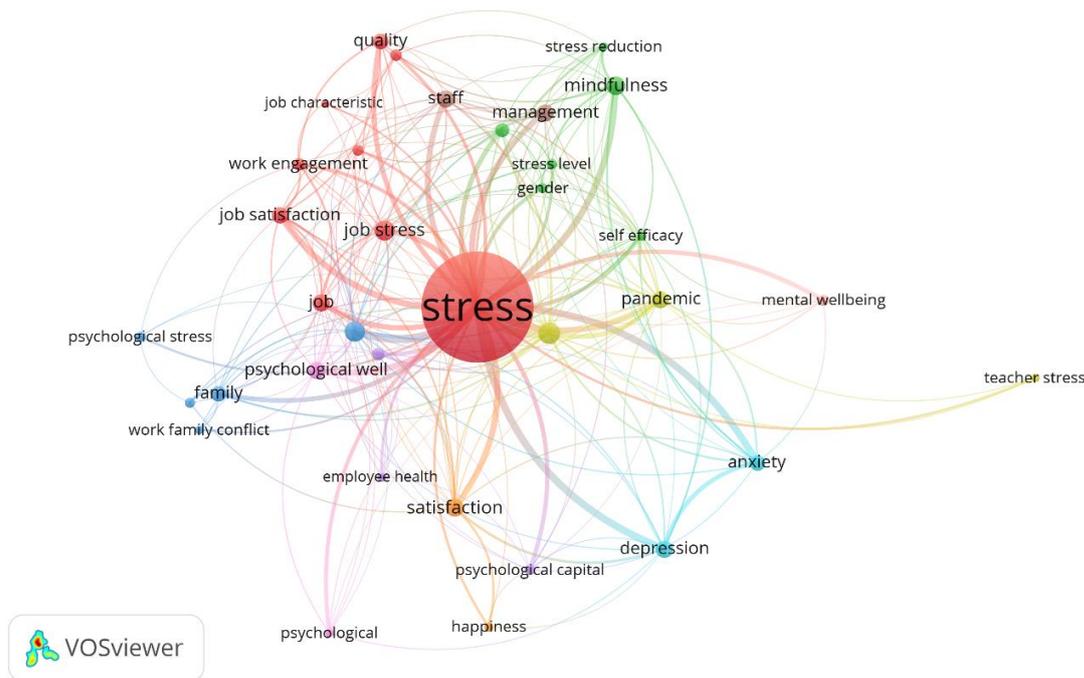
Sumber: Output Publish or Perish, 2024

Tabel 2 menyajikan daftar literatur paling berpengaruh berdasarkan jumlah kutipan, sesuai dengan data yang dihasilkan oleh program Publish or Perish pada tahun 2024. Artikel dengan kutipan tertinggi adalah karya TL Quick berjudul "Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life," yang telah dikutip sebanyak 18,757 kali, menunjukkan pentingnya dan pengaruh besar penelitian ini dalam memahami hubungan antara stres kerja, produktivitas, dan organisasi kehidupan kerja. Karya lain yang sangat berpengaruh adalah "Beyond money: Toward an economy of well-being" oleh E Diener dan MEP Seligman, dengan 4,707 kutipan, yang mengeksplorasi paradigma ekonomi yang berfokus pada kesejahteraan yang melampaui aspek material.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa topik kesejahteraan psikologis dan intervensi yang berfokus pada kesehatan mental mendominasi penelitian yang paling banyak dikutip. Misalnya, artikel oleh CD Ryff, "Psychological well-being in adult life," yang mengumpulkan 4,373 kutipan, menyoroti pentingnya kesejahteraan psikologis dalam kehidupan dewasa. Serupa, karya yang berjudul "Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis" oleh M Goyal et al., mendapatkan 2,928 kutipan, menggarisbawahi efektivitas meditasi sebagai intervensi untuk mengurangi stres psikologis. Ini menunjukkan bahwa ada peningkatan minat dan validasi dari komunitas ilmiah terhadap pendekatan holistik dan intervensi non-tradisional dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan.

4.3 Analisis Kata Kunci

4.3.1 Visualisasi Jaringan



Gambar 1. Visualisasi Jaringan

Sumber: Data Diolah, 2024

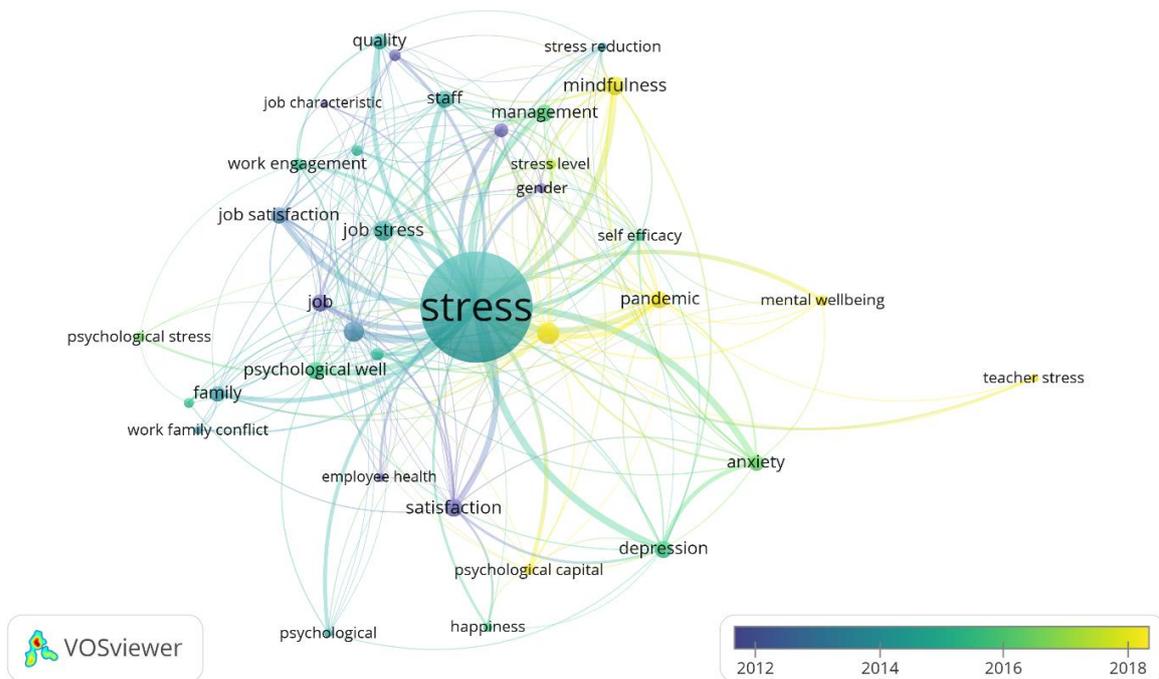
Gambar pertama ini adalah visualisasi jaringan dari analisis bibliometrik yang berkaitan dengan konsep "stres". Dalam visualisasi ini, "stres" terlihat sebagai titik tengah utama dan terbesar, yang menunjukkan bahwa itu adalah topik paling sentral dan sering dibahas dalam kajian yang terkait. Ini menunjukkan pentingnya stres sebagai subjek utama penelitian dalam kaitannya dengan berbagai aspek lain dalam kehidupan kerja dan kesejahteraan.

Berbagai node atau titik yang terhubung dengan "stres" mencakup "job stress," "psychological stress," dan "teacher stress," yang menunjukkan sub-topik spesifik terkait stres di tempat kerja. "Psychological well-being," "employee health," dan "mental wellbeing" adalah

beberapa node lain yang terkait erat, yang menyoroti fokus pada dampak stres terhadap kesehatan fisik dan psikologis karyawan. Node seperti "mindfulness" dan "stress reduction" mencerminkan pendekatan dan intervensi yang umum untuk mengelola stres.

Selain itu, terdapat garis yang menghubungkan berbagai konsep, menunjukkan hubungan antara mereka. Misalnya, hubungan antara "stres" dan "depression" menunjukkan adanya penelitian yang banyak membahas kedua topik tersebut sebagai isu yang berhubungan. Warna dan ketebalan garis bisa menunjukkan intensitas atau frekuensi hubungan antara konsep-konsep tersebut dalam literatur yang diteliti.

4.3.2 Visualisasi Overlay



Gambar 2. Visualisasi Overlay

Sumber: Data Diolah, 2024

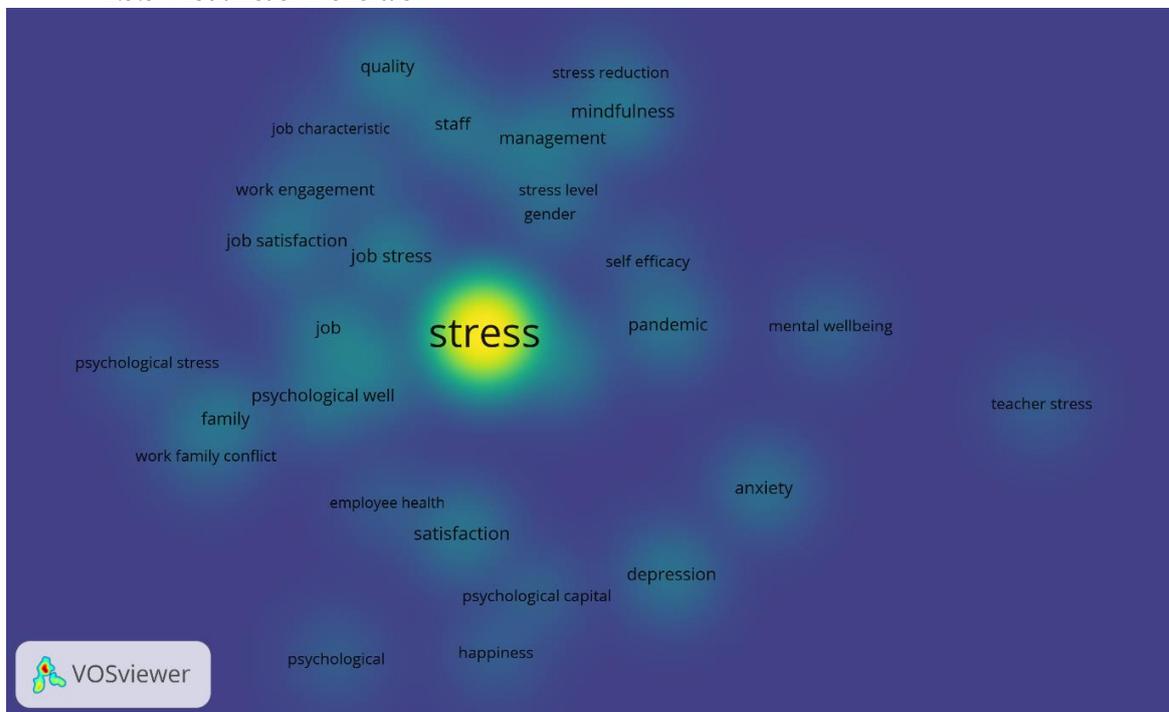
Gambar ini menunjukkan visualisasi jaringan lain dari analisis bibliometrik yang berkaitan dengan konsep "stres", dengan tambahan informasi tentang dinamika temporal berdasarkan warna node yang berkaitan dengan tahun publikasi literatur. Di visualisasi ini, "stres" sekali lagi merupakan titik sentral, menunjukkan fokus utama dari jaringan penelitian ini.

Node-node dalam jaringan ini berwarna berdasarkan tahun publikasi, dengan skala warna dari biru ke kuning, menandakan publikasi dari tahun 2012 hingga 2018. Warna node yang lebih gelap (mendekati biru) menunjukkan bahwa literatur tersebut lebih tua, sementara warna yang lebih terang (mendekati kuning) menunjukkan literatur yang lebih baru. Misalnya, node yang mewakili "pandemic" adalah salah satu yang berwarna terang, menunjukkan bahwa topik ini menjadi lebih penting dalam literatur terkait stres dalam beberapa tahun terakhir, kemungkinan besar karena pandemi COVID-19 yang mempengaruhi secara signifikan tingkat stres di tempat kerja dan di masyarakat luas.

Jaringan ini juga menunjukkan banyak konsep yang terhubung dengan stres, seperti "job stress", "psychological well-being", dan "depression", serta intervensi yang potensial seperti "mindfulness" dan "stress reduction". Hubungan antar konsep ini diwakili oleh garis-garis yang menghubungkan node, menunjukkan interaksi antar topik dalam penelitian yang berkaitan dengan stres. Kekuatan atau ketebalan garis bisa mengindikasikan intensitas atau kekuatan hubungan antar topik, menunjukkan seberapa sering topik-topik tersebut dibahas bersama dalam literatur.

Visualisasi ini menyediakan wawasan berharga tentang evolusi penelitian stres sepanjang waktu, menyoroti bagaimana pandemi baru-baru ini telah mempengaruhi fokus penelitian dan meningkatkan minat pada bidang-bidang tertentu seperti kesehatan mental dan intervensi stres. Ini juga memperlihatkan adanya kolaborasi multidisiplin dalam penelitian yang mencakup dari psikologi hingga kesehatan kerja, yang penting untuk mengembangkan strategi efektif dalam mengelola stres di berbagai sektor.

4.3.3 Visualisasi Densitas



Gambar 3. Visualisasi Densitas

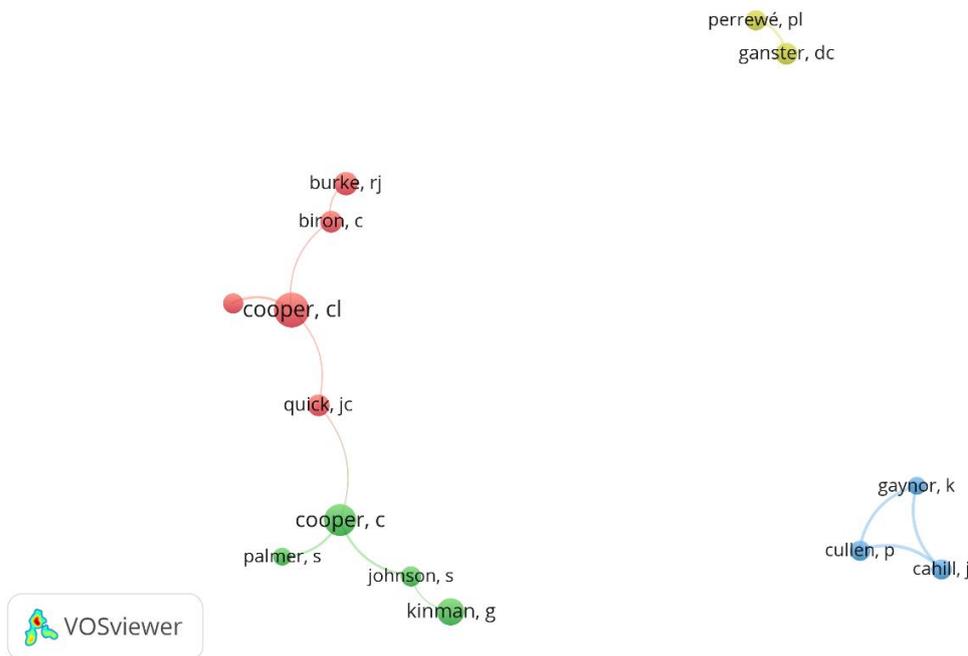
Sumber: Data Diolah, 2024

Gambar ini adalah visualisasi jaringan lain yang berkaitan dengan penelitian mengenai "stres," namun kali ini dengan pemberian warna yang lebih artistik dan transisi warna yang berbeda, memberikan nuansa yang lebih visual tentang kepentingan relatif dari berbagai sub-topik yang terkait dengan stres. Di tengah, "stres" diperlihatkan sebagai node utama dengan gradasi warna dari hijau ke kuning, menandakan bahwa ini adalah titik fokus yang mungkin juga menunjukkan intensitas atau pusat dari analisis.

Warna biru yang mendominasi latar belakang menunjukkan kedalaman dan luasnya bidang yang terkait dengan stres, sementara area kuning yang terang di sekitar "stres" mungkin menggambarkan intensitas atau tingkat perhatian yang diberikan pada topik tersebut dalam literatur. Titik-titik atau node lain dalam jaringan seperti "job stress," "psychological well-being," "anxiety," dan "depression" adalah beberapa contoh dari sub-topik yang sering dikaitkan dengan stres. Hubungan ini mungkin menunjukkan seberapa sering topik-topik ini dibahas dalam konteks yang sama atau dalam studi yang berkaitan dengan stres.

Node-node lain yang muncul dalam visualisasi termasuk "mindfulness" dan "stress reduction," yang secara visual lebih jauh dari pusat stres, menggambarkan bahwa ini adalah strategi atau respon terhadap stres yang juga penting namun mungkin tidak seintens topik utama. "Teacher stress" dan "pandemic" juga muncul sebagai node yang terkait, yang menunjukkan bahwa literatur mungkin telah khusus mengeksplorasi stres dalam konteks pendidikan dan situasi pandemi.

4.4 Analisis Co-Author



Gambar 4. Visualisasi Kolaborasi Penulis
 Sumber: Data Diolah, 2024

Gambar terakhir ini menampilkan visualisasi jaringan kolaborasi antar peneliti yang berfokus pada topik stres, dilihat dari perspektif bibliometrik menggunakan VOSviewer. Node dalam grafik merepresentasikan para peneliti, dan garis yang menghubungkan mereka menunjukkan adanya kolaborasi dalam penelitian. Node yang lebih besar menunjukkan peneliti yang lebih sentral atau berpengaruh dalam jaringan, yang mungkin mengindikasikan bahwa mereka terlibat dalam banyak publikasi atau kerjasama dengan peneliti lain.

Peneliti yang terlihat di grafik diwakili oleh inisial mereka dan terbagi menjadi tiga kelompok utama berdasarkan warna: merah, hijau, dan biru, yang mungkin menunjukkan kelompok kolaborasi atau topik penelitian yang berbeda. Misalnya, CL Cooper tampak sangat sentral dalam kelompok merah, menunjukkan bahwa dia mungkin merupakan pemimpin atau peneliti yang sangat aktif dalam tema atau kolaborasi khusus dalam topik stres. Kelompok hijau, dengan Cooper, C sebagai titik terbesar, menunjukkan adanya sub-jaringan lain, di mana peneliti ini tampak sebagai figur sentral. Hal ini bisa mengindikasikan bahwa Cooper, C mungkin memiliki fokus penelitian yang sedikit berbeda atau menjalankan proyek kolaborasi terpisah dari Cooper, CL. Kelompok biru, yang menunjukkan lebih sedikit konektivitas dengan dua kelompok lainnya, mungkin melibatkan penelitian dalam sub-topik stres yang sangat spesifik atau menggunakan metodologi yang berbeda, dengan Cullen, P dan Cahill, J sebagai peneliti utama dalam kelompok ini.

Secara keseluruhan, visualisasi ini memberikan wawasan tentang struktur dan dinamika kolaborasi dalam penelitian stres, memungkinkan kita untuk melihat bagaimana pengetahuan di bidang ini mungkin berkembang melalui kolaborasi antar peneliti dan kelompok penelitian. Ini juga dapat menunjukkan area di mana kolaborasi lebih intens atau di mana terdapat potensi untuk kolaborasi baru antara kelompok.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari analisis visual dan bibliometrik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tema stres mendominasi dalam berbagai sub-topik yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan di tempat kerja, serta respons dan intervensi seperti mindfulness dan reduksi stres. Dari tren riset, terlihat bahwa ada peningkatan minat dalam mengeksplorasi dampak pandemi terhadap stres, menandai perubahan fokus dalam penelitian terkini. Peluang riset lebih lanjut terbuka lebar dalam mengintegrasikan pendekatan multidisiplin dan mengeksplorasi sub-tema yang kurang diperhatikan, seperti pengaruh stres pada kelompok demografis khusus atau dalam konteks geografis yang berbeda. Kolaborasi antar peneliti, seperti yang ditunjukkan dalam jaringan kolaborasi, berperan penting dalam memajukan pemahaman kita mengenai stres, menunjukkan bahwa kerjasama interdisipliner bisa memperkaya hasil riset dan memperluas aplikasi praktis dari temuan tersebut dalam masyarakat dan industri.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandola, Tarani et al. 2008. "Work Stress and Coronary Heart Disease: What Are the Mechanisms?" *European heart journal* 29(5): 640–48.
- van Dam, Karen. 2019. "Job Crafting: De Psychologie van Een Baan Op Maat." *Gedrag & Organisatie* 26(1).
- Danna, K, and R W Griffin. 1999. "Health and Well-Being in the Workplace: A Review and Synthesis of the Literature." *Journal of management*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149206399000069>.
- Diener, E, and M E P Seligman. 2004. "Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being." *Psychological science in the ...* <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>.
- Van der Doef, Margot, and Stan Maes. 1999. "The Job Demand-Control (-Support) Model and Psychological Well-Being: A Review of 20 Years of Empirical Research." *Work & stress* 13(2): 87–114.
- Goyal, M et al. 2014. "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis." *JAMA internal medicine*
<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>.
- Hasin, Hanafiah et al. 2023. "The Impact of Workload, Management Factors, and Job Insecurity on Employee Well-Being: A Review of Recent Research."
- Johnson, S et al. 2005. "The Experience of Work-related Stress across Occupations." *Journal of managerial ...* https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/02683940510579803/full/html?fbclid=IwAR1of7dCe03JLleYSAfj7GVAGa9efZhcmYauv5OWXr5opRtg4HBHPG3jWdo&utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=Journal_of_Management_Psychology_TrendMD_0&WT.mc_id=Emerald_TrendMD_0.
- Julija, PLOŠINJAK. 2019. "STRES NA DELOVNEM MESTU V OSNOVNI ŠOLI CIRKULANE - ZAVRČ." *UNIVERZA V MARIBORU EKONOMSKO-POSLOVNA*.
<https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=eng&id=74301>.
- Karasek Jr, Robert A. 1979. "Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign." *Administrative science quarterly*: 285–308.
- Kurniawan, Shelvy, Farras Ammar Bamumin, and Kevin Novaldi Kusnandar. 2023. "The Effect of Toxic Workplace Environment on Employee Performance Mediated by Employee Engagement and Work Stress Among F&B Employees in Jakarta." *Business Economic, Communication, and Social Sciences Journal (BECOSS)* 5(2): 127–36.
- Luthans, Fred, James B Avey, Bruce J Avolio, and Suzanne J Peterson. 2010. "The Development and Resulting Performance Impact of Positive Psychological Capital." *Human resource development quarterly* 21(1): 41–67.
- Mishra, Bidhu, Shakti Ranjanmohapatra, and Deepak Sahoo. 2021. "Understanding Stress Resilience at Work Place: An Assessment among Managerial Personnel of Health Sector." 9: 2020.
- Quick, T L. 1990. "Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life." *National Productivity Review*.
<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA8933314&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=02778556&p=AONE&sw=w>.
- Rajuskar, Chitralkha. 2023. "Stress Management Amongst Industrial Employee." *International Journal For Multidisciplinary Research* 5(3): 1–10.

- Roslan, Mohd Firdaus et al. 2023. "A Bibliometric Analysis of Work Stress Research: Three Decades (1992-2022) Publication Trends." *International Journal of Advanced Research in Education and Society* 5(1): 1–14.
- Ryff, C D. 1995. "Psychological Well-Being in Adult Life." *Current directions in psychological science*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Sajid, Umair, Mashal Ihsan, and Amjad Reba. 2021. "Work Environment Stress: Causes and Outcomes." 15: 754–61.
- Satata, Dian Bagus Mitreka. 2023. "Overview of Stress Levels in Work Organization."
- Siegrist, Johannes. 1996. "Adverse Health Effects of High-Effort/Low-Reward Conditions." *Journal of occupational health psychology* 1(1): 27.
- Sonnentag, S, and C Fritz. 2007. "The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work." *Journal of occupational health psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/2007-10372-002>.
- Thoits, P A, and L N Hewitt. 2001. "Volunteer Work and Well-Being." *Journal of health and social behavior*. <https://www.jstor.org/stable/3090173>.
- Topp, C W, S D Østergaard, S Søndergaard, and ... 2015. "The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature." *Psychotherapy and* <https://karger.com/pps/article-abstract/84/3/167/282903>.
- Vallasamy, Suriya Kumareswaran, Siti Umairah Muhadi, Sathiya Kumaran, and Vijaya Retnam. 2023. "Underlying Factors That Contributed to Job Stress in an Organisation." *Social Sciences* 13(5): 1239–50.
- Wehrmann, Jonas. 2023. "Interaktionsbezogene Stressoren Und Ressourcen–Entwicklung Einer Taxonomie Zur Menschengerechten Gestaltung von Interaktionsarbeit." *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft* 77(2): 188–217.