

Distress Psychology Pada Karyawan Yang Mengalami Mutasi Oleh Perusahaan Bank X Akibat Kasus Money Laundry Oleh Pihak Pimpinan

Calvin Jonathan Fernanda De Nalla¹, Satiningsih²

¹Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya

¹Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya

Email: nandacalvin5@gmail.com

Submitted: 22 Juni 2024, Revised: 18 September 2024, Accepted: 05 November 2024

DOI: 10.38156/psikowipa. v5i2.146

Abstract

Job stress is often experienced by banking employees, especially when bank leaders are involved in money laundering cases. Employees who are not involved in these cases often become victims of mutations, which harm their physical and psychological condition. This research aims to analyze and determine the extent to which mutations carried out by bank leaders affect the mental and physical health of employees. This research uses qualitative methods with data collection techniques in the form of semi-structured interviews and documentation. It involves two bank employees who experienced transfers related to allegations of money laundering. The research results showed that employees who were transferred experienced behavioral distress, emotional distress and physical distress. Behavioral distress is characterized by difficulty focusing on work and difficulty adapting to a new work environment. Emotional distress includes feelings of anxiety, anger, frustration, and disrupted relationships. Meanwhile, physical distress includes changes in appetite, sleep disturbances, headaches and irregular heartbeats. This research suggests that companies provide psychological support and stress management programs for employees, as well as ensure that the transfer process is carried out transparently and fairly to reduce the negative impact on employee well-being.

Keywords : *Work Stress, Transfer, Distress, Employee Welfare, Money Laundry*

Abstrak

Stres kerja seringkali dialami karyawan perbankan, khususnya dalam situasi di mana pimpinan bank terlibat dalam kasus pencucian uang. Karyawan yang tidak terlibat dalam kasus tersebut sering kali menjadi korban mutasi, yang berdampak negatif terhadap kondisi fisik dan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui sejauh mana mutasi yang dilakukan oleh pimpinan bank berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik karyawan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi, serta melibatkan dua karyawan bank yang mengalami mutasi terkait tuduhan pencucian uang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang dimutasi mengalami behavioral distress, emotional distress, dan physical distress. Distres perilaku ditandai dengan kesulitan fokus pada pekerjaan dan kesulitan beradaptasi di lingkungan kerja baru. Distres emosional mencakup perasaan cemas, marah, frustrasi, serta relasi yang terganggu. Sementara itu, distres fisik meliputi perubahan nafsu makan, gangguan tidur, sakit kepala, dan detak jantung yang tidak berirama. Penelitian ini menyarankan agar perusahaan menyediakan dukungan psikologis dan program manajemen stres untuk karyawan, serta memastikan proses mutasi dilakukan secara transparan dan adil untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesejahteraan karyawan.

Kata kunci: Stres Kerja, Mutasi, Distress, Kesejahteraan Karyawan, Pencucian Uang

Pendahuluan

Stres adalah suatu respon penyesuaian diri yang muncul akibat adanya ancaman terhadap keselamatan seseorang (Hidayati & Harsono, 2021). Sementara itu, World Health Organization (2020) mendefinisikan stres sebagai gangguan mental yang disebabkan oleh situasi sulit. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menambahkan bahwa stres adalah fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan modern, memengaruhi individu dari segala usia dari anak-anak hingga lansia. Stres bisa terjadi juga pada karyawan di tempat kerja yang biasa disebut dengan stres kerja. Shafira dan Nasution (2022) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap proses berpikir, emosi, serta kondisi individu. Dengan adanya ketegangan yang dirasakan ini, membuat karyawan akan merasa terganggu terutama dalam menjalankan tugas dan kewajibannya dalam lingkungan kerja (Mufarochah., & Irmayanti., 2023).

Dalam konteks dunia perbankan, stres tidak hanya muncul dari tuntutan pekerjaan, tetapi juga dari kasus-kasus yang melibatkan tindakan kriminal seperti pencucian uang (*money laundry*). Menurut *International Monetary Fund* (IMF), pencucian uang adalah proses ilegal untuk menyamarkan asal dana yang diperoleh secara tidak sah, sehingga dana tersebut dapat digunakan tanpa menimbulkan kecurigaan. Ahli kriminologi menyatakan bahwa tindakan ini adalah bentuk kejahatan yang berusaha menghapus jejak sumber dana ilegal, sering kali melibatkan aset atau properti yang akhirnya diintegrasikan kembali ke dalam sistem ekonomi legal. Chan et al., (2020) menyebutkan bahwa tuduhan terkait pencucian uang dapat mempengaruhi perilaku karyawan dan memicu stres.

Fenomena stres dalam industri perbankan cukup kompleks. Wibowo dan Hartono (2020) menjelaskan bahwa karyawan yang bekerja di bank seringkali dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang sangat tinggi. Selain itu, mereka seringkali harus lembur untuk menyelesaikan pekerjaan yang diberikan. Akibatnya, karyawan bank sangat rentan untuk mengidap stres, kecemasan, bahkan depresi. Chandra dan Adriansyah (2017) menjelaskan bahwa tekanan kerja yang terlalu tinggi merupakan salah satu pemicu stres yang paling sering terjadi di dunia kerja. Kondisi ini juga terjadi di dunia perbankan yang memiliki durasi kerja relatif cukup panjang, serta tuntutan profesionalitas yang sangat tinggi dalam melayani konsumen. Sehingga, tidak heran jika banyak karyawan terutama yang bekerja di sektor perbankan menjadi sangat rentan terhadap stres.

Stres dapat dikategorikan menjadi dua jenis: stres positif yang disebut eustress dan stres negatif yang disebut juga distress (Parker & Ragsdale, 2015). Distres merupakan bentuk stres negatif yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental individu, terutama ketika kemampuan individu tidak sesuai dengan tuntutan pekerjaan atau lingkungan (Fajarudin & Erwandi, 2022). Distress dalam pekerjaan diartikan sebagai reaksi negatif seseorang terhadap tekanan dan tuntutan yang berlebihan di lingkungan kerja (Melakasi & Erwandi, 2023). Dalam konteks ini, distress sering kali muncul sebagai hasil dari tekanan kerja yang tidak sehat atau masalah yang tidak dapat diselesaikan.

Studi pendahuluan dilakukan pada dua subjek yang bekerja di bank X bagian *marketing*. Subjek D mengalami stres setelah dituduh terlibat dalam pencucian uang. Tuduhan ini muncul setelah subjek diperintahkan oleh atasan untuk membuat rekening atas namanya dan menggunakan dana tersebut untuk membeli properti

atas nama atasan. Meskipun subjek menolak dana tersebut, ia tetap dipanggil oleh tim audit dan diberitahu bahwa ia akan dimutasi. Mutasi ini memperburuk kondisi psikologis subjek, yang mengaku mengalami penurunan nafsu makan, sulit fokus, dan penurunan daya ingat.

Subjek P menghadapi situasi serupa. Setelah menolak perintah atasan untuk membuka rekening atas nama kerabat atasan, subjek juga dipanggil oleh tim audit dan dimutasi ke tempat yang jauh dari domisilinya. Meskipun telah mencapai target kerja, mutasi tetap dilakukan, dan subjek mulai mengalami penurunan motivasi, peningkatan nafsu makan, serta kesulitan fokus dalam bekerja (Herawati, 2016).

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang telah dilakukan, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana kondisi fisik dan psikologis karyawan yang dimutasi oleh pimpinan bank akibat tuduhan pencucian uang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dampak mutasi terhadap kesejahteraan karyawan, khususnya dalam konteks tuduhan yang tidak terbukti.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria karyawan yang telah bekerja selama 5 tahun atau lebih, terlibat dalam kasus pencucian uang, mengalami dampak psikologis, dan bersedia secara sukarela menjadi partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Validitas data dijamin melalui triangulasi data dengan membandingkan informasi dari berbagai partisipan. Teknik analisis data dilakukan di akhir melalui pengkodean (*coding*) untuk menemukan tema-tema penting terkait dampak psikologis pada partisipan yang terlibat dalam kasus tersebut (Huang, & Wang, 2023).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan tiga tema, yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Tema Penelitian

Tema	Subtema
<i>Behavior distress</i>	Susah fokus pada pekerjaan
	Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kerja baru
	Kecemasan setelah dimutasi
<i>Emotional Distress</i>	Trauma dan rasa curiga
	Relasi terganggu dan perubahan suasana hati
<i>Physical Distress</i>	Perubahan Nafsu Makan dan Pola Tidur
	Sakit Kepala dan Detak Jantung yang Tidak Berirama

Berdasarkan hasil penelitian tentang distress pada karyawan bank yang dimutasi akibat tuduhan pencucian uang, terdapat tiga tema utama yang dapat dijabarkan lebih lanjut, yaitu *behavioral distress*, *emotional distress*, dan *physical distress*. Setiap tema mencerminkan berbagai dimensi pengalaman yang dialami

oleh subjek penelitian, yang menggambarkan bagaimana proses mutasi mempengaruhi kondisi psikologis dan fisik mereka.

Kedua partisipan, D dan P, menunjukkan bahwa mereka mengalami penurunan kemampuan fokus dan kesulitan beradaptasi setelah dimutasi. Perubahan ini disebabkan oleh stres dari perubahan lingkungan kerja serta beban emosional akibat jauh dari keluarga. Partisipan D, misalnya, mengungkapkan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada pekerjaannya setelah mutasi. D mengungkapkan bahwa, "*ketika saya pindah otomatis saya bingung mas jadi ga fokus semua pekerjaan amburadul mas.*" Sementara itu, partisipan P juga merasakan hal yang sama, bahwa fokusnya terpecah antara pekerjaan dan kondisi keluarganya. P menyatakan, "*menurun mas, kalau awal mutasi itu terpecah mas keluarga gimana terus tiap hari ngga ketemu jadinya kepecah antara target sama keluarga.*"

Bentuk *behavioral distress* lain yang dirasakan oleh partisipan juga mencakup kondisi kesulitan beradaptasi akibat mutasi, terutama bagi D, yang merasa enggan berinteraksi dengan rekan kerja baru karena merasa mutasi tersebut tidak adil. D menyatakan, "*karena mutasi nya dadakan dan karena ini bukan kesalahan saya, jadinya saya males gitu untuk berinteraksi dengan orang baru di lingkungan yang dibina itu.*" Padahal, Pratiwi (2020) menyatakan bahwa kemampuan beradaptasi sangat diperlukan bagi karyawan yang mendapatkan mutasi sehingga bisa segera menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja serta diterima oleh tempat kerja barunya.

Berbeda dengan D, partisipan P menyatakan bahwa kesulitan beradaptasinya lebih disebabkan oleh pikirannya yang terpecah dengan keadaan keluarga. "*Kalau sulit adaptasi sih dari dulu memang sulit mas cuma jangka waktunya ga terlalu lama cuma karena ini kan pikirannya terpecah jadi agak lama.*" Ungkap P dalam wawancaranya. Isabella, et al. (2024) mengungkapkan bahwa saat karyawan dimutasi ke lokasi kerja baru yang jauh dari keluarga, ia bisa saja mengalami kesulitan dalam beradaptasi sehingga mengakibatkan munculnya stres kerja hingga menurunnya kinerja karyawan. Oleh sebab itu, P juga merasakan tekanan yang cukup berat karena jauh dari keluarga sehingga fokusnya terpecah dengan pemikiran mengenai kondisi keluarganya di tempat lain (Alzura & Febriani (2023).

Kecemasan yang tinggi juga menjadi salah satu aspek dari distress ini, di mana kedua subjek menyatakan bahwa mereka merasa cemas secara berlebihan saat menghadapi mutasi. Dwijayani (2014) menyatakan bahwa kecemasan unsur kejiwaan yang dapat terjadi saat individu dihadapkan pada situasi tertentu serta sebagai sebuah respon dan penilaian terhadap kondisi yang dianggap mengancam bagi dirinya. D menggambarkan perasaannya dengan jelas, "*kalau saat mutasi dulu di level tertinggi (kecemasannya) tapi kalau sekarang udah biasa sih mas.*"

Kecemasan dan ketakutan akan masa depan serta ketidakpastian dalam pekerjaan partisipan juga menjadi faktor utama yang mempengaruhi kondisi mental mereka. Partisipan D mengkhawatirkan reputasi dan dampak kasus terhadap karirnya, "*takut kalau ga bisa kerja lagi kan kalau terkena kasus ini dampak juga ke reputasi saya dan walaupun saya keluar dan daftar kerja lain pasti dilihat juga kan riwayat di kantor nah itu yang menjadi ketakutan saya.*" Hal ini juga dialami oleh P, yang merasa takut akan dampak mutasi pada pekerjaan dan keluarganya, "*wah pas itu saya takut banget mas, takutnya itu takut kalau dipecat sih sama berurusan dengan hukum wah disitu saya benar-benar takut-setakutnya.*"

Benua et al., (2019) menyatakan bahwa adanya mutasi pada karyawan bisa memunculkan tekanan atau stres kerja. Isabella et al., (2020) menegaskan bahwa tekanan kerja yang dialami oleh karyawan akan membuat menurunnya kinerja karyawan. Pada penelitian ini, mutasi yang tidak diharapkan dan penuh tekanan ini menyebabkan trauma mendalam bagi kedua partisipan. D dan P sama-sama menyatakan bahwa mereka merasakan trauma dalam menjalankan tugas yang diperintahkan oleh atasan, terutama jika perintah tersebut di luar jobdesk mereka.

Partisipan merasa seolah ditipu oleh atasan mereka sehingga mereka menjadi pihak yang disalahkan bahkan mendapatkan hukuman mutasi. Kondisi ini mengakibatkan keduanya mengalami trauma sehingga akan mencoba menghindari terjebak pada situasi yang sama. Cristian dan Veronica (2022) mengatakan bahwa korban penipuan dapat mengalami trauma baik secara fisik maupun mental. D menyampaikan, "*wah iya mas disitu saya kalau disuruh lagi sama atasan yang tidak sesuai jobdesk saya mending menolak dari awal.*" Partisipan P juga mengungkapkan hal serupa, bahwa trauma yang ia alami membuatnya lebih berhati-hati dalam menerima perintah. Selain trauma, rasa curiga juga muncul sebagai reaksi dari pengalaman mutasi ini. D menyatakan bahwa ia tidak lagi mudah percaya kepada rekan kerjanya, sementara P lebih berfokus pada rasa curiga terhadap atasan setelah kejadian pencucian uang.

Akibat lain dari distress yang disebabkan oleh mutasi pada partisipan adalah adanya perubahan dalam relasi sosial mereka, baik dengan keluarga maupun rekan kerja. D, misalnya, merasa bahwa hubungannya dengan keluarganya menjadi terganggu akibat sering meninggalkan anaknya, "*selama ini rekan kerja oke aja, tapi keluarga yang sedikit kurang baik apalagi punya anak yang sering saya tinggal kan.*" Selain itu, perubahan suasana hati juga menjadi dampak dari distress yang dirasakan oleh subjek. P merasa menjadi lebih pendiam dan sedih karena memikirkan berbagai hal, "*saya jadi pendiem ya karna mikir mas terus saya ngerasa sedih dan bingung itu jadi satu.*" Bahkan, rekan kerja D juga mengungkapkan bahwa ia melihat perubahan pada tingkah laku D setelah dipanggil audit. D terlihat lemas atau tidak punya tenaga meskipun ia masih mencoba untuk selalu tertawa.

Kondisi fisik kedua subjek juga terganggu oleh stres yang mereka alami. Asih et al., (2018) menyatakan bahwa individu dalam kondisi stres kronis cenderung memiliki nafsu makan berlebihan, dorongan yang besar untuk merokok, serta malas untuk berolahraga. Kondisi ini akhirnya dapat menyebabkan masalah kesehatan serius seperti obesitas dan penyakit jantung. D mengaku bahwa ia mengalami peningkatan nafsu makan akibat stres yang dirasakannya, "*biasanya kalau stres berlebih itu makan, shopping jadi berat badan dari 50 sampai 68 kg mas.*" Sebaliknya, P mengalami penurunan nafsu makan yang signifikan, "*Hmmm gaada sih mungkin pola makan sih yang terganggu dari makan yang nafsu banget jadi kurang mau makan gitu.*"

Selain perubahan nafsu makan, pola tidur kedua partisipan juga berubah. D mengungkapkan bahwa setelah mutasi, ia mengalami gangguan tidur, "*sebelum kasus jam 11 saya sudah istirahat terus jam 3 udah kebangun kalau udah dimutasi saya tidur jam 1 terus jam 3 bangun.*" Hal yang sama dialami oleh P, yang merasa kesulitan tidur akibat memikirkan kasus yang menyimpannya, "*karena banyak pikiran itu sekarang lebih malam, biasanya saya tidur jam 11 itu bisa tidur tapi sekarang gara-gara kena kasus itu jam 1-2 baru bisa tidur.*" Damanik et al., (2022)

menjelaskan bahwa gangguan tidur yang terus dibiarkan dapat semakin buruk dan memberikan dampak negatif bagi penderitanya. Seseorang yang kesulitan tidur akan menyebabkan kondisi mudah lelah, memburuknya kondisi neuromuscular, penurunan daya tahan tubuh, hingga lamanya proses penyembuhan penyakit yang diderita. Selain itu, terganggunya pola tidur seseorang bisa juga memicu munculnya perasaan cemas, kesulitan berkonsentrasi, bahkan hingga depresi.

Selain perubahan dalam nafsu makan dan pola tidur, kedua subjek juga mengalami *physical distress* berupa sakit kepala dan detak jantung yang tidak berirama. D merasakan sakit kepala yang disebabkan oleh kurangnya istirahat, "cuma pusing, gabisa tidur, terus badan gaenak semua ya gimana namanya orang kurang tidur kan kayak gaada tenaga." P juga merasakan detak jantung yang tidak berirama saat mengalami panik, namun ia berhasil mengatasinya dengan tidak mau terlalu berlarut-larut memikirkan masalah tersebut.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mutasi karyawan bank akibat tuduhan pencucian uang memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan fisik dan psikologis karyawan, terutama pada aspek perilaku, emosional, dan fisik. Tema utama yang muncul adalah behavioral distress, emotional distress, dan physical distress. Karyawan yang dimutasi mengalami penurunan kemampuan fokus, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kerja baru, dan kecemasan tinggi. Kedua partisipan mengungkapkan adanya trauma akibat pengalaman mutasi yang tidak adil, yang mempengaruhi motivasi kerja serta kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan kerja.

Pada aspek emosional, partisipan mengalami frustrasi, perubahan suasana hati, serta relasi yang terganggu dengan keluarga dan rekan kerja. Selain itu, perasaan takut akan masa depan karier dan ketidakpastian hukum membuat mereka merasa cemas dan tertekan secara emosional. Sedangkan dari aspek fisik, distress menyebabkan gangguan pada pola makan dan tidur, serta menimbulkan masalah fisik seperti sakit kepala dan detak jantung yang tidak berirama. Hasil ini mempertegas bahwa stres kerja yang diakibatkan oleh mutasi tidak hanya mempengaruhi kinerja karyawan, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik dan psikologis mereka.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, penting bagi perusahaan untuk meningkatkan dukungan psikologis bagi karyawan yang terkena mutasi, terutama bagi mereka yang terlibat dalam tuduhan yang tidak terbukti. Program konseling dan dukungan mental perlu disediakan untuk membantu karyawan mengatasi trauma dan stres yang dialami, sehingga mereka bisa kembali produktif. Selain itu, transparansi dan komunikasi yang jelas mengenai alasan dan prosedur mutasi sangat diperlukan agar karyawan tidak merasa diperlakukan tidak adil, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Perusahaan juga harus mengembangkan program pelatihan yang fokus pada peningkatan kemampuan adaptasi karyawan di lingkungan kerja baru. Ini sangat penting untuk meminimalkan dampak negatif dari perubahan lingkungan kerja yang tiba-tiba. Terakhir, manajemen stres di tempat

kerja harus menjadi prioritas, dengan menyediakan program-program kesejahteraan yang mencakup manajemen stres, pola hidup sehat, serta dukungan dalam pekerjaan agar karyawan tetap dapat bekerja dengan baik di bawah tekanan.

Daftar Pustaka

- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., dan Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang University Press. <https://repository.usm.ac.id/files/bookusm/F013/20190627091334-STRESS-KERJA.pdf>
- Alzura, N. A., & Febriani, R. (2023). Pengaruh daya tarik interpersonal terhadap hubungan interpersonal pada remaja di Kota. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*. Diakses dari <https://jurnal.uwp.ac.id>
- Benua, M. G. N., Lengkong, V. P. K., dan Pandowo, M. Ch. (2019). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Konflik Interpersonal dan Mutasi Kerja terhadap Stress Kerja pada PT. Penggadaian (Persero) Kanwil V Manado. *Jurnal EMBA*, 7(3). https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjUyb-8s5WJAxXJT2wGHSoBDTcQFnoECBcQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.unsrat.ac.id%2Fv3%2Findex.php%2Femba%2Farticle%2Fview%2F24856&usq=AOvVaw3vPMctb_GBcglyzhQl0f6&opi=89978449
- Chan, T. E., Chan, Y.-H., & Lin, S.P. (2020). A causal model of the declaration intention of banks for suspected money-laundering transactions based on organizational commitment perspective. *Journal of Money Laundering Control*, 23(2), 403–425. <https://doi.org/10.1108/jmlc-12-2019-0098>
- Christian, N. Dan Veronica, J. (2022). Dampak Kecurangan pada Bidang Keuangan dan Non-keuangan terhadap Jenis Fraud di Indonesia. *Jurnal Riset Akuntansi*, 8(1). <https://doi.org/10.26486/jramb.v8i1.2401>
- Damanik, C., Fauza, Z., dan Achmad, A. (2022). Hubungan antara Pelaksanaan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Karyawan di Lingkungan ITKES Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 3(1). <https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/507/306>
- Dwijayanti, H. (2014). Pengaruh Mutasi dan Lingkungan Kerja terhadap Semangat Kerja Karyawan Perusahaan Daerah. *Jurnal Intake*, 5(1). https://www.researchgate.net/publication/321125856_PENGARUH_MUTASI_DAN_LINGKUNGAN_KERJA_TERHADAP_SEMANGAT_KERJA_KARYAWAN_PERUSAHAAN_DAERAH
- Fajarudin, K., & Erwandi, D. (2022). Analisa Faktor Psikosial Terhadap Gejala Distress Pada Karyawan Perusahaan Geothermal PT. X. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 2(2). <https://doi.org/10.59230/njohs.v2i2.5287>
- Herawati, N. I. (2016). Pendidikan Inklusif. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 2(1). <https://doi.org/10.17509/eh.v2i1.2755>
- Hidayati, L. N. Dan Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 8(1). <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi0mdPzs5WJAxUqT2wGHb9NH9gQFnoECBcQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.uny.ac.id%2Findex.php%2Fjim%2Farticle%2Fview%2F39339&>

[usg=AOvVaw1bzcIBReaOMxMhXwX2twZs&opi=89978449](https://doi.org/10.3390/bs13090704)

- Huang, L., & Wang, D. (2023). Teacher Support, Academic Self-Efficacy, Student Engagement, and Academic Achievement in Emergency Online Learning. *Behavioral Sciences*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/bs13090704>
- Isabella, Subagyo, dan Widodo, M. W. (2024). Pengaruh Mutasi, Adaptabilitas dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan di KPPBC TMC Kediri. *SIMANIS*, (3). <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/simanis/article/view/4700/3767>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. <http://dx.doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Melakasi, D. C. A. Dan Erwandi, D. (2023). Analisis Hubungan Distress Kerja dengan Dismenore pada Pekerja Operator Mesin Jahit. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 8(2). <http://dx.doi.org/10.37887/jimkesmas.v7i1>
- Mufarochah, S., & Irmayanti, N. (2023). Tantangan body dissatisfaction dalam membentuk kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal Gesi*, 2. Diakses dari <https://uwp.ac.id>
- Parker, K. N., & Ragsdale, J. M. (2015). Effects of distress and eustress on changes in fatigue from waking to working. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 293–315. <https://doi.org/10.1111/aphw.12049>
- Pratiwi, G. L. A. (2020). Analisis Kendala Penggunaan Bahasa dalam Pekerjaan pada Masyarakat Sunda. *COMMENTATE: Journal of Communication Management*, 1(2). <https://doi.org/10.37535/101>
- Shafira, N. Dan Nasution, F. Z. (2022). Peran Stres Kerja Positif (Eustress) terhadap Stres Kerja pada Karyawan. *Jurnal Psikologi Prima*. <https://doi.org/10.34012>
- Wibowo, M. E. S., & Hartono, E. S. (2020). Studi fenomenologi tentang keseimbangan kehidupan dan pekerjaan karyawan sektor perbankan di Kota Semarang. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 3(3), 363-377. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v3i3.144>
- World Health Organization. (2023). *Stress*. Diambil pada 17 Oktober 2024 dari https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw68K4BhAuEiwAylp3kpTskNob21c54H_yme4EImE2e_BEF3XG6rMCiGRP4ptlb_6ZZbl_EhoCp0cQAvD_BwE