



Analisis Penyebab Stres Kerja Karyawan Yang Berdampak Pada Kinerja Karyawan Pada PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan

Dewistina Laia

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan

Andri Priadi

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan

Alamat: Jalan Surya Kencana No 1 Pamulang Tangerang Selatan

laiadewislaia@gmail.com, dosen02160@unpam.ac.id

Abstrak. *This study aims to identify the causes of work stress experienced by employees and its impact on performance at PT Cube Integrasi Media, South Jakarta. The focus of this research is to determine the factors that lead to work stress, understand how stress affects employee productivity and work quality, and find appropriate strategies to overcome it. The research employs a qualitative descriptive method, with data collected through interviews, observations, documentation, and triangulation to ensure data validity. The study involved five employees from various positions within the company. The results indicate that work stress at PT Cube Integrasi Media is caused by several main factors, including excessive workload, tight deadlines, lack of control over work, and technical obstacles within the work system. In addition, the work environment and interpersonal relationships also contribute to increased employee stress levels. The impact of work stress includes reduced concentration, lower productivity, increased work errors, and both physical and mental health problems. Overall, the level of work stress among employees is categorized as high, which negatively affects both individual performance and overall organizational effectiveness. Therefore, it is essential for management to take strategic actions such as fair workload distribution, providing psychological support, and creating a more comfortable and supportive work environment to optimize employee performance.*

Keywords: *Work Stress, Stress Impact, Employee Performance.*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab stres kerja yang dialami karyawan serta dampaknya terhadap kinerja di PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan. Fokus penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres kerja, memahami bagaimana stres mempengaruhi produktivitas dan kualitas kerja karyawan, serta menemukan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan triangulasi guna memastikan keabsahan data. Subjek penelitian melibatkan lima orang karyawan dari berbagai posisi di perusahaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja di PT Cube Integrasi Media disebabkan oleh beberapa faktor utama, antara lain beban kerja yang berlebihan, tekanan waktu (deadline) yang ketat, kurangnya kontrol terhadap pekerjaan, dan kendala teknis dalam sistem kerja. Selain itu, faktor lingkungan kerja dan hubungan interpersonal juga turut memperburuk kondisi stres karyawan. Dampak stres kerja yang dirasakan mencakup penurunan fokus, menurunnya produktivitas, meningkatnya kesalahan kerja, serta gangguan kesehatan fisik dan mental. Secara keseluruhan, tingkat stres kerja karyawan berada pada kategori tinggi, yang berdampak negatif terhadap kinerja individu maupun efektivitas perusahaan secara umum. Oleh karena itu, diperlukan langkah strategis dari pihak manajemen untuk melakukan pembagian kerja yang proporsional, memberikan dukungan psikologis, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih nyaman dan kondusif agar karyawan dapat bekerja secara optimal

Kata Kunci: *Stres Kerja, Dampak Stres, Kinerja Karyawan*

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan isu yang semakin mendapatkan perhatian dari dunia industri terutama di perusahaan-perusahaan yang beroperasi di lingkungan dinamis dan kompetitif. PT Cube integrasi media yang berlokasi di Jakarta Selatan, sebagai perusahaan yang bergerak di

Analisis Penyebab Stres Kerja Karyawan Yang Berdampak Pada Kinerja Karyawan Pada PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan

bidang media dan teknologi, tidak terlepas dari tantangan ini. Stres kerja dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, termasuk beban kerja yang berlebihan, tekanan deadline, dan lingkungan kerja yang tidak mendukung. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental karyawan, tetapi juga berdampak pada kinerja mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan absensi, dan menyebabkan turnover yang tinggi. Selain itu, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, seperti sakit kepala, gangguan tidur dan penyakit jantung. Di PT Cube integrasi media penting untuk memahami penyebab stres kerja agar manajemen dapat mengambil langkah langkah preventif. Dengan mengidentifikasi penyebab stres kerja, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung yang pada gilirannya akan meningkatkan kinerja karyawan.

Dalam konteks ini, analisis penyebab stres kerja di PT Cube Integrasi Media tidak hanya relevan untuk kesejahteraan karyawan, tetapi juga untuk keberlangsungan dan pertumbuhan perusahaan secara keseluruhan. Dengan memperhatikan keseimbangan antara tuntutan kerja dan kesejahteraan karyawan, diharapkan perusahaan dapat mencapai tujuan bisnis nya dengan lebih efektif

Tabel 1.1 Daftar Karyawan PT Cube Integrasi Media

No	Nama	Latar belakang pendidikan	Jabatan pekerjaan
1	Pipit setyadi	S1	Direktur utama
2	Ganda Satreia	S1	Direktur
3	Endah Dwi Rosanti	S1	<i>Finance accounting direktor</i>
4	Niko andrianto	S1	<i>Finance accounting manager</i>
5	Ulil Absor	SMA	<i>Finance and tax supervisor</i>
6	Amanda	SMK	<i>Finance accounting staf</i>
7	Ranti Utami	S1	<i>HRD & GA</i>
8	Jafilus	S1	<i>OOH Buying manager</i>
9	Bestarina Rahma	S1	<i>Buying associate manager</i>
10	Cindi	SMK	<i>admin</i>
11	Adah Sa'adah	SMA	<i>Proyek manager</i>
12	Resa Sekar Putri	S1	<i>Proyek officer</i>
13	Adih Andriansyah	SMA	<i>Graphic designer</i>
14	Kania Meilani Juan	SMA	<i>Sales manager</i>
15	Hikmat	SMP	<i>Office Boy</i>

Sumber: Data diolah 2025

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis terhadap beberapa karyawan di lingkungan perusahaan PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan, penulis menyimpulkan bahwa banyak karyawan merasa beban kerja yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuan mereka, dan waktu penyelesaian yang ditetapkan seringkali terlalu singkat. Hal ini berkontribusi pada stres kerja, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental serta kualitas kinerja. Stres dapat mengganggu fokus dan efektivitas karyawan. Untuk mencegah stres yang berkepanjangan, penting untuk membagi beban kerja secara adil dan memberikan informasi mengenai target penyelesaian tugas lebih awal. Dengan demikian, penyelesaian ini dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan efektifitas kerja secara keseluruhan.

Sebagai manusia biasa, karyawan pada PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan tentunya dihadapkan dengan kondisi dilematis. Di satu sisi mereka harus bekerja untuk fokus pada visi perusahaan yang memberi kepuasan bagi pelanggan sementara disisi lain mereka memiliki kebutuhan dan keinginan yang perlu mendapat perhatian dari perusahaan. Kondisi tentunya akan menimbulkan stres kerja. Oleh sebab itu penting bagi perusahaan PT Cube Integrasi Media

Jakarta Selatan untuk memenuhi kebutuhan karyawan dan menciptakan kenyamanan kerja sehingga sangat tidak mungkin untuk terkena stres

KAJIAN TEORI

Stres kerja

Istilah stres muncul pada abad ke-17 yang berasal dari bahasa Latin “*estrica*” atau dalam bahasa Perancis “*estrece*” digunakan dalam artian malapetaka, masalah, bencana, dukacita, kesedihan (Hastutiningsih, 2021:21). “Stres merupakan respon adaptif seseorang pada stimulus yang menempatkan aspek psikologis atau tuntutan fisik berlebihan pada orang tersebut” (Griffin, dkk 2021: 21). Menurut Robbins, dkk (2021), menyatakan stres kerja merupakan kondisi dinamik yang terjadi pada individu dalam mengalami sebuah harapan, hambatan atau desakan dan terkait dengan sesuatu yang diinginkan serta dipersepsikan menjadi sesuatu yang belum pasti tetapi bermakna. Stres kerja di picu adanya ketidaknyamanan diri yang dapat mempengaruhi emosi. Stres pada umumnya terjadi karena kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang (Siagian, 2021:21).

Kinerja Karyawan

“Kinerja merupakan bagian dari produktivitas kerja. Produktivitas berasal dari kata “produktif” yang memiliki makna sesuatu yang berpotensi akan memberikan manfaat,A.Priadi (2024). Kinerja karyawan menurut Mangkunegara yang dikutip oleh Yuniarti Dkk (2021:2) “Kinerja karyawan adalah hasil kerja seseorang karyawan dalam menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan standar operasional yang sudah diterapkan oleh perusahaan secara kualitas maupun kuantitas”. Sedangkan menurut mangkuprawita yang dikutip oleh silaen dkk (2021:3) “ kinerja adalah ketersediaan seseorang atau sekelompok orang untuk melakukan sesuatu kegiatan dan menyempurnakannya sesuai tanggung jawabnya dengan hasil seperti yang diharapkan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan Deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti merupakan instrumen kunci (Sugiyono, 2020). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek peneliti misalnya perilaku,persepsidan tindakan tindakan lainnya, secara holistic, dan dengan deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang suatu masalah atau fenomena secara holistik,dengan fokus pada aspek kualitatif seperti makna, persepsi,interpretasi,dan pengalaman subjek penelitian.penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Dalam penelitian ini, fokus utama adalah analisis, proses, dan makna (perspektif subjek) yang lebih ditonjolkan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang fenomena yang diteliti

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pilihan Strategi Berdasarkan Matriks Tows

Matrik TOWS adalah alat yang efektif untuk menyusun dan menganalisis faktor-faktor strategis baik dari sisi eksternal maupun internal perusahaan. Dengan menggunakan Matrik TOWS, perusahaan dapat dengan jelas mengidentifikasi peluang dan ancaman yang akan dihadapi, serta menyesuaikan-nya dengan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki.

Matrik TOWSterdiri dari empat sel alternatif strategis, yaitu strategi SO (*Strengths-Opportunities*), strategi ST (*Strengths-Threats*), strategi WO (*Weaknesses-Opportunities*), dan

strategi WT (*Weaknesses-Threats*). Selain itu, Matrik TOWS juga memiliki sembilan sel (kolom) yang mencakup empat faktor kunci, yaitu T, O, W, dan S. Faktor-faktor kunci ini diperoleh setelah menyelesaikan analisis IFAS (*Internal Strategic Factors Analysis Summary*) dan EFAS (*External Strategic Factors Analysis Summary*).

Proses penyusunan Matrik TOWS dimulai dengan memasukkan faktor kunci S (Kekuatan) dan W (Kelemahan) ke dalam kolom paling atas, sementara faktor O (Peluang) dan T (Ancaman) dimasukkan ke dalam kolom paling kiri. Kolom kiri paling atas dibiarkan kosong. Setelah itu, tahap berikutnya adalah mencocokkan dan mencatat setiap kombinasi yang telah ditentukan. Pada setiap kolom, perusahaan dapat mencatat strategi yang diusulkan dan memberikan catatan mengenai jenis faktor (misalnya, S1, O1, W1, T1) di bagian belakang setiap strategi. Ini berfungsi untuk menggambarkan dasar pemikiran di balik setiap strategi yang diusulkan.

Dengan cara ini, Matrik *TOWS* tidak hanya membantu dalam merumuskan strategi, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana faktor-faktor internal dan eksternal saling berinteraksi dan mempengaruhi keputusan strategis

Pembahasan Penelitian

Penelitian telah memaparkan tentang penyebab stress kerja yang berdampak pada kinerja karyawan pada PT cube integrasi media jakarta selatan. Terkait dengan penemuan penemuan dalam penelitian analissi penyebab stress kerja yang berdampak pada kinerja karyawan pada PT Cube integrasi media Jakarta selatan dengan hasil sebagai berikut:

1. Temuan pertama

Beban kerja berlebihan, salah satu penyebab stress pada PT cube integrasi media. Beberapa karyawan berpendapat bahwa beban kerja yang berlebihan dapat mempengaruhi terjadinya stress kerja, karena individu dapat merasa kelelahan dan tidak memiliki waktu untuk istirahat. Dan hal ini sangat berpengaruh pada kualitas kinerja karyawan.

Pendapat tersebut hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Rendarisa Ramadhani, at al., jurnal Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis Vol. 1, No.2 November 2023, Hal. 102-114. Yang berjudul: Pengaruh Stress Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (*Litetur Review*). Dengan hasil penelitian menyatakan bahwa: Beban kerja dan stres kerja merupakan dua hal yang saling berkaitan dan dapat mempengaruhi kinerja karyawan. Beban kerja adalah jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan oleh karyawan dalam jangka waktu tertentu. Stres kerja adalah kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Kedua hal tersebut dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Beban kerja yang terlalu tinggi dapat menyebabkan karyawan merasa tertekan dan tidak mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas, kualitas kerja, dan kepuasan kerja karyawan.

2. Temuan ke dua

Ketidajelasan tugas dari atasan, salah satu pemicu terjadinya stress kerja pada PT Cube integrasi media Jakarta selatan. Beberapa karyawan berpendapat bahwa, tekanan langsung dari atasan maupun pimpinan kerja sehingga menyebabkan kita menjadi stress. Hal ini sangat berpengaruh pada kinerja karyawan. Ketidajelasan tugas dari atasan dapat menciptakan kebingungan dan ketidakpastian di kalangan karyawan, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat stres. Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan penurunan produktivitas, moral kerja yang rendah, dan bahkan masalah kesehatan, sehingga penting bagi manajemen untuk memberikan arahan yang jelas dan dukungan yang memadai.

Pendapat tersebut hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Arwin, Elsera S.C, Rina F. B Siahaan, William V, Rudy, ISBN: 978-602-52720-1-1 SAINTEKS 2019. Januari 2019 hal 7-8, yang berjudul "analisis stres kerja pada PT. Gunung permata valasindo medan (2019). Dengan hasil penelitian bahwa beberapa faktor penyebab stres kerja, yang terjadi di perusahaan yaitu: sikap pemimpin yang kurang adil, konflik antara sesama rekan kerja,

ketidakjelasan perintah dari pemimpin, ketidakjelasan peran, pekerjaan yang terlalu banyak, pemberian tugas yang kurang adil, tidak ada pengembangan karir, customer yang terlalu banyak permintaan dan cerewet, balas jasa yang tidak setimpal, dan fasilitas yang disediakan kurang mendukung pekerjaan.

3. Temuan ketiga

Lingkungan kerja yang tidak nyaman, salah satu pemicu terjadinya stress kerja pada PT Cube integrasi media Jakarta Selatan. Beberapa karyawan berpendapat bahwa, merasa nyaman dalam bekerja di lingkungan yang mendukung dan kolaboratif, dengan komunikasi yang terbuka dan efektif. Lingkungan kerja yang mendukung dan kolaboratif dapat meningkatkan motivasi dan produktivitas karyawan. Ketika komunikasi terbuka dan efektif, karyawan merasa lebih dihargai dan terlibat dalam proses kerja. Hal ini tidak hanya mengurangi tingkat stres, tetapi juga mendorong inovasi dan kreativitas.

Pendapat tersebut hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh “Jehan Al Habiib Muri dkk” jurnal Jurnal Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Volume 21. No 1, April ISSN 1412-66557. Dengan judul Analisis stres kerja pegawai bidang pelayanan kesehatan dalam penanggulangan Covid 19 di Dinas Kesehatan Kabupaten Bangkalis tahun 2021. Dengan hasil penelitian menyatakan bahwa” factor lingkungan sosial, apabila tidak adanya factor lingkungan sosial yang mendukung maka tingkat stress kerja karyawan akan tinggi. Lingkungan kerja merupakan sebagian dari komponen penting ketika karyawan melakukan aktivitas bekerja.

4. Temuan ke empat

Jam kerja yang berlebihan, sangat berpotensi untuk menyebabkan stress kerja bagi para karyawan di PT Cube integrasi media Jakarta Selatan. Jam kerja yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, mengurangi waktu istirahat serta waktu bersama keluarga, sehingga menurunkan produktivitas, motivasi kerja, dan meningkatkan risiko stres berkepanjangan. Dampak stress kerja terhadap kualitas kinerja dapat berbeda-beda tergantung pada individu dan situasi, namun stress kerja dapat mempengaruhi kinerja dan kesehatan individu.

Hal ini sama hasil penelitian yang dilakukan oleh “Dela Sartika 2022” yang berjudul, Analisis stres kerja karyawan pada PT Pln (persero) unit layanan pelanggan lipat kain kampar kiri. Dengan hasil penelitian menyatakan bahwa: stress kerja merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh pada emosi proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang. Stress yang tidak bisa diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan orang berinteraksi dengan lingkungannya baik dalam lingkungan pekerjaan maupun di lingkungan luarnya.

5. Temuan ke lima

Konflik antar rekan kerja, Konflik antar rekan kerja dapat menimbulkan suasana kerja yang tidak nyaman, mengganggu komunikasi dan kerja sama tim, serta menyebabkan tekanan emosional yang berdampak pada menurunnya kinerja dan semangat kerja. Jika dibiarkan, konflik ini bisa memicu perpecahan, memperburuk hubungan profesional, menghambat penyelesaian tugas, dan menciptakan lingkungan kerja yang tidak kondusif bagi semua karyawan.

Pendapat ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Netarisa dkk), Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat Vol.3, No. 1, Agustus 2024, pp. 89-99. Yang berjudul Pengaruh beban kerja dan stress kerja terhadap kinerja karyawan: literature review. Dengan hasil penelitian menyatakan bahwa: Kondisi lingkungan kerja yang baik akan memaksimalkan hasil kerja, sedangkan lingkungan yang buruk menyebabkan penurunan prestasi.

6. Temuan ke enam

Kurangnya apresiasi, serta tekanan pekerjaan yang terus-menerus salah satu penyebab terjadinya stress kerja pada PT Cube integrasi media Jakarta Selatan. Kurangnya apresiasi membuat karyawan merasa tidak dihargai atas usaha dan kontribusinya, sehingga menurunkan motivasi kerja. Ditambah dengan tekanan pekerjaan yang terus-menerus, hal ini dapat memicu stres berkepanjangan, kelelahan

Analisis Penyebab Stres Kerja Karyawan Yang Berdampak Pada Kinerja Karyawan Pada PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan

mental, dan bahkan burnout. Lingkungan kerja seperti ini membuat karyawan sulit berkembang, kurang bersemangat, dan cenderung kehilangan loyalitas terhadap perusahaan.

Pendapat ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Elmalia.D.Z. 2025 hlm 3, yang berjudul: Tuntutan Kerja Dan Dukungan Sosial Sebagai Faktor Penentu Stres Kerja: Studi Pada Karyawan CV Zeirlina Bersatu.

Dengan hasil penelitian menyatakan bahwa: Stres kerja merupakan fenomena yang kompleks yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan kerja dan kapasitas individu dalam mengatasinya. Ketidakseimbangan ini sering kali di picu oleh tekanan kerja yang tinggi, konflik peran, serta beban kerja berlebih, yang tidak hanya berdampak pada kondisi emosional dan kognitif karyawan, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, analisa dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai Analisis Penyebab Stress Kerja Karyawan Yang berdampak pada kinerja karyawan pada PT Cube integrasi media jakarta selatan. maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Stress kerja di PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan secara rata-rata masuk kedalam kriteria tinggi, hal ini ditandai dengan persepsi karyawan sehubungan dengan penyebab stress yang ada diperusahaan seperti tuntutan pekerjaan serta kendala yang terjadi di beberapa aplikasi yang membuat pekerjaan terhambat dan bisa menghabiskan waktu yang cukup lama sehingga memberikan tekanan pada karyawan. Stress Kerja di PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan disebabkan oleh banyaknya beban kerja yang sangat melampaui sehingga harus banyaknya perubahan dalam sikap agar seluruh karyawan bekerja dengan nyaman dan tepat waktu
2. Kinerja Karyawan PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan secara rata-rata masuk kedalam kriteria tinggi, hal ini ditunjukkan oleh tingginya tanggung jawab pada pekerjaan dan kesediaan untuk bekerjasama dengan orang lain
3. Faktor penyebab stres kerja di PT Cube integrasi media, tidak hanya konflik dengan rekan kerja, melainkan ada beberapa faktor lain yang menyebabkan karyawan menjadi stres dalam pekerjaannya seperti: Beban kerja yang berlebihan di antaranya konflik antar rekan kerja, kurangnya apresiasi, disebabkan pemimpin yang kurang adil dan kurang bijaksana, tekanan dari pemimpin yang begitu berat, waktu kerja yang berlebihan atau waktu kerja yang banyak, sehingga waktu untuk istirahat sangatlah kurang, peralatan yang kurang memadai dalam bekerja, adanya konflik sesama rekan kerja dalam halnya kurang komunikasi yang efektif dan efisien sehingga menimbulkan kesalahpahaman, balas jasa yang diberikan oleh perusahaan tidak sesuai dengan yang diharapkan, dan yang terakhir yaitu dukungan dari rekan kerja yang minim, dan ketidakjelasan tentang tugas yang harus dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- A, Supriyanto & Nadiyah. (2022). *Pengaruh stres kerja terhadap kinerja pegawai di Balai Perlindungan Tanaman Pangan dan Hortikultura.*
- A. Priadi. (2024). *Pengaruh motivasi dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Kredit Pintar Indonesia.*
- A.S. Milala. (2022). *Analisis kinerja karyawan pada CU Merdeka Berastagi.*
- Afdal, et all. (2023), *pengantar ilmu manajemen organisasi dan perkembangannya.* Hal:1. ISBN: 978-623-09-5810-6
- Aisyah Putri Arini, Airlangga Bramayudha,(2022)., *Analisis Stres Kerja Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Karyawan Mina Wisata Islami Tour and Travel Haji Umrah Surabaya.**Journal Of Islamic Management Vol. 2, No. 1, Januari2022E-ISSN:2774-3365.*

Analisis Penyebab Stres Kerja Karyawan Yang Berdampak Pada Kinerja Karyawan Pada PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan

- Amrianah. (2019). *Pengaruh stres kerja terhadap kinerja pegawai pada Kantor Bank Sulselbar*.
- Annisa Tria Widiati, et al. (2021). *Gambaran stres kerja pada karyawan di proyek PLTGU Muara Tawar PT Hutama Karya Kabupaten Bekasi*.
- Arwin, Elserra S.C, Rina F. B Siahaan, William V, Rudy.(2019)., *Analisis stres kerja pada PT. Gunung permata valasindo medan*.ISBN: 978-602-52720-1-1 SAINTEKS 2januari 2019 hal 7-8,
- Asmadhin H., Rahmah, & Fitri Wardiani. (2021). *Analisis faktor penyebab stres kerja karyawan dan dampaknya pada kinerja karyawan, Kota Samarinda di masa pandemi Covid-19*.
- Azyyati Ridha Aalfian, dkk. (2021). *Analisis manajemen stres kerja pada pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB)*.
- Budiman Pasaribu. (2024). *Dampak stres kerja dan cara mengatasinya terhadap kinerja karyawan*.
- Bunga Rosa Afilia, jurnal Ekonomika, (2023)., *Analisis Pengaruh Jam Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT PNM Mekaar KC Semarang Utara*.Bisnis dan Teknologi (EBISTEK) volume 6, issue 1
- Bunga Rosa Alfia, dkk. Pradono. (2023). *Analisis pengaruh jam kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT PNM Mekar Kecamatan Semarang Utara*.
- D.Agustin & A. Priadi. (2025). *Pengaruh lingkungan kerja fisik dan pelatihan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Kati Kartika Murni Bekasi*.
- D.M.C. Lemingkewas. (2023). *Konsep dasar manajemen (ilmu dan seni mengatur organisasi)*.
- Dede Jaelani & Rika Desiani. (2024). *Analisis penyebab stres kerja pada karyawan CV Amelia Batik*.
- Dela Sartika. (2022). *Analisis stres kerja karyawan pada PT PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan Lipat Kain Kampar Kiri*.
- Elmalia.D.Z. (2025), hlm:3 *Tuntutan Kerja Dan Dukungan Sosial Sebagai Faktor Penentu Stres Kerja: Studi Pada Karyawan Cv. Zeirliana Bersatu*.
- Elserra S.C, Rina F. B Siahaan, William V, Rudy, 2019.hal 7-8, *Analisis stres kerja pada PT. Gunung permata valasindo medan (2019)*. ISBN: 978-602-52720-1-1 SAINTEKS.
- Eric Hermawan. (2022). *Analisis pengaruh beban kerja, konflik pekerjaan-keluarga dan stres kerja terhadap kinerja PT Sakti Mobile Jakarta*.
- Firas Azizah. (2022). *Analisis faktor penyebab stres kerja yang dialami pekerja di proyek Sekolah Kristen Calvin PT Total Bangun Persada Tbk*.
- Ingrid Mentari Batu Bara,(2023)., *Analisis Manajemen Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan*. jurnal Of Health And Medical Research Vol. 3 No. 1 Januari 2023, page 146-155.
- Jehan Alhabib Murvi, dkk., & Asril. (2021). *Analisis stres kerja pegawai bidang pelayanan kesehatan dalam penanggulangan Covid-19 di Dinas Kesehatan Kabupaten Bangkalis*.
- Maximilianus Dasril Samura & Finenci Sitompul. (2020). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada karyawan*.
- Muhamamad Dawam & Ilham Teguh Setiawan. (2022). *Analisis beban kerja dan lingkungan kerja mempengaruhi stres kerja (studi empirik)*.
- Muhammad Adam, Lina Yuliana, & L. M. Zainul. (2024). *Hubungan stres kerja pada pelayanan CV Glory Cipta Kuliner Nusantara*.
- Muhammad Alwi Ibrahim. (2023). *Analisis faktor penyebab stres kerja karyawan bagian produksi*.
- Muhammad Aulia. (2021). *Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan PT PLN (Persero) Area Jambi Rayon Telanaipura*.
- Mulyadi,&widi winarso.(2020), *Pengantar Manajemen*. Hal 1 & 6
- Netarisa dkk), (2024), pp. 89-99. *Pengaruh beban kerja dan stress kerja terhadap kinerja karyawan: literature review*.Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat Vol.3, No. 1,
- N. Nour Halisa, (2020).*Peran Manajemen Sumber Daya Manusia “Sistem Rekrutmen, Seleksi, Kompetensi Dan Pelatihan” Terhadap Keunggulan Kompetitif: Literature Review*

Analisis Penyebab Stres Kerja Karyawan Yang Berdampak Pada Kinerja Karyawan Pada PT Cube Integrasi Media Jakarta Selatan

- Rahma Yulita, Wirdayani Wahab, Menhard, & Candra Irawan. (2024). *Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Asian Agri Singing Hilir Kabupaten Kuantan Singingi*.
- Rahmat Budi Santoso. (2023). *Analisis pengaruh jam kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan*.
- Rendarisa Ramadhani, et al., (2023). *Pengaruh Stress Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Litetur Review)*, Hal. 102-114, jurnal *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis Vol. 1, No.2 November*
- Reymond et .all., 2023. *Manajemen sumber daya manusia*. Hal: 2
- S. Hasanah & A. Priadi. (2024). *Pengaruh stres kerja dan disiplin kerja terhadap produktivitas karyawan pada PT Pratama Abadi Industri Tangerang Selatan*.
- Sumiati. (2019). *Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan dengan conscientiousness sebagai variabel moderating pada PT Industri Kapal Indonesia (Persero)*.
- Syahril Budiman Pasaribu, et al. (2024). *Dampak stres kerja dan cara mengatasinya terhadap kinerja karyawan*.
- Yuliyah Ahmad, Bernhard Tewal, & Rita N. Taroreh. (2023). *Pengaruh stres kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT FIF Group Manado*