

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS
KESEHATAN DAN INFORMATIKA**

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Penelitian Oktober 2025

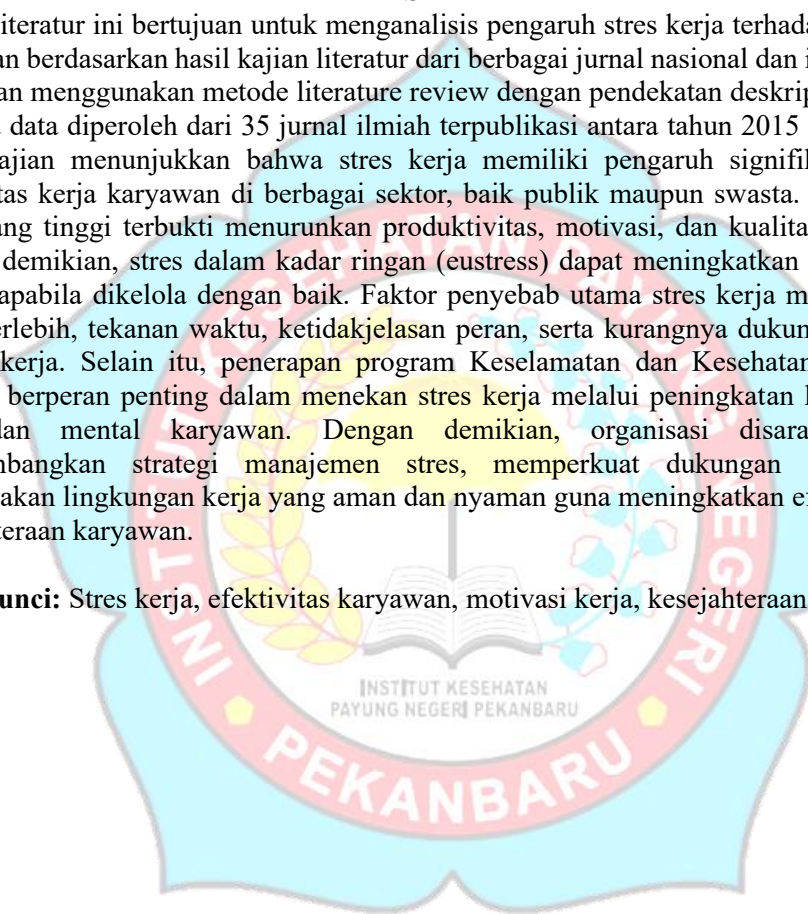
Geofany Dwi Wulandari

Pengaruh Setres Kerja Terhadap Efektivitas Karyawan

ABSTRAK

Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja terhadap efektivitas karyawan berdasarkan hasil kajian literatur dari berbagai jurnal nasional dan internasional. Penelitian menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif kualitatif, di mana data diperoleh dari 35 jurnal ilmiah terpublikasi antara tahun 2015 hingga 2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap efektivitas kerja karyawan di berbagai sektor, baik publik maupun swasta. Tingkat stres kerja yang tinggi terbukti menurunkan produktivitas, motivasi, dan kualitas hasil kerja. Namun demikian, stres dalam kadar ringan (eustress) dapat meningkatkan motivasi dan kinerja apabila dikelola dengan baik. Faktor penyebab utama stres kerja meliputi beban kerja berlebih, tekanan waktu, ketidakjelasan peran, serta kurangnya dukungan sosial di tempat kerja. Selain itu, penerapan program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) terbukti berperan penting dalam menekan stres kerja melalui peningkatan kesejahteraan fisik dan mental karyawan. Dengan demikian, organisasi disarankan untuk mengembangkan strategi manajemen stres, memperkuat dukungan sosial, serta menciptakan lingkungan kerja yang aman dan nyaman guna meningkatkan efektivitas dan kesejahteraan karyawan.

Kata Kunci: Stres kerja, efektivitas karyawan, motivasi kerja, kesejahteraan, K3.



**FACULTY OF PUBLIC HEALTH S1 STUDY PROGRAM
HEALTH AND INFORMATICS**

PEKANBARU STATE UMBRELLA HEALTH INSTITUTE

Research October 2025

Geofany Dwi Wulandari

The Effect of Work Stress on Employee Effectiveness

ABSTRACT

This literature review aims to analyze the effect of work stress on employee effectiveness based on a literature review of various national and international journals. The research employs a qualitative descriptive approach using the literature review method, with data collected from 35 published journals between 2015 and 2025. The findings reveal that work stress has a significant influence on employee effectiveness across both public and private sectors. High levels of work stress tend to reduce productivity, motivation, and work quality. However, mild or well-managed stress (eustress) can enhance motivation and performance. The main causes of work stress include excessive workload, time pressure, unclear roles, and lack of social support in the workplace. Furthermore, the implementation of Occupational Safety and Health (K3) programs plays an important role in reducing work stress by improving employees' physical and mental well-being. Therefore, organizations are encouraged to develop effective stress management strategies, strengthen social support systems, and create a safe and comfortable work environment to enhance employee effectiveness and overall well-being.

Keywords: *Work stress, employee effectiveness, work motivation, well-being, occupational safety and health.*

