

## **Intisari**

Pengaruh tingkat stres terhadap kinerja seseorang di satu sisi dapat meningkatkan kinerja, namun disisi lain jika tingkatan stres yang melebihi kapasitas seseorang atau sifatnya berlebihan maka akan membuat kinerja menurun. Peningkatan produktivitas kerja bisa berhasil jika didukung oleh motivasi kerja yang tinggi.

Efek psikologis yang paling sederhana dan jelas dari stres kerja adalah menurunnya motivasi kerja dan kinerja karyawan. Motivasi kerja sangat dibutuhkan oleh individu sebagai dorongan untuk menciptakan semangat kerja. Kinerja karyawan timbul sebagai respon efektif atau emosional terhadap tugas yang dilakukan oleh karyawan. Beban kerja yang tinggi akan menyebabkan munculnya stres pada karyawan. Stres kerja disebabkan oleh konflik kerja, beban kerja, waktu kerja, karakteristik tugas, dukungan kelompok dan pengaruh kepemimpinan.

Dunia usaha pada umumnya dan dunia perhotelan pada khususnya sangat membutuhkan manajer yang bemosiologi tinggi karena manajer mempunyai tanggung jawab dalam membantu dan mempengaruhi tingkah laku bawahannya agar mereka dapat melaksanakan tugas secara efektif dan efisien.

Kata kunci : stres, motivasi kerja, kinerja

## **Abstract**

In one hand, a mount of stress can increase employee's performance. But in other hand, it will decrease the employee's performance if a mount of stress is higher than employee's capacity or exceeding. The improvement of work productivity can be done if it had supported by highly work motivation.

The most simple and clear psychological effect of stress on work is the decreasing of employee's work motivation and performance. Individually, work motivation much needed as a motivation to create work spirit. The employee's performance arise as an effect of effective and emotional response to the job duty. The high work load will emerge the employee's stress on work. Stress on work may emerge from a work conflict, work load, work time, characteristic of duty, group support, and leadership influence.

Generally corporate and especially hotels required highly motivated manager because manager has the responsibility to push and effect the employee's behaviour, so therefore they can work effectively and efficiently.

*Key word : stress of work, motivation of work, performance*