

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN
(Studi Kasus pada Kurir J&T Express Cabang Cikarang Pusat)**

SKRIPSI



**OLEH :
SITI KHODIJAH
NIM : 112010137**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PELITA BANGSA
BEKASI
2024**

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN
(Studi Kasus pada Kurir J&T Express Cabang Cikarang Pusat)**

Diajukan Kepada Universitas Pelita Bangsa
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Manajemen

SKRIPSI



OLEH :
SITI KHODIJAH
NIM : 112010137

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PELITA BANGSA
BEKASI
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

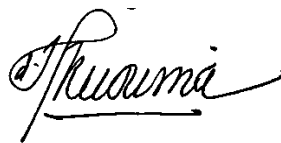
Yang bertandatangan dibawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi :

Nama : Siti Khodijah
NIM : 112010137
Judul Skripsi : Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus pada Kurir J&T Express Cabang Cikarang Pusat)

Menyatakan bahwa, berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini, serta dilakukan perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti ujian skripsi pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pelita Bangsa.

Bekasi, 07 Agustus 2024

Pembimbing,



Dadang Heri Kusumah, SIP., MSi
NIDN : 0429116401

SKRIPSI

PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN

(Studi Kasus pada Kurir J&T Express Cabang Cikarang Pusat)

Dipersiapkan dan disusun oleh :
Siti Khodijah
112010137

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi pada hari Jum'at, tanggal 16, bulan Agustus, tahun 2024, dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen.

SUSUNAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Ketua Penguji,
Dr. Anna Wulandari, S.E., M.M
NIDN: 0313037903

Tanda Tangan



.....

Anggota Penguji
Arief Teguh Nugroho, S.E., M.M
NIDN: 0430068306

Tanda Tangan



.....

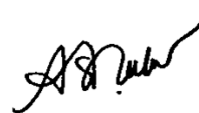
Mengetahui,

Ka.Prodi Manajemen

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis



Dr. Yunita Ramadhani RDS., S.E., M.Sc
NIDN : 0406068402



Dr. Preatmi Nurastuti., S.E., M.M
NIDN : 0404046508

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Siti Khodijah
NIM : 112010137
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Universitas Pelita Bangsa seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Bekasi, 07 Agustus 2024

Tanda Tangan

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'MEMBERI TAMBAH'. The serial number '5A545AJX017204510' is visible at the bottom of the stamp.

Siti Khodijah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

”Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar“

(Q.S Al-Baqarah : 153)

“Membumilah kepada sesama, jangan menunjukkan tingginya langit, karena tingginya langit tidak akan pernah bisa diukur”

(Penulis)

Karya ini kupersembahkan untuk :

- Diri saya sendiri, karena sejauh ini sudah berusaha untuk selalu sabar dan semangat.
- Ayah, Ibu, kakak-kakakku serta orang-orang yang selalu mensupport dan mendo'akan serta menginginkan yang terbaik untukku.
- Bapak Dadang Heri Kusumah., SIP., M.Si yang telah memberikan ilmu dan telah sabar membimbing dalam menyusun Skripsi sampai selesai.
- Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan pengetahuan serta surya teladan yang sangat berharga.
- Teman-teman saya yang telah memberikan support dan bantuan dalam menyusun skripsi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat, Taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi dengan judul “Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Kurir J&T Express Cabang Cikarang Pusat”. Penyusunan Tugas Akhir/Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sastra Satu Sarjana Manajemen (S.M) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pelita Bangsa.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir/Skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Bapak Dadang Heri Kusumah., SIP., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Yunita Ramadhani RDS., S.E., MSc dan Bapak Wachid Hasyim.,S.E.,MM selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pelita Bangsa, beserta seluruh staf yang telah memberikan rekomendasi dan memfasilitasi penulis untuk dapat menulis Skripsi.
3. Ibu Preatmi Nurastuti.,S.E.,M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pelita Bangsa beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan dan izin dukungan moril kepada penulis.
4. Bapak Hamzah Mardiputra.,SKM.,M.M sebagai Rektor Universitas Pelita Bangsa.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah membimbing, mengarahkan, menasehati dan membagi ilmu pengetahuan sebagai bekal bagi penulis dalam mengembangkan keilmuan maupun penyelesaian Skripsi ini.
6. Orang tuaku tercinta yang telah mengasuh, mendidik, membesarkan, serta mendo'akan penulis dengan penuh kesabaran, keteladanan, pengorbanan yang tidak terhingga. Semoga Allah SWT membalas semuanya dengan menempatkan keduanya pada Jannah-Mu bersama orang-orang beriman. Aamiin Yaa Rabbal 'alamiin.

7. Teman-teman Angkatan 2020 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pelita Bangsa terima kasih atas keakraban, diskusi, saran dan semangat yang diberikan. Penulis selalu merindukan saat-saat diskusi bersama di masa perkuliahan.
8. Seluruh staff administrasi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pelita Bangsa yang selalu memberikan kemudahan dan membantu dalam layanan administrasi perkuliahan maupun dalam proses penyelesaian Skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang banuak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian Skripsi ini.

Penulis menyadari Tugas Akhir/Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan saran serta kritik yang konstruktif. Semoga Tugas Akhir/Skripsi ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu di masa yang akan datang. Aamiin.

Bekasi, 07 Agustus 2024

Penulis,



Siti Khodijah

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
SUSUNAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Sistematika Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Landasan Teori	6
2.1.1 Kinerja Karyawan	6
2.1.2 Beban Kerja.....	7
2.1.3 Stres Kerja.....	9
2.2 Penelitian Terdahulu	10
2.3 Hipotesis Penelitian	14
2.4 Model Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	17
3.3 Kerangka Konsep	18
3.3.1 Desain Penelitian.....	18
3.3.2 Definisi Operasional Variabel	20
3.4 Metode Pengambilan Sampel.....	22
3.4.1 Populasi.....	22
3.4.2 Sampel.....	22
3.5 Metode Pengumpulan Data	23
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data	24
3.6 Metode Analisis Data	24
3.6.1 Uji Validitas.....	25
3.6.2 Uji Reliabilitas	25
3.6.3 Uji Asumsi Klasik	26
3.6.4 Analisis Regresi Berganda	27
3.6.5 Uji Hipotesis	28

3.6.6	Uji Koefisien Determinasi (R ²)	29
BAB IV	PEMBAHASAN.....	30
4.1	Sejarah Singkat Obyek Penelitian	30
4.1.1	Visi	31
4.1.2	Misi	31
4.2	Karakteristik Responden	31
4.3	Hasil Analisis Data	34
4.3.1	Hasil Uji Validitas	34
4.3.2	Hasil Uji Reliabilitas	36
4.3.3	Hasil Uji Asumsi Klasik.....	36
4.3.4	Hasil Analisis Regresi Berganda.....	38
4.3.5	Hasil Uji Hipotesis	39
4.3.6	Hasil Uji Koefisien Determinasi (R ²).....	41
4.4	Pembahasan Atas Analisis Data	42
BAB V	PENUTUP.....	43
5.1	Kesimpulan.....	43
5.2	Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....		45
LAMPIRAN.....		47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	18
Tabel 3. 3 Definisi Operasional.....	20
Tabel 3. 4 Pengukuran Skala Likert	24
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Beban Kerja	34
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Stres Kerja.....	35
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Kinerja Karyawan	35
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. 1 Data Pencapaian Kinerja	2
Gambar 2. 1 Model Penelitian	16
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	18
Gambar 4. 1 Karakteristik Jenis Kelamin	32
Gambar 4. 2 Karakteristik Usia.....	32
Gambar 4. 3 Karakteristik Pendidikan Terakhir.....	33
Gambar 4. 4 Karakteristik Lama Kerja	33
Gambar 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	37
Gambar 4. 6 Hasil Uji Multikolinieritas	37
Gambar 4. 7 Hasil Uji Heteroskedastisitas	38
Gambar 4. 8 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	39
Gambar 4. 9 Hasil Uji Signifikansi Parameter Individual Parsial (Uji t).....	40
Gambar 4. 10 Hasil Uji Signifikansi Simultan	40
Gambar 4. 11 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi (R ²)	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner.....	47
Lampiran 2 Tabulasi Data	51
Lampiran 3 Output SPSS	57

**THE EFFECT OF WORKLOAD AND WORK STRESS ON EMPLOYEE
PERFORMANCE**
(Case Study of J&T Express Courier Central Cikarang Pusat)

Siti Khodijah¹⁾
Dadang Heri Kusumah., SIP.,MSi²⁾

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of workload and partial and simultaneous work stress on employee performance at J&T Express Courier Central Cikarang Branch. The sample used was 47. This study uses a quantitative method with random sampling technique with a sample of 47. The data collection technique is to distribute an online questionnaire to respondents consisting of statements that have been given answer choices using the Likert scale. The data analysis techniques used in this study are using validity tests and reliability tests, classical assumption tests, multiple linear regression analysis, hypothesis tests, and determination coefficient (R²) tests processed using SPSS software version 29. The results of the t-test had an effect between workload (X1) and employee performance (Y) and there was no effect between work stress (X2) and employee performance (Y). The results of the F test concluded that there was a simultaneous influence of workload (X1) and work stress (X2) on employee performance (Y).

Keywords : *Workload, Work Stress and Employee Performance.*

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN
(Studi Kasus Kurir J&T Express Cabang Cikarang Pusat)**

Siti Khodijah¹⁾
Dadang Heri Kusumah., SIP.,MSi²⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan stres kerja sebagian dan bersamaan terhadap kinerja karyawan di J&T Express Kurir Cabang Cikarang Pusat. Sampel yang digunakan adalah 47. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *teknik random sampling* dengan sampel 47. Teknik pengumpulan datanya adalah dengan mendistribusikan kuesioner online kepada responden yang terdiri dari pernyataan yang telah diberikan pilihan jawaban menggunakan skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linier berganda, uji hipotesis, dan uji koefisien determinasi (R^2) yang diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 29. Hasil uji-t berpengaruh antara beban kerja (X_1) dan kinerja karyawan (Y) dan tidak ada pengaruh antara stres kerja (X_2) dan kinerja karyawan (Y). Hasil uji F menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh beban kerja (X_1) dan stres kerja (X_2) secara simultan terhadap kinerja karyawan (Y).

Kata kunci : Beban kerja, Stres Kerja dan Kinerja Karyawan.