

STRES KERJA DARI PERSPEKTIF TEORI SISTEM-EKOLOGI

WORK STRESS FROM THE ECOLOGICAL SYSTEM THEORY PERSPECTIVE

Husmiati

Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial
Kementerian Sosial Republik Indonesia, Indonesia
Email: husmiatiusuf2005@gmail.com

Abstract

This article based on conceptual review regarding work stress from sistem ecological perspective. Stress is a psychological and physiological response to events that upset our personal balance in some way. Stress in the workplace is not a new phenomenon, but it is a greater threat to employee health and well-being than ever before. Workplace stress is usually the result of high demands on the job, real or perceived lack of kontrol concerning those demands, poor day-to-day organization and communication, and an unsupportive work environment.

Keywords: *stress, work, perspective, sistem, ecological.*

Abstrak

Artikel ini merupakan hasil ulasan konseptual mengenai stres di tempat kerja dari perspektif teori sistem ekologi. Stres adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap berbagai peristiwa yang mengganggu keseimbangan pribadi kita dalam beberapa cara. Stres di tempat kerja bukanlah fenomena baru, tetapi ini merupakan ancaman yang besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan pekerja daripada sebelumnya. Stres di tempat kerja biasanya merupakan hasil dari tuntutan yang tinggi pada pekerjaan, nyata atau kurangnya kontrol yang dirasakan mengenai tuntutan tersebut, buruknya komunikasi dan organisasi sehari-hari, dan lingkungan kerja yang tidak mendukung.

Kata Kunci : *stres, kerja, perspektif, sistem, ekologi.*

PENDAHULUAN

Stress dalam pekerjaan merupakan satu masalah kehidupan bahkan kini dianggap sebagai masalah sosial kontemporer yang paling sering dihadapi oleh pekerja dalam sebuah organisasi. Oleh karena itu, sangat perlu kita mengkaji fenomena yang kompleks ini agar dapat memahaminya dan dapat membantu kita menghindarkan diri dari stres yang berlebihan. Koping yang baik dalam menghadapi stres sangat penting untuk mewujudkan kondisi kesehatan mental yang memuaskan. Kesehatan mental yang baik pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi kerja seseorang.

Stres bisa memberi makna yang bermacam-macam kepada individu. Terdapat berbagai definisi mengenai stres khususnya stres kerja (Monet & Lazarus, 1977). Stres mempunyai

pengertian berbeda untuk setiap orang dalam situasi berbeda. Pengertian yang lebih umum dikemukakan oleh Hans Selye yang mengatakan bahwa stress merupakan respon non spesifik dari tubuh terhadap sebarang tuntutan (Fink, 2010). Berdasarkan sejarahnya, konsep stres dilihat berdasarkan pendekatan fisiologi khususnya aspek fungsi badan. Monet dan Lazarus (1977) telah mendefinisikan stres sebagai tuntutan internal atau eksternal yang melebihi sumber-sumber penyesuaian pada diri individu. Stres bisa dilihat positif apabila dapat memberi pengaruh rangsangan atau stimulasi dan penuh dengan energi (Gray & Freeman, 1987). Bahkan beberapa tahap stres atau beberapa pengalaman itu menghasilkan keputusan yang positif (contohnya peningkatan produktivitas, pengalaman mengatasi stres) untuk organisasi dan juga individu.

Istilah stres juga sulit untuk didefinisikan (Selye, 1974). Hal ini karena sesuatu yang bagi seseorang adalah keadaan yang susah dan sangat menekan, mungkin bagi orang lain merupakan sesuatu yang menggembirakan (Fink, 2010). Stres bisa bermakna positif (*eustress*) dan negatif (*distress*). Bagaimanapun, stres lebih sering dipahami sebagai sesuatu yang negatif. Suinn (1990) berpendapat bahwa stres selalu dilihat dalam konteks subjektif, maka stres berkaitan dengan persepsi terhadap situasi tersebut. Persepsi dalam hal ini ditentukan oleh budaya dalam berbagai hal. Stres terjadi apabila reaksi atau respon kepada sesuatu peristiwa adalah persepsi pada suatu masalah, dan stress juga dilihat sebagai fungsi suatu budaya.

Stres juga diartikan sebagai keadaan dimana manusia memberi reaksi terhadap tekanan yang dihadapinya. Dengan kata lain untuk melihat bagaimana stress mempengaruhi terhadap kondisi fisik dan mental seseorang terhadap suatu peristiwa. Menurut Selye yang dikutip oleh Baron (1998), mengatakan bahwa respon tubuh seseorang terhadap stres adalah bersifat universal, tanpa melihat stres yang dialami secara eksternal atau internal. Respon ini dikenal sebagai Sindrom Adaptasi Umum (*General Adaptation Syndrome - GAS*)¹. Model Sindrom Adaptasi Umum (GAS) terdiri dari tiga fase. Fase pertama dinamakan sebagai fase peringatan (*alarm reaction*). Menurut Selye, apabila seseorang mengalami stres, badannya akan merespon terhadap keadaan yang menekankan itu dengan mengaktifkan sub sistem simpatatik (Fink, 2010). Apabila sub sistem simpatatik mengambil alih peran, maka reaksi yang timbul berupa peningkatan denyutan jantung dan mempengaruhi juga pada tekanan darah. Selain itu, sub sistem ini juga mengurangi

gerakan otot-otot perut, menghambat rembesan hormon seperti *epinephrine (adrenaline)* dan *cortisol* (berkaitan dengan penyakit kanker). Hormon-hormon ini membebaskan lemak ke dalam urat syaraf sebagai cadangan energi (jika cadangan energi ini tidak digunakan, lemak itu akan mengendap di dalam saluran darah hingga akhirnya menyebabkan penyakit jantung). Reaksi tubuh pada saat itu adalah pada fase kejutan/shock. Dalam fase ini, daya tahan tubuh terhadap penyakit sangat lemah dan mudah diserang penyakit.

Jika keadaan yang menekan itu terus menerus, maka reaksi tubuh seseorang itu akan berganti ke fase kedua, yaitu fase penahanan (*resistance phase*). Dalam fase ini, tubuh mula beradaptasi dengan keadaan stres, dalam fase ini juga tahap daya tahan terhadap penyakit meningkat kepada tahap yang lebih tinggi daripada tahap daya tahan normal. Pada tahap ini, seseorang tidak mudah diserang penyakit. Namun, jika stres yang dialami masih tidak bisa diatasi terus menerus dalam satu jangka waktu yang panjang, maka reaksi tubuh individu tersebut akan berganti ke dalam fase ketiga, yaitu fase kelelahan (*exhaustion phase*). Dalam fase ini, tubuh yang mencoba bertahan dan melawan pada kondisi yang terus menerus menekankan selama ini akan mengalami kelelahan.

Pada saat itu, ciri-ciri pada fase pertama (*alarm*) akan muncul kembali dan daya tahan terhadap penyakit turut menjadi lemah. Begitu juga dalam fase kelelahan, individu akan kehilangan tenaga adaptasi terhadap stres. Jika keadaan semakin serius maka kondisi bisa membawa kepada kematian. Cannon (1932), seorang ahli psikologi dalam penelitiannya menjelaskan fenomena stres bersumber dari aspek kestabilan dalam tubuh manusia. Beliau berpendapat bahwa stres adalah satu fenomena yang mengganggu kestabilan tubuh manusia dan bisa terjadi jika situasi lingkungan

1. Model Sindrom Adaptasi Umum (General Adaptation Syndrome - GAS) yang dikemukakan oleh Hans Selye memiliki persamaan dari segi konsep dengan Model Adaptasi, Pencapaian Tujuan, Integration, Pemeliharaan Pola (AGIL) dari Talcott Parsons (Siporin, 1975).

disekitarnya itu terlalu dingin atau panas, kurang oksigen, kurang kandungan gula dalam darah dan seterusnya. Cannon, menggunakan istilah “*under stress*” untuk memperlihatkan keadaan individu yang sedang mengalami stres. Beliau menyarankan konsep *homeostatis* yaitu kecenderungan tubuh untuk mempertahankan kestabilan (equilibrium) internal. Seandainya keadaan homeostatis tidak seimbang dari aspek internal, individu harus meningkatkan kadar gula dalam darah dengan cara mengkonsumsi makanan yang secukupnya. Kemudian pada tahun 1940an dan 1950an, Harold G. Wolff pula memperkenalkan konsep stres dalam bidang kesehatan. Wolff mengatakan pengaruh negatif yang dialami oleh tubuh manusia disebabkan oleh stres. Harris (1987) pula berpendapat orang yang mengalami stres melaporkan mereka menjadi bertambah takut, risau dan tegang. Mereka juga selalu merasa tidak nyaman dalam setiap keadaan dan situasi yang dialami.

Beberapa orang peneliti telah membentuk kerangka teoritikal stres dan kejenuhan kerja yang membantu kita dalam memahami stres dan kejenuhan khususnya dalam pekerjaan (Cooper, William & Sloan, 1988; Cooper & Marshall, 1980; Cherniss, 1980; Maslach & Jackson 1981; Beehr & Newman, 1978; Pines & Kafry, 1978; Husmiati, 2003, 2010). Semua kerangka yang dikemukakan itu secara umumnya mengandung sumber-sumber stres dan kejenuhan di lingkungan tempat kerja dan sumber stres dan kejenuhan yang berkaitan dengan perbedaan individu.

MODEL SISTEM-EKOLOGI

Stres Merupakan Respon Terhadap Lingkungan

Seorang pakar bernama Meyer (1930) menyarankan kepada para dokter untuk selalu mencatat informasi medis seperti tanggal bermulanya penyakit serius, situasi

dan kondisi lingkungan sekitar pasien seperti kematian orang yang disayangi atau perubahan dalam pekerjaan, dimana catatan ini adalah untuk mengidentifikasi peristiwa-peristiwa yang mungkin merupakan penyebab munculnya penyakit yang dialami seseorang.

Konsep yang digunakan oleh Meyer (1930) ini, kemudiannya telah dikembangkan lagi oleh Holmes dan Rahe (1967). Holmes dan Rahe, menyatakan bahwa menggali sejumlah peristiwa hidup yang menekan dalam suatu jangka waktu, mungkin akan membawa dampak yang membahayakan kesehatan. Peristiwa-peristiwa tersebut mungkin merupakan suatu peristiwa yang membahagiakan, seperti pernikahan, atau mungkin juga merupakan suatu peristiwa yang menyedihkan seperti kematian anggota keluarga, atau peristiwa umum seperti pergantian jam atau jadwal kerja. Menurut Holmes dan Rahe, perubahan yang terjadi ini dapat mengakibatkan seseorang semakin stres, dan kondisi ini menuntut tubuh untuk mampu menanganinya. Jika kita tidak mampu menangani perubahan keadaan itu, mungkin akan mempengaruhi kesehatan. Holmes dan Rahe telah menyusun satu skala yang berisi 43 peristiwa kehidupan yang diberi peringkat berdasarkan seberapa besar peristiwa tersebut dapat mempengaruhi masalah kesehatan seseorang. Setiap peristiwa dalam skala itu diberi nilai dalam bentuk unit perubahan hidup (*Life Change Units*). Skala yang dibentuk oleh Holmes dan Rahe ini dikenal sebagai Skala Penyesuaian Sosial.

Berdasarkan pandangan Meyer (1930) dan Holmes dan Rahe (1967), bisa disimpulkan bahwa stres diartikan dalam bentuk peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam suatu lingkungan

kehidupan seseorang. Masih menurut pandangan mereka, peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari mungkin menyebabkan stres atau mungkin mengganggu perasaan seseorang, tanpa membedakan apakah peristiwa tersebut menggembirakan, menyedihkan ataupun peristiwa biasa. Pendekatan ini juga mengandaikan bahwa semua orang akan memberi respon yang sama pada peristiwa yang sama (Siegrist, 2015). Selain itu jumlah stres yang dialami itu bisa ditentukan dengan mengukur peristiwa yang terjadi (Huffman, Veynor & Veynor, 1998).

Interaksi Reaksi Internal dan Lingkungan

Kedua model dari Meyer (1930) dan Holmes dan Rahe (1967) yang dibahas di atas memberi penekanan pada proses tindakan internal dan peristiwa yang terjadi di lingkungan hidup seseorang yang mengakibatkan stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah tidak tepat jika stres didefinisikan berdasarkan kedua perspektif ini saja. Satu lagi model stres yang dimasukkan ke dalam kerangka pendekatan sistem-ekologi adalah model stres yang diketahui sebagai model transaksi dan interaksi yang mencoba menyesuaikan pengertian stres dengan lebih lengkap. Model ini digunakan sebagai kerangka penelitian oleh banyak peneliti tentang stres, misalnya Cox dan Mackey (1981), Lazarus dan Folkman (1984) dan lainnya. Model ini melihat stres sebagai satu proses yang menghubungkan antara peristiwa yang dialami dan respon psikologis dan fisiologis pada peristiwa tersebut. Menurut model ini, stres merupakan satu transaksi antara individu dengan lingkungan, pada saat individu memberi penilaian terhadap suatu situasi, dia juga menggunakan sumber-sumber untuk menangani situasi

tersebut, dan stres timbul apabila tuntutan situasi itu melebihi sumber-sumber yang ada untuk menanganinya. Dengan kata lain, stres adalah akibat daripada terjadinya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan sumber tindakan. Model yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman ini memberi penekanan pada keseimbangan dan ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk menangani keadaan itu. Selain itu model ini juga menyarankan lingkungan bisa mempengaruhi individu, begitu juga sebaliknya, individu juga bisa mempengaruhi lingkungan.

Berdasarkan kepada model-model di atas, pada era tahun 1970an muncul satu model penelitian stres yang diketahui sebagai *Model Person-Environment (P-E) fit* atau *model kesepadanan individu dengan lingkungan*. Asumsi model ini mengatakan apabila terjadi ketidakcocokan antara individu dengan lingkungan bisa menyebabkan pengaruh psikologis, fisiologis, dan perilaku seperti depresi, ketidakpuasan kerja, dan anxiety (kecemasan) yang akhirnya akan memberi pengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Dua jenis padanan antara individu dengan lingkungan yang mungkin mengancam kesejahteraan individu, yaitu ketrampilan dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan atau permintaan kerja. Kedua, sejauhmana lingkungan kerja itu memenuhi kebutuhan individu tersebut.

Teori P-E telah diuji dalam penelitian tentang tuntutan pekerjaan hubungannya dengan kesehatan pekerja oleh Caplan, et. al (1975). Dalam penelitian itu dua pertiga dari jenis pekerjaan telah dipilih untuk mewakili berbagai jenis stres kerja. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 2010 orang

responden. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres pekerjaan dengan ketegangan fisiologis dan perilaku. Demikian pula hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat bukti yang jelas bahwa kepribadian mempunyai hubungan langsung dengan stres. Bila disimpulkan model ini menetapkan jika tidak ada kesesuaian antara individu dengan lingkungannya maka tujuan dan keinginan individu tidak tercapai dan akibatnya akan membuatnya mengalami stres. Respon terhadap stres sebenarnya merupakan upaya individu untuk mengurangi ketidaksesuaian yang didapati agar keinginannya terpenuhi. Model ini menjadi rujukan banyak penelitian dalam bidang stres khususnya yang berkaitan dengan stres pekerjaan (Cooper, 1983).

Karasek (1979) telah mengemukakan satu teori stres kerja yang dikenal sebagai Model Dua Dimensi Karasek yaitu Job Demand-Control Support. Model ini maka pekerja yang bekerja dengan tegangan tinggi (tuntutan tinggi-kawalan rendah) maka cenderung rendah kesejahteraannya (Van der Doef & Maes, 1999). Model ini mencoba mengemukakan akibat khusus dari stres kerja. Model Karasek ini tidak menekankan penilaian *kognitif*, tetapi lebih menekankan kebebasan dimensi kontrol dan dimensi tuntutan pekerjaan. Karasek mengemukakan ide kontrol kerja dengan faktor beban kerja dalam rangkaian sebab akibat antara kerja dan stres pekerjaan. Karasek menyatakan akibat daripada stres adalah hasil dari pengaruh *'joint effect'* atau pengaruh gabungan antara tuntutan situasi pekerjaan dengan tahapan pembuatan keputusan yang harus diambil oleh pekerja ketika berhadapan dengan situasi tersebut. Secara idealnya, korelasi antara tuntutan

pekerjaan dan kontrol dalam membuat keputusan haruslah tinggi.

Menurut Karasek (1979), individu yang bekerja dalam keadaan tuntutan pekerjaan yang tinggi atau kontrol kerja yang rendah dilaporkan mengalami simptom stres yang tinggi dan masalah kesehatan berkaitan dengan stres yang tinggi juga, seperti penyakit *cardiovascular*. Sebaliknya tuntutan yang tinggi dan kontrol yang rendah bisa membawa kepada kadar pasif dan kebosanan. Begitu juga, tuntutan rendah dan kontrol kerja yang tinggi menghasilkan tahap simptom stres yang rendah, tetapi dengan stimulasi yang tidak memadai bisa menyebabkan seseorang itu hilang minat terhadap kerjanya. Tuntutan tinggi/kontrol kerja yang tinggi juga menimbulkan tahap stres yang tinggi.

Serupa dengan teori P-E, McGrath (1984) telah menghipotesiskan bahwa tingkah laku seseorang dalam organisasi diperkirakan berinteraksi antara ***tiga sistem*** yang secara konsepnya tidak berkaitan antara satu sama lain; (1) Lingkungan kerja, (2) Lingkungan sosial atau pola hubungan interpersonal dan (3) Sistem manusia. *Stres bisa timbul dari tiga sistem tersebut, atau hasil daripada interaksi antara dua atau tiga sistem itu.* Dengan kata lain, terdapat enam *stressor* yang mungkin timbul dalam *setting* pekerjaan. Yaitu, stres berdasarkan tugas, stres berdasarkan peran, stres berdasarkan perilaku, stres lingkungan fisik, stres lingkungan sosial dan stres dalam sistem manusia (McGrath, 1976). Lingkungan fisik yang dikemukakan oleh MacGrath adalah sama dengan lingkungan objektif dalam teori P-E, sementara lingkungan sosial pula adalah sama dengan lingkungan subjektif teori P-E.

Model Stres Khan dan Quinn (1970)

pula berdasarkan model peran Merton (1975) melihat stres sebagai hasil dari perbedaan antara perkiraan dengan kapasitas untuk memenuhi tuntutan, serta perbedaan antara perkiraan dengan kepribadian individu itu. Apabila seseorang individu tidak berupaya memenuhi tuntutan peran, stres akan timbul. Model lain yaitu Model Stres Beehr dan Newman (1978) yang merupakan salah satu model yang menjadi rujukan kebanyakan kajian tentang stres. Model ini mencadangkan model stres yang jauh lebih kompleks dan luas berbanding model stres yang sebelumnya. Model ini mengandung 150 variabel yang digolongkan dalam tujuh kategori atau aspek. Aspek-aspek ini berinteraksi secara simultan untuk menghasilkan stres. Respon individu terhadap keadaan itu, bisa menghasilkan adaptasi terhadap stres. Respon itu mempengaruhi berbagai aspek dalam satu pola lingkaran (mengikuti perputaran waktu) yang terjadi dalam satu jangka panjang sehingga beradaptasi atau timbulnya pengaruh stres.

Model lain adalah model buffering dan dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk kepada satu urutan komunikasi antar manusia yang menitikberatkan pada emosi, perhatian, dan perbuatan memberi bantuan atau pertolongan (William & House, 1985). Henderson (1984) menyatakan bahwa kajian tentang akibat dukungan sosial didominasi oleh dua hipotesis. Pertama, hipotesis yang menyatakan bahwa dukungan sosial mempunyai akibat langsung pada kesejahteraan. Hipotesis kedua, yaitu *buffering*, yang menyatakan bahwa dukungan sosial berinteraksi dengan stressor, dimana dukungan sosial akan menyederhanakan dampak dari stressor pada kesejahteraan individu. Akibat langsung dari hipotesis

buffering dari dukungan sosial telah dibuktikan oleh Cohen dan Wills (1985). Namun masih terdapat beberapa kajian yang tidak sependapat dengan Cohen dan Wills (1985), misalnya Ganster, et al. (1986) dan Kaufman dan Beehr (1989)

PENUTUP

Jika diperhatikan secara mendalam, *Occupational Stress Indicator* tidak hanya menggunakan teori kognitif dan behaviorisme sebagai dasar pembahasan teoritikal dalam penelitian mereka, namun juga menggabungkan banyak perspektif dan teori. Ini dibuktikan melalui pendapat mereka bahwa stres bukan semata-mata disebabkan oleh faktor tunggal melainkan oleh banyak faktor. Dalam situasi kompleks, rangkaian faktor penyebab timbulnya perasaan tertekan, dan sesuatu penyebab stres tidak bisa dikatakan lebih penting daripada penyebab stres yang lain. Namun kemungkinan suatu sumber stres memainkan peran yang lebih dominan dalam suatu situasi pekerjaan. Sumber-sumber stres kerja lebih dilihat sebagai satu profil keseluruhan dari satu atau dua sumber yang dominan. Hal ini membuktikan bahwa dalam penelitian stres dan kejenuhan kerja (*burnout*) seperti halnya dalam pekerjaan sosial, penggunaan atau pemakaian suatu teori sifatnya eklektik (*eclectic*). Meskipun secara konseptual, perspektif teori sistem-ekologi merupakan perspektif yang cukup komprehensif dalam menjelaskan mengenai stres pekerjaan namun tetap saja belum dapat menjelaskan mengenai stres dengan memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

Beehr, T.A & Neuman, J.E. (1978). Job stress, employee health and organisational effectiveness: A facet analysis, model and literative review. *Personnel Psychology*, 31, 665-699.

- Cohen, S. (1980). After affects of stress on human performance and sosial behavior: A review of research and theory. *Psychology Bulletin*, 88, 82-108.
- Cherniss, C.(1980a). *Professional burnout in human service organizations*. New York: Praeger.
- Cherniss, C.(1980b). *Staff burnout*. Beverly Hills: Sage.
- Cooper, C.L., Sloan, S.J. & William, S. (1988). *Occupational stress indicator management Guide*. Oxford: NFER-Nelson Publishing Company Limited.
- Cooper, C.L. & Marshall, J. (1980). *White collar and professional stress*. New York: John Wiley and Sons.
- Cooper, C.L. & Payne, R. (1990). *Causes, coping & consequences of stress at work*. New York: John Wiley & Son.
- Edelwich, J., & Brodsky,A. (1980). *Burn-out*. New York: Human Services Press.
- Farber, B. A. (1983). Introduction: A critical perspective on burnout. Dalam B. A. Farber (Ed.), *Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon Press.
- Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. In *Encyclopedia of Neuroscience*. <https://doi.org/10.1016/B978-008045046-9.00076-0>
- Fisher, C.D. & Gitelson, R. (1983). A meta-analysis of the correlates of role conflict and ambiguity. *Journal of Applied Psychology*, 68, 320-333.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Harrison, B.(1980). Role strain and burnout in child protective service workers. *Social Service Review*, 54(1), 31-44.
- Harrison, W. D .(1983). A sosial competence model of burnout. Dalam B. A. Farber (Ed.), *Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon Press.
- Husmiati. (2003). *Stres kerja dan kelesuan kerja dikalangan pekerja khidmat manusia: Satu kajian kes ke atas pekerja sosial dan pekerja koreksional*. Thesis M.Soc. Sc yang tidak dipublikasikan. Penang: Universiti Sains Malaysia.
- Husmiati. (2010). *Kelesuan Kerja Dikalangan Pekerja Sosial Yang Berkhidmat Di Pusat-Pusat Pemulihan Orang Kurang Upaya Di Indonesia*. Desertasi Ph.D yang tidak dipublikasikan. Penang: Universiti Sains Malaysia.
- Jayaratne, S. ,Tripodi, T.,& Chess, W.A. (1983). Perceptions of emotional support, stress, and strain by male and female sosial workers. *Social Work Research and Abstract*, 19(2), 19-27.
- Jayaratne, S., & Chess, W. A. (1983). Job satisfaction and burnout in sosial work. In B. A. Farber (Ed.), *Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon.
- Jayaratne, S. & Chess, W. A .(1984). Job satisfaction, burnout and turnover : A national study. *Social Work*, (24), 448-453.
- Kaplan, H. B. (1996). *Psychososial Stress: Perspectives On Structure, Theory, Life-Course and Methods*. California: Academic Press.

- Karasek RA, Jr. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, Vol. 24, No. 2 (Jun., 1979), pp. 285-308.
- Kahn, R. L. & Quinn, R. P. (1970). Role stress. In McLean (ed.), *Mental Health and Work Organization*, Chicago: Rand McNally, pp.50–115.
- Lazarus, R. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In Pervin, L., Lewis, M., (eds.), *Perspectives in Interactional Psychology*. New York: Plenum Press.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5(9), 16-22.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.
- Maslach, C. & Jackson S.E. (1986). *Maslach burnout inventory manual (2nd Ed.)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C. & Leiter, M. (1998). The Truth About Burnout: How Organization Cause Personal Stress and What to do About It. Dalam V.K.Kumar & Paul D.Weil. (Eds.), *Personnel psychology*. Englewood Cliffs: New Jersey.
- Van der Doef, M., & Maes, S. (1999). The Job Demand-Control (-Support) Model and psychological well-being: A review of 20 years of empirical research. *Work & Stress*. <https://doi.org/10.1080/026783799296084>.
- Rice, P.L. (1992). *Stress and health (2nd ed.)*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rout, U., Cooper, C.L. & Rout, J.K. (1996). Job Stress among British general practitioners, predictors of dissatisfaction and mental ill-health. *Stress Medicine*, 12(3), 155-166.
- Selye, H. (1975). *Stress without distress*. New York: Signet Books.
- Stroebe, W. S. & Stroebe, M. S. (1995). *Social Psychology and health*. Buckingham: Open University Press.
- Siegrist, J. (2015). Stress at Work. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.73023-6>.