Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 3275-3284

Hubungan Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja pada Pekerja: *Systematic Literature Review*

Vina Puspita Anggraini*, & Yustinus Denny Ardyanto Wahyudiono
Program Studi Kesehatan Masyarakat, FKM, Universitas Airlangga, Jalan Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Kecamatan Mulyorejo, Surabaya, Indonesia 60115.
Email Korespondensi: vina.puspita.anggraini-2023@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Stres kerja menjadi salah satu permasalahan yang sering dialami pekerja akibat meningkatnya tuntutan pekerjaan dan ketidakseimbangan antara beban kerja dengan sumber daya yang tersedia di lingkungan kerja. Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap kesehatan psikologis, kesejahteraan, dan produktivitas pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial terhadap stres kerja pada pekerja berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek peneltiian berupa artikel ilmiah yang diperoleh dari database Scopus, ScienceDirect, dan Pubmed dengan rentang bulikasi tahun 2021-2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposice sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian berupa lembar checklist ekstraksi data yang telah disusun berdasarkan aspek karakteristik artikel, metode penelitian, dan hasil penelitian, validitas instrumen dijaga melalui validitas isi, sedangkan reliabilitas dilakukan melalui pengecekan ulang terhadap hasil ekstraksi data. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan sintesis naratif. Hasil kajian terhadap 10 artikel menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan negatif terhadap stres kerja. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu pekerja menghadapi tuntutan pekerjaan. Dengan demikian, keseimbangan antara beban kerja dan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam pengelolaan stres kerja pada pekerja.

Kata kunci: Beban Kerja; Dukungan Sosial; Stres Kerja; Pekerja; Job Demands-Resources.

The Relationship Between Workload and Social Support on Work Stress Among Workers: Systematic Literature Review

Abstract

Work stress is a common problem experienced by workers due to increasing job demands and an imbalance between workload and available resources in the workplace. This condition may negatively affect workers' psychological health, well-being, and productivity. This study aims to analyze the relationship between workload and social support on work stress among workers based on previous research findings. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) with a descriptive qualitative approach. The research subjects consisted of scientific articles obtained from the Scopus, ScienceDirect, and PubMed databases published between 2020 and 2025. The sampling technique used was purposive sampling based on predetermined inclusion and exclusion criteria. The research instrument was a data extraction checklist developed to identify article characteristics, research methods, and research findings. The validity of the instrument was maintained through content validity, while reliability was ensured through repeated verification of extracted data. Data analysis was conducted through data reduction, data presentation, and narrative synthesis. The review of 10 selected articles showed that workload had a positive relationship with work stress, while social support had a negative relationship with work stress. Social support acts as a protective factor that helps workers cope with job demands. Therefore, maintaining a balance between workload and social support is an important factor in managing work stress among workers.

Keywords: *Workload; Social Support; Work Stress; Workers; Job Demands-Resources.*

How to Cite: Anggraini, V. P., & Wahyudiono, Y. D. A. (2026). Hubungan Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja pada Pekerja: Systematic Literature Review. *Empiricism Journal*, *7*(3), 3275-3284. https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6662

https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6662

Copyright© 2026, Anggraini & Wahyudiono.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan mental di tempat kerja menjadi salah satu isu penting dalam kajian psikologi organisasi dan maanjemen sumber daya manusia. Perubahan pola kerja yang semakin kompleks, peningkatan tuntutan produktivitas, tekanan pencapaian target, serta perkembangan teknologi menyebabkan pekerja menghadapi tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi. Salah satu konsekuensi yang sering muncul dari kondisi tersebut adalah stres kerja. Menurut World Health Organization (WHO), stress kerja

terjadi Ketika tunttutan pekerjaan melebihi kemampuan dan sumber daya individu dalam menghadapinya sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun performa kerja seseorang. Stres kerja tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga memberikan konsekuensi terhadap organisasi melalui penurunan produktivitas, peningkatan absensi, penurunan kepuasan kerja, hingga meningkatnya risiko kelelahan kerja (*burnout*).

Stress kerja dapat dipahami melalui perspektif *Job Demands-Resources (JD-R) Theory* yang menjelaskan bahwa kondisi kerja terdiri atas dua komponen utama, yaitu *job demands* dan *job resources. Job demands* mengacu pada berbagai tuntutan pekerjaan yang membutuhkan usaha fisik maupun psikologis, sedangkan *job resources* merupakan sumber daya yang membantu individu menghadapi tuntutan pekerjaan dan mencapai tujuan kerja (Bakker & Demerouti, 2017, p.273). Dalam konteks penelitian ini, beban kerja merupakan salah satu bentuk *job demands* yang berpotensi meningkatkan tekana psikologis pekerja, sedangkan dukungan sosial termasuk ke dalam *job resources* yang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari tuntutan pekerjaan.

Salah satu faktor yang banyak dikaitkan dengan munculnya stress kerja adalah ebban kerja. Beban kerja tidak hanya berkaitan dengan jumlah tugas yang harus diselesaikan, tetapi juga mencakup Tingkat kompleksitas pekerjaan, tekanan waktu, tanggung jawab yang besar, serta tuntutan kognitif dan emosional yang diterima pekerja. Ketika tuntutan pekerjaan tidak seimbang dengan kapasitas individu, kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental yang kemudia meningkatkan risiko stres kerja. Penelitian Jolly, Kong, dan Kim (2021) menunjukkan bahwa peningkatan tuntutan pekerjaan memiliki hubungan dengan meningkatnya tekanan psikologis pekerja karena individu harus mengeluarkan usaha yang lebih besar untuk memenuhi tuntutan organisasi (Jolly et al., 2021, p.231). Kondisi tersebut semakin berisiko Ketika pekerja menghadapi tenggat waktu yang ketat dan keterbatsan sumber daya dalam menyelesaikan pekerjaan.

Meskipun beban kerja memiliki hubungan yang kuat dengan stress kerja, Tingkat stress yang dialami pekerja tidak selalu sama pada kondisi tuntutan pekerjaan yang serupa. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya faktor lain yang berperan dalam memperkuat maupun mengurangi dampak beban kerja terhadap stres kerja. Salah satu faktor yang berperan sebagai sumber daya pekerjaan adalah dukungan sosial. Dukungan sosial di tempat kerja dapat berasal dari atasan maupun rekan kerja dalam bentuk dukungan emosional, bantuan instrumental, maupun pertukaran informasi yang membantu individu menghadapi tekanan pekerjaan. Gerhardt et al. (2021) menjelaskan bahwa pekerja yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tigkat stres yang lebih rendah karena memiliki sumber daya psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tuntutan pekerjaan (Gerhardt et al., 2021, p.5).

Beradarkan teori JD-R, keberadaan dukungan sosoial dapat berfungsi sebagai mekanisme penyangga (*buffer effect*) yang mengurangi dampak negatif tuntutan pekerjaan terhadap kondisi psikologis pekerja. Ketika pekerja menghadapi beban kerja tinggi, dukungan sosial dapat membantu individu melakukan penyesuaian terhadap tuntutan tersebut sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih terkendali. Dengan demikian, stres kerja tidak hanya dipengaruhi oleh tingginya tuntutan pekerjaan, tetapi juga dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya yang dimiliki pekerka dalam lingkungan kerjanya (Volderauer et al., 2025, p.12).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja pada berbagai kelompok pekerja. Berbagai penelitian menemukan bahwa beban kerja berhubungan positif dengan stres kerja, sedangkan dukungan sosial berhubungan negatif dengan stres kerja. Namun, hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan variasi dalam menjelaskan besarnya pengaruh masing-masing variabel. Perbedaan karakteristik responden, sektor pekerjaan, metode penelitian, serta instrumen pengukuran menyebabkan temuan yang diperoleh belum sepenuhnya memberikan gambaraan yang terintegrasi mengenai hubungan antara ebban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja. Selain itu, sebagian penelitian masih berfokus pada kelompok pekerjaan tertentu seperti tenaga kesehatan atau pegawai organisasi tertentu, sehingga diperlukan kajian yang lebih luas untuk memahami pola hubungan antarvariabel pada pekerja secara umum.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengkaji hubungan antara beban kerja, dukungan social, dan stress kerja pada pekerja. Metode SLR dipilih karena mampiu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian terdahulu secara sistematis berdasarkan prosedur yang telah ditetapkan. Proses pelaksanaan penelitian mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA) yang digunakan sebagai panduan dalam proses identifikasi, penyaringan, evaluasi kelayakan, serta penentuan artikel yang digunakan dalam kajian akhir. Pendekatan ini dilakukan untuk memastikan bahwa proses seleksi literatur berlangsung secara transparan, terstruktur, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Penelusuran literatur dilakukan melalui databae ilmiah, yaitu Scopus, Sciencedirect, dan Pubmed. Pemilihan database tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa ketiga sumber tersebut menyediakan artikel ilmiah primer yang relevan dengan bidang psikologi kerja, kesehatan kerja, dan manajemen sumber daya manusia. Proses pencariana rtikel dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dengan operator Boolean, yaitu *("workload" OR "job demans") AND ("social support" OR "workplace support") AND ("job stress" OR "work stress") AND ("workers" OR "employee"*). Kata kunci tersebut digunakan untuk memperoleh artikel yang secara spesifik membahas hubungan antara beban kerja, dukungan social, dan stres kerja. Literatur yang digunakan dibatasi pada artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021-2026, tersedia dalam bentuk full text, serta ditulis menggunakan bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia.

Subjek dalam penelitian ini berupa artikel ilmiah yang membahas hubungan antara beban kerja, dukungan social, dan stres kerja pada pekerja. Teknik pengambilan sampel artikel menggunakanpurposive sampling, yaitu pemilihan artikel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel penelitian primer yang membahas hubungan beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja; penelitian dengan subjek pekerja atau karyawan; artikel yang diterbitkan pada periode 2021–2026; tersedia dalam bentuk teks lengkap; serta menggunakan bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Sementara itu, artikel yang tidak relevan dengan variabel penelitian, artikel duplikasi, artikel nonpenelitian seperti editorial atau kajian konseptual, serta artikel yang tidak menyajikan metode dan hasil penelitian secara jelas dikeluarkan dari proses seleksi.

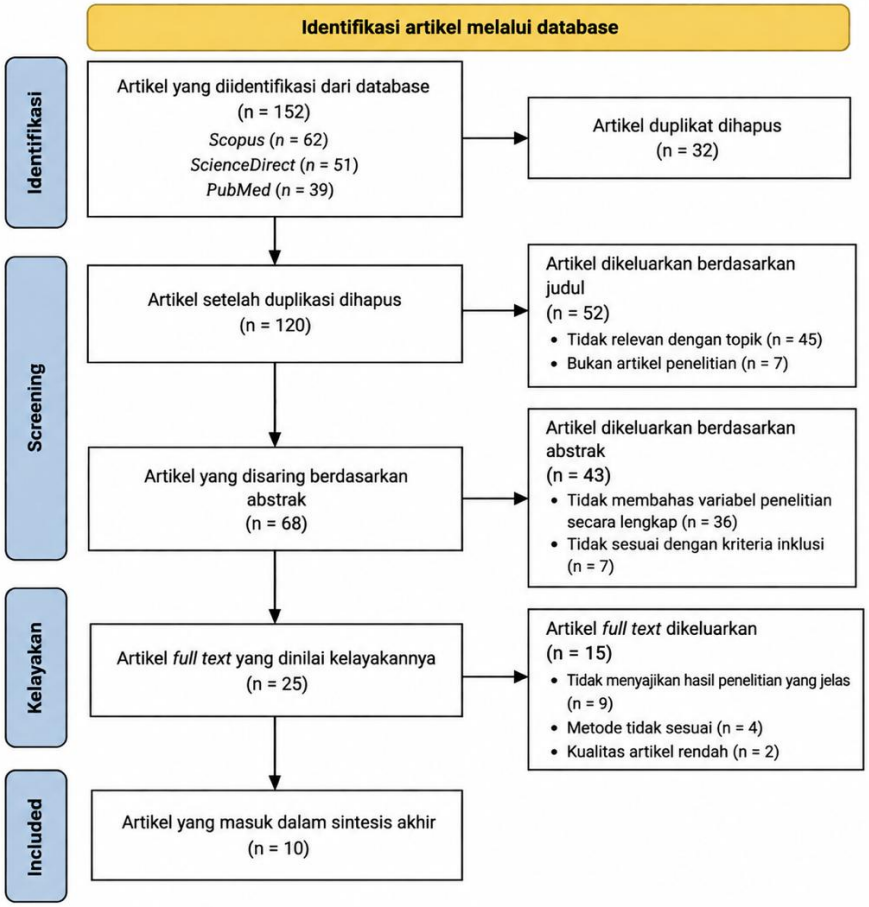
Proses seleksi literatur dilakukan berdasarkan tahapan PRISMA yang terdiri atas tahap identifikasi, penyaringan (*screening*), evaluasi kelayakan (*eligibility*), dan artikel yang digunakan dalam analisis akhir (*included*). Berdasarkan hasil pencarian awal diperoleh sebanyak 152 artikel dari database yang digunakan. Selanjutnya dilakukan proses penghapusan artikel duplikasi dan penyaringan awal berdasarkan judul sehingga diperoleh 120 artikel. Tahap berikutnya dilakukan penyaringan berdasarkan abstrak dan kesesuaian topik penelitian yang menghasilkan 68 artikel. Setelah itu dilakukan evaluasi terhadap teks lengkap (*full text review*) berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh 25 artikel yang memenuhi kelayakan awal. Dari jumlah tersebut, dilakukan evaluasi kualitas artikel (*quality assessment*) untuk memastikan artikel yang digunakan memiliki kualitas metodologis yang memadai. Hasil akhir proses seleksi menghasilkan 10 artikel yang digunakan dalam analisis dan sintesis penelitian.

Penelitian kualiats artikel dilakukan untuk mengurangi risiko bias dan memastikan bahwa kajian berasal dari penelitian yang memiliki kualitas metodologis yanhg baik. Proses *quality assesment* dilakukan menggunakan lembar penilaian yang mencakup beberapa aspek, yaitu kesesuaian tujuan penelitian dengan fokus kajian, kejelasan desain penelitian, karakteristik sampel, instrumen penelitian yang digunakan, teknik analisis data, serta kejelasan penyajian hasil penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria kualitas metodologis dan memiliki informasi penelitian yang lengkap dipertahankan dalam analisis akhir, sedangkan artikel yang tidak memenuhi standar kualitaas penelitan dieliminasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui proses ekstraksi informasi dari setiap artikel yang telah lolos seleksi. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar checklist ekstraksi data yang berisi informasi mengenai identitas artikel, tahun publikasi, desain penelitian, karakteristik sampel, instrumen pengukuran, serta hasil utama penelitian yang berkaitan dengan hubungan beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja. Validitas instrumen dijaga melalui validitas isi (*content validity*) dengan memastikan bahwa setiap komponen dalam

lembar ekstraksi sesuai dengan tujuan penelitian dan variabel yang dikaji. Sementara itu, reliabilitas data dilakukan melalui pengecekan ulang terhadap hasil ekstraksi untuk memastikan konsistensi dan kesesuaian informasi yang diperoleh dari setiap artikel.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, informasi dari artikel yang terpilih diklasifikasikan berdasarkan karakteristik penelitian, metode yang digunakan, variabel penelitian, serta temuan utama. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk sintesis literatur untuk mengidentifikasi pola hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja. Tahap akhir dilakukan melalui analisis naratif dengan menginterpretasikan hasil penelitian berdasarkan perspektif teori Job Demands-Resources (JD-R) sehingga dapat diketahui peran beban kerja sebagai tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan dukungan sosial sebagai sumber daya pekerjaan (*job resources*) dalam memengaruhi stres kerja pada pekerja.



Gambar 1. Diagram PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur memberikan gambaran mengenai pola hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja pada berbagai kelompok pekerja. Artikel yang dianalisis mencakup beragam konteks pekerjaan, seperti tenaga kesehatan, aparatur sipil negara, pekerja industri kreatif, serta kelompok pekerja lainnya. Keragaman karakteristik responden dan lingkungan kerja tersebut memungkinkan kajian ini untuk mengidentifikasi konsistensi hubungan antarvariabel sekaligus melihat perbedaan pola yang muncul berdasarkan karakteristik pekerjaan.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja cenderung berkaitan dengan peningkatan stres kerja, sedangkan dukungan sosial menunjukkan hubungan yang berlawanan. Semakin tinggi tuntutan pekerjaan yang diterima pekerja, semakin besar tekanan psikologis yang berpotensi muncul. Sebaliknya, dukungan sosial dari rekan kerja, atasan, keluarga, maupun lingkungan sosial lainnya dapat menjadi sumber daya yang membantu individu dalam menghadapi tekanan kerja. Dukungan tersebut dapat berbentuk dukungan

emosional, instrumental, maupun informasi yang membantu pekerja mengelola tuntutan pekerjaan secara lebih adaptif.

Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai karakteristik penelitian, metode yang digunakan, serta temuan utama setiap artikel, hasil telaah literatur dirangkum dalam Tabel 1. Penyajian ini selanjutnya menjadi dasar dalam mengidentifikasi pola hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja serta dalam membangun pembahasan terhadap temuan-temuan yang diperoleh.

Tabel 1. Hasil Telaah Literatur Hubungan Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja pada Pekerja

Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Workload Perception and Social Support to Work Stress of Mental Hospital Nurses	2025	Santosa & Porusia	Kuantitatif cross-sectional; sampel 159 perawat; teknik incidental sampling; instrumen kuesioner persepsi beban kerja dan dukungan sosial.	Beban kerja berhubungan positif dengan stres kerja, sedangkan dukungan sosial berhubungan negatif terhadap stres kerja perawat.
Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja Pegawai Politeknik AMI Medan	2026	Fransiska	Kuantitatif korelasional; sampel 60 pegawai; teknik sampling jenuh; instrumen kuesioner; analisis regresi linear berganda.	Beban kerja berpengaruh positif signifikan terhadap stres kerja, sedangkan dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan.
Pengaruh Workload dan Social Support terhadap Burnout Tenaga Kesehatan	2021	Rizky & Suhariadi	Kuantitatif; sampel 110 tenaga kesehatan; instrumen MBI; RTLX, MSPSS; analisis regresi linear.	Beban kerja dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap burnout, yang berkaitan erat dengan stres kerja.
Impact of Social Support on Mental Workload	2025	Ren et al.	Cross-sectional; sampel 590 perawat; teknik convenience sampling; instrumen NASA-TLX, PSSS, SCSQ; analisis korelasi	Dukungan sosial berkolerasi negatif signifikan dengan beban kerja mental (r =-0,340), menunjukkan peran protektif.
Occupational Stress and Social Support among Nurses	2025	Dziedzic et. al	Survei; sampel 321 perawat; kuesioner online; analisis deskriptif dan inferensial.	Stres kerja tinggi disebabkan oleh beban kerja dan faktor organisasi, namun dukungan sosial membantu mengurangi stres.
Hubungan Dukungan Sosial dan Beban Kerja Mental dengan Burnout	2024	Ardinigrum et al.	Kuantitatif; sampel pekerja; instrumen kuesioner burnout dan beban kerja; analisis statistik.	Beban kerja mental meningkatkan burnout, sedangkan dukungan sosial menurunkan dampak tersebut.

Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap stres ASN	2025	Cahyaningtyas et al.	Kuantitatif; sampel 211 ASN; teknik probability sampling; instrumen kuesioner; analisis regresi.	Beban kerja meningkatkan stres kerja, sedangkan dukungan sosial menurunkan stres kerja secara signifikan.
Work-Family Conflict and Family-Work Conflict as Mediating Variables in Workload and Social Support for Work Stress (The Case of Female Workers in Creative Indus-tries).	2021	Setiyawan & Rimadias	Kuantitatif SEM; sampel 225 pekerja wanita; instrumen survei; analisis SEM	Beban kerja meningkatkan stres melalui konflik kerja-keluarga, dukungan sosial membantu mengurangi efek tersebut.
Hubungan Dukungan Sosial Rekan Kerja dengan Stres Kerja	2025	Permatasari	Kuantitatif; sampel 90 pekerja; accidental sampling; analisis korelasi	Dukungan sosial berhubungan negatif dengan stres kerja (r=-0,260).
Relationships Between Workload, Social Support and Work stress	2025	Siahaan et al.	Kuantitatif; sampel 36 responden; instrumen NIOSH Job Stress Questionnaire; analisis bivariat	Beban kerja dan dukungan sosial berhubungan signifikan dengan stres kerja

Hasil telaah menunjukkan adanya tiga pola utama yang berkaitan dengan hubungan beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja. Pertama, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa beban kerja merupakan faktor yang meningkatkan risiko stres kerja. Kedua, dukungan sosial menunjukkan peran sebagi faktor protektif yang membantu pekerja menghadapi tekanan pekerjaan. Ketiga, hubungan antara kedua variabel tersebut dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan dan bentuk dukungan sosial yang diterima pekerja.

Berdasarkan 10 artikel yang telah ditelaah, ditemukan pola yang konsisten terkait hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja pada pekerja. Pada penelitian Santosa dan Purosia (2025) terhadap 159 perawat, ditemukan bahwa beban kerja berhubungan positif dengan stres kerja, sedangkan dukungan sosial berhubungan negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa meningkatnya tuntutan pekerjaan secara langsung meningkatkan tekanan psikologis, namun keberadaan dukungan sosial mampu membantu individu dalam mengelola tekanan tersebut, baik melalui bantuan emosional maupun instrumental.

Hasil serupa ditunjukkan oleh Fransiska (2026) yang menemukan bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja ($p < 0,05$), sementara dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres kerja ($p < 0,05$), sementara dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa ketika individu dihadapkan pada beban kerja yang tinggi tanpa dukungan yang memadai, maka potensi stres akan meningkat. Sebaliknya, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai sumber daya yang membantu individu tetap stabil secara psikologis. Pada penelitian Rizky dan Suhardi (2021), ditemukan bahwa beban kerja dan dukungan sosial berpengaruh terhadap burnout. Burnout

dalam hal ini merupakan akumulasi dari stres kerja yang tidak dikelola dengan baik. Tingginya beban kerja meningkatkan kelelahan emosional, sementara dukungan sosial mampu mengurangi tekanan tersebut, sehingga individu tidak mudah mengalami kelelahan berkepanjangan. Penelitian Ren et al. (2025), menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan beban kerja mental (r = -0,340). Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak hanya berdampak langsung pada stres, tetapi juga memengaruhi bagaimana individu mempersepsikan beban kerja. Dengan adanya dukungan sosial, tuntutan kerja yang berat dapat dirasakan lebih ringan, sehingga tekanan yang muncul menjadi lebih terkendali.

Selanjutnya, Dziedzic et al. (2025) menemukan bahwa stres kerja dipengaruhi faktor organisasi, terutama beban kerja, namun dukungan sosial terbukti membantu menurunkan tingkat stres tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang suportif memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pekerja, terutama ketika tuntutan pekerjaan tidak dapat dihindari. Pada penelitian Ardiningrum et al. (2024), ditemukan bahwa beban kerja mental meningkatkan burnout, sedangkan dukungan sosial menurunkan dampak tersebut. Temuan ini memperkuat bahwa stres kerja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor tuntutan pekerjaan, tetapi juga faktor lingkungan sosial yang dapat memperkuat atau melemahkan dampak stres tersebut.

Penelitian Cahyaningtyas et al. (2025) menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja pada ASN, sedangkan dukungan sosial berpengaruh negatif. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas kondisi psikologis pekerja. Pada penelitian Setiyawan dan Rimadias (20210, ditemukan bahwa beban kerja meningkatkan stres kerja melalui konflik kerja-keluarga. Dalam hal ini, dukungan sosial berperan dalam mengurangi konflik tersebut. Artinya, ketika individu mendapatkan dukungan dari lingkungan kerja maupun keluarga, makan tekanan akibat peran ganda dapat diminimalkan.

Penelitian Permatasari (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan stres kerja (r = -0,260). Hal ini menguatkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menurunkan stres kerja karena memberikan rasa aman dan membantu individu dalam menghadapi tekanan kerja. Terakhir, penelitian Siahaan et al. (2025) menunjukkan bahwa beban kerja dan dukungan sosial secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan stres kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut saling berinteraksi dalam memengaruhi kondisi psikologis pekerja, di mana beban kerja meningkatkan stres, sementara dukungan sosial menurunkannya.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui Job Demand-Resources (JD-R) yaitu Ketika tuntutan pekerjaan meningkat sementara sumber daya individu maupun organisasi tidak mencukupi, pekerja harus mengeluarkan usaha psikologis dan fisik yang lebih besar. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan, tekanan emosional, dan akhirnya meningkatkan kemungkinan munculnya stress kerja. Beban kerja yang tinggi bukan hanya berasal dari jumlah pekerjaan, tetapi juga dapat berupa tekanan waktu, kompleksitas tugas, tanggung jawab pekerjaan, serta kebutuhan untuk mempertahankan performa kerja.

Namun, pengaruh beban kerja terhadap stres kerja tidak selalu memiliki tingkat yang sama pada seluruh kelompok pekerja. Pada tenaga kesehatan, misalnya beban kerja sering berkaitan dengan tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, tekanan emosional, dan tuntutan pekerjaan yang tinggi. Sementara itu, pada pekerja Wanita di industry kreatif, Setiyawan dan Rimadia (2021) menunjukkan bahwa beban kerja dapat meningkatkan stres melalui konflik antara tuntutsn pekerjaan dan kehidupan keluarga. Hal ini mneunjukkan bahwa konteks pekerjaan dapat memengaruhi bagaimana beban kerja dipersepsikan dan berdampak terhadap kondisi psikologis pekerja.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa bentuk dukungan sosial dapat memeberikan pengaruh melalui mekanisme yang berbeda. Dukungan emosional (*emotional support*) membantu pekerja melalui rasa peduli, empati, dan perhatian dari lingkungan kerja. Dukungan instrumental (*instrumental support*) memberikan bantuan nyata dalam menyelesaikan pekerjaan sehingga dapat mengurangi beban tugas yang dirasakan individu. Sementara itu, dukungan informasi (*informational support*) membantu pekerja memperoleh arahan dan strategi penyelesaian masalah Ketika menghadapi tuntutan pekerjaan. Dengan demikian,

efektivitas dukungan sosial tidak hanya ditentukan oleh keberadaannya, tetapi juga kesesuaian bentuk dukungan dengan kebutuhan pekerja.

Selain hubungan langsung, beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam mengurangi dampak beban kerja terhadap stress kerja. Penelitian Setiyawan dan Rimadias (2021) menunjukkan bahwa beban kerja dapat meningkatkan stress melalui konflik pekerjaan-keluarga, tetapi dukungan sosial membantu menghurangi dampak konflik tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi. Dukungan sosial menjadi semakin penting Ketika pekerja menghadapi berbagai tuntutan secara bersamaan, baik tuntutan pekerjaan maupun tuntutan kehidupan pribadi.

Berdasarkan hasil penelitian kualitas artikel, seluruh artikel yang digunakan dalam sintesis akhir memenuhi kriteria metodologis yang telah ditetapkan berdasarkan kesesuaian tujuan penelitian, desain penelitian, karakterisgtik sampel, instrument, Teknik analisis data, serta penyajian hasil. Meskipun Sebagian besar penelitian menggunakan desain *cross-sectional* sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara mendalam, artikel yang dianalisis tetap memberikan gambaran yang cukup mengenai pola hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan stress kerja pada pekerja.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa stress kerja merupakan hasil interaksi antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia di lingkungan kerja. Beban kerja sebagai *job demands* dapat meningkatkan risiko stress Ketika tuntutan pekerjaan tidak seimbang dengan kemampuan individu, sedangkan dukungan sosial sebagai *job resoyrces* membantu pekerja menghadapi tekanan mellaui dukungan emosional, instrumental, dan informasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 10 artikel yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja pada pekeja tidak hanya menunjukkan hubungan langsung antara tingginya tuntutan pekerjaan dengan peningkatan stres, tetapi juga dipengaruhi oleh keberadaan sumber daya pekerjaan yang tersedia di lingkungan kerja. Beban kerja berperan sebagai *job demands* yang dapat meningkatkan tekanan psikologis ketika tuntutan pkeerjaan melebihi kapasitas individu, baik dari aspek jumlah pekerjaan, kompleksitas tugas, maupun tekanan waktu.

Hasil kajian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting sebagai *job resources* yang membantu pekerja menghadapi tuntutan pekerjaan dan mengurangi dampak negatif beban kejrja terhadap stres kerja. Dukungan sosial tidak hanya berhubungan langsung dengan penurunan stres kerja, tetapi juga berperan sebagai faktor penyangga (*buffer)* yang memengaruhi bagaimana pekerja mempersepsikan dan mengelola tekanan pekerjaan. Dengan demikian, temuan kajiab=n ini memeprkuat perspektif *Job Demands-Resources* (JD-R) *Theory* bahwa keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya kerja menjadi faktor penting dalm menjaga kondisi psikologis pekerja.

Kontribusi utama kajian ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres kerja tidak dapat dilakukan hanya melalui pengurangan beban kerja, tetapi juga perlu memeprtimbangkan penguatan sumber daya sosial dalam organisasi. Berdasarkan bukti dari literatur yang dikaji, organisasi perlu mengembangkan strategi pengelolaan beban kerja yang proporsional serta membangun lingkungan kerja yang mendukung melalui peningkatan dukungan dari atasan dan rekan kerja. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu pekerja menghadapi tuntutan pekerjaan secara lebih adaptif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja dengan menggunakan pendekatan yang lebih beragam, seperti longitudinal atau mixed methods, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam terkait dinamika stres kerja dari waktu ke waktu. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat memperluas variabel yang diteliti, misalnya dengan memasukkan faktor lain seperti lingkungan kerja,

kepemimpinan, maupun work-life balance untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Di sisi lain, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan. Kajian ini hanya menggunakan artikel yang terindeks Scopus dalam rentang waktu lima tahun terakhir, sehingga kemungkinan terdapat penelitian relevan lain yang tidak terakomodasi. Selain itu, sebagian penelitian yang dianalisis menggunakan desain cross-sectional, sehingga belum mampu menjelaskan hubungan kausal lebih mendalam. Variasi karakteristik sampel dan sektor pekerjaan dalam artikel yang ditelaah juga berpotensi memengaruhi generalisasi hasil penelitian.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan keterbatasan tersebut dengan memperluas sumber data, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, serta mempertimbangkan konteks spesifik jenis pekerjaan agar hasil yang diperoleh dapat lebih representatif dan aplikatif dalam memahami serta mengatasi stres kerja pada pekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan, serta kepada rekan-rekan yang telah membantu dalam pencarian dan pengolahan literatur. Selain itu, penulis juga mengapresiasi berbagai sumber pustaka dan peneliti terdahulu yang hasil penelitiannya menjadi dasar dalam penyusunan kajian ini. PEnelitian ini tidak terlepas dari berbagai keterbatasan, sehingga penulis sangat menghargai segala bentuk bantuan dan dukungan yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiningrum, R., Suroto, S., & Ekawati, E. (2024). Hubungan dukungan sosial dan beban kerja mental dengan burnout pada pekerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52. https://doi.org/10.14710/jkm.v12i1.39816

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273–285. https://doi.org/10.1037/ocp0000056

Cahyaningtyas, A., Prasetyo, B., & Rahmawati, D. (2025). Pengaruh beban kerja dan dukungan sosial terhadap stres kerja aparatur sipil negara. *Jurnal Wawasan Manajemen*, 4(3), 210–220. https://doi.org/10.58192/wawasan.v4i3.4573

Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Huang, E., & Zuo, Q. (2021). Psychological impact and associated factors among healthcare workers during COVID-19. *BMC Public Health*, 21, 11028. https://doi.org/10.1186/s12889-021-11028-9

Dziedzic, B., Karakiewicz, B., & Rotter, I. (2025). Occupational stress and social support among nurses. *Frontiers in Public Health*, 13, 1621312. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1621312

Fransiska, R. (2026). Pengaruh beban kerja dan dukungan sosial terhadap stres kerja pegawai. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 226–239. https://doi.org/10.17977/um070v6i12026p226-239

Gerhardt, C., Reinecke, L., & Eimler, S. (2021). Social stressors at work and well-being: A systematic review. *BMC Public Health, 21*, 123. https://doi.org/10.1186/s12889-021-10130-2

Jolly, P. M., Kong, D. T., & Kim, K. Y. (2021). Social support at work: An integrative review. *Journal of Organizational Behavior, 42*(2), 229–251. https://doi.org/10.1002/job.2485

Permatasari, D. (2025). Hubungan dukungan sosial rekan kerja dengan stres kerja. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 26(1), 55–63. https://doi.org/10.7454/jurnalkessos.v26i1.1016

Ren, Y., Wang, Q., & Liu, J. (2025). The impact of social support on mental workload among nurses: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 24, 299. https://doi.org/10.1186/s12912-025-02992-3

Rizky, M., & Suhariadi, F. (2021). Pengaruh workload dan social support terhadap burnout tenaga kesehatan. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 120–130. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28426

Santosa, A., & Porusia, M. (2025). Workload perception and social support to work stress of mental hospital nurses. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 15–25. https://doi.org/10.36590/kepo.v6i1.1410

Setiyawan, A., & Rimadias, S. (2021). Work-family conflict sebagai mediator pengaruh beban kerja terhadap stres kerja. *Jurnal Ilmiah Manajemen*, 14(1), 45–58. https://doi.org/10.35384/jime.v14i1.289

Siahaan, E., Simanjuntak, R., & Hutapea, T. (2025). Relationship between workload, social support and work stress. *International Journal of Health Sciences*, 5(1), 77–85. https://doi.org/10.55606/ijhs.v5i1.4976

Theorell, T., Hammarström, A., Aronsson, G., Träskman Bendz, L., Grape, T., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., Skoog, I., & Hall, C. (2015). A systematic review including meta-analysis of work environment and depressive symptoms. *BMC Public Health, 15*, 738. https://doi.org/10.1186/s12889-015-1954-4

Volderauer, M., et al. (2025). Employee well-being and job demands-resources model: A systematic review. *Cogent Psychology*, 12(1), 1–15. https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2612411