

PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT JASA BERDIKARI LOGISTICS TBK SAMARINDA

Raziatul Fitri ¹, Robin Jonathan ², Catur Kumala Dewi³
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda
Email : raziatulfitrii8@gmail.com

Keywords :

Work Stress, Workload,
Employee Performance

ABSTRACT

This study aims to find out and analyze (1) the effect of work stress on employee performance, (2) the influence of workload on employee performance, (3) the effect of work stress and workload simultaneously on employee performance at PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda. The theoretical basis in this study includes work stress and workload on employee performance..

This research was conducted on employees of PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda, this study uses the census method or also called total sampling (total sampling), a sample taken by 59 respondents using a non-probability sampling method, precisely purposive sampling. Data collection uses the online questionnaire method from google form. The data analysis technique used is multiple linear regression analysis using the SPSS statistical program version 23.

The findings of this study explain that (1) Work Stress Variables have a significant effect on Employee Performance at PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda, with a significance value of $0.000 < 0.05$. (2) The Workload variable had a significant effect on the performance of the performance of the company at PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda, with a significance value of $0.003 < 0.05$. (3) Simultaneously, Work Stress and Workload had a significant effect on Employee Performance with 57.6% presentation, while the remaining 42.4% was influenced by other variables that were not studied.

PENDAHULUAN

Menghadapi persaingan bisnis yang sangat ketat pada saat ini suatu perkembangan dibutuhkan pada usaha yang dijalankan. Perkembangan dapat membantu perusahaan dalam mempertahankan eksistensi serta kestabilan agar dapat tetap bersaing dengan perusahaan lainnya. Suatu perusahaan mengalami perkembangan, maka sumber daya manusia akan mempunyai peran sangat penting bagi perusahaan. Karyawan memiliki peran yang cukup penting dalam mencapai tujuan dan keberlangsungan hidup perusahaan, kontribusi karyawan dalam suatu perusahaan, secara umum dapat dilihat melalui kinerja karyawan dalam kemajuan dan perkembangan di perusahaan tempat karyawan bekerja. Salah satu faktor internal mempengaruhi kinerja yakni stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan.

Stres kerja merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan dilingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya merasa terancam. Menurut Noor *et al* (2016:12) ” stres kerja merupakan istilah umum yang dapat diartikan sebagai tekanan hidup yang dirasakan terlalu sulit bagi seseorang. Stres

kerja akan terjadi jika seorang individu tidak mampu memahami keterbatasannya akan suatu hal.

Beban Kerja merupakan suatu keadaan dimana karyawan dibebankan tugas yang wajib diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Menurut Artadi (2015:38) “beban kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan dimana tekanan beban kerja dapat menjadi positif, hal ini dapat mengarah ke peningkatan kinerja”.

Kinerja Karyawan memerlukan evaluasi pada bidang pekerjaan yang maksimal yakni dalam bidang logistics. Menurut As’ad (2018:15) “kinerja karyawan merupakan hasil yang dicapai seseorang menurut ukuran yang berlaku untuk pekerjaan yang bersangkutan”. PT Jasa Berdikari Logistics Tbk melakukan pengiriman barang setiap harinya dan banyaknya barang yang diantar di tiap toko sehingga membutuhkan ketelitian karyawan, serta pada hari libur nasional sewaktu-waktu dapat berubah menyesuaikan kebijakan yang diambil perusahaan. Hal ini berkaitan dengan pelaksanaan pengiriman dan menciptakan efektifitas serta efisiensi waktu bagi perusahaan.

Melihat hal tersebut tugas yang diberikan dapat menyebabkan karyawan stres kerja merasa terbebani dalam bekerja tetapi tidak membuat kinerja karyawan menurun. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda”.

METODE

Teknik Pengumpulan Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Penelitian lapangan (*field research*)

Penelitian lapangan dilakukan untuk memperoleh data primer yaitu data yang diperoleh peneliti secara langsung dari responden dengan cara menyebar kuesioner sebagai alat pengumpul data sehingga didapatkan keobjektifan data yang tepat. Kuesioner pada penelitian ini diberikan kepada karyawan PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda untuk mengisi kuesioner stres kerja, beban kerja dan kinerja karyawan dengan menggunakan skala likert.

2. Penelitian kepustakaan (*library research*)

Library research adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data melalui pengambilan dokumen atau data yang telah di bukukan atau laporan-laporan ilmiah mengenai data yang diperlukan seperti gambaran umum, struktur organisasi dan jumlah karyawan PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda.

Populasi dan Sampel

Populasi menurut Amirullah (2015:37) adalah kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum. Sedangkan sampel menurut Rangkuti (2018:44) adalah subset dari populasi yang diambil karena dalam banyak kasus tidak dapat meneliti seluruh anggota populasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel total (*total sampling*), yang dimana alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100. Sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah karyawan PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda berjumlah 59 orang dari total 67 orang yang bekerja di perusahaan tersebut serta merupakan karyawan yang bekerja selama lebih dari satu tahun di PT Jasa Berdikari Logistics Samarinda dengan menggunakan *nonprobability sampling* tepatnya *purposive sampling*.

Alat Analisis

a. Uji Instrumen

Uji Validitas: Menurut Sugiyono (2020:62): "Uji Validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu koefisien".

Uji Reliabilitas: Menurut Sugiyono (2020:63): "Uji Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan".

b. Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas: Menurut Ghazali (2015:110): "uji normalitas bertujuan menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal".

Uji Linieritas: Menurut Ghazali (2015:112): "uji linieritas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian".

Uji Multikolinieritas: Menurut Ghazali (2015:92): "uji multikolinieritas bertujuan menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas".

Uji Heteroskedastisitas: Menurut Ghazali (2015:119): "uji heteroskedastisitas keadaan dimana terjadinya ketidaksamaan varian dari residual pada model regresi".

Uji Autokorelasi: Menurut Ghazali (2015:95): "bertujuan menguji apakah dalam model regresi linear ada korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan kesalahan pengganggu pada periode t-1 (sebelumnya)".

c. Regresi Linier Berganda

Menurut Sugiyono (2020:275): "uji statistik regresi linear berganda digunakan untuk menguji signifikan atau tidaknya hubungan dua variabel melalui koefisien regresinya. Perhitungan mengenai pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda menggunakan analisis regresi linier berganda". Persamaan regresi yang digunakan adalah :

$$Y = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

Y	= Variabel dependen (kinerja karyawan)
b_0	= Konstanta regresi atau titik potong sumbu Y
b_1	= Konstanta regresi atau titik potong sumbu X_1
b_2	= Konstanta regresi atau titik potong sumbu X_2
$X_1 X_2$	= Variabel independen yaitu stres kerja dan beban kerja
e	= Variabel error

d. Pengujian Hipotesis

1. Uji T (parsial)

Menurut Sugiyono (2020:275) pengujian secara parsial digunakan untuk menguji apakah setiap variabel bebas mempunyai pengaruh atau tidak terhadap variabel terikatnya, uji t ini pada $\alpha = 5\%$ dengan derajat kebebasan (df) = $n - k - 1$.

2. Uji F (simultan)

Menurut Sugiyono (2020:275) untuk mengetahui pengaruh secara simultan dilakukan uji F yang dirumuskan sebagai berikut:

$$F_h = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$, df 1 = $k - 1$, df 2 = $n - k$
n = Jumlah sampel

k = Jumlah variabel bebas

R = Koefisien korelasi berganda

Terdapat pengaruh secara simultan jika $F_{hit} > F_{tab} (\alpha = 0,05)$, sedangkan tidak terdapat pengaruh secara simultan jika $F_{hit} \leq F_{tab} (\alpha = 0,05)$.

3. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Menurut Sugiyono (2020:275) koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar variasi dari variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen yang diperhitungkan. Semakin besar nilai R^2 , maka semakin tepat model regresi yang dipakai. R^2 dapat dihitung dengan rumus berikut ini:

$$R^2 = \sqrt{\frac{b_1 \sum X_1 Y + b_2 \sum X_2 Y}{\sum Y^2}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Hasil Penelitian

Data hasil kuesioner melalui *google form* kemudian dianalisis dengan menggunakan program SPSS versi 23 untuk dilakukan perhitungan uji instrument, uji asumsi klasik, regresi linier berganda, dan pengujian hipotesis.

1. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui seberapa besar variabel independent (variabel bebas) mempengaruhi variabel terkait (variabel dependent). Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda di peroleh hasil sebagai berikut ini:

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-.927	.580		-1.597	.116
X1	.724	.094	.670	7.705	.000
X2	.464	.147	.275	3.166	.003

(Sumber : Data diolah 2024)

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

$$Y = -0,927 + 0,724 X_1 + 0,464 X_2 + e$$

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka persamaan regresi linier berganda adalah sebagai berikut :

1. Konstanta (a)

Nilai konstanta menunjukkan hasil -0,927 yang memiliki arti jika terjadi perubahan variabel stres kerja (X_1) dan beban kerja (X_2) nilainya adalah 0 (nol), maka kinerja karyawan (Y) pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda adalah sebesar -0,192.

2. Koefisien Stres Kerja (X_1) memiliki koefisien kearah positif sebesar 0,724

Sehingga terjadi peningkatan 1% pada stres kerja, berarti peningkatan nilai stres kerja bertambah terhadap peningkatan kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda.

3. Koefisien Beban Kerja (X_2) memiliki koefisien kearah positif sebesar 0,464

Sehingga terjadi peningkatan 1% pada beban kerja, berarti peningkatan nilai beban kerja bertambah terhadap peningkatan kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda.

2. Hasil Uji T (Parsial)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel Stres Kerja (X_1) berpengaruh terhadap Kinerja Karyawan (Y) dan apakah variabel Beban Kerja (X_2) berpengaruh terhadap Kinerja Karyawan (Y). Dalam penelitian ini disertakan uji t seperti yang terlihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 2. Hasil uji T (parsial)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-.927	.580		-1.597	.116
X1	.724	.094	.670	7.705	.000
X2	.464	.147	.275	3.166	.003

(Sumber : Data diolah 2024)

Berdasarkan hasil uji pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengaruh Stres Kerja X_1 terhadap Kinerja Karyawan (Y)

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa variabel stres kerja (X_1) t_{hitung} 7,705 lebih besar dari pada t_{tabel} sebesar 2,00324 dan taraf signifikansi 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan Y, dan hipotesis di terima.

2. Pengaruh Beban Kerja X_2 terhadap Kinerja Karyawan (Y)

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa variabel beban kerja (X_2) t_{hitung} 3,166 lebih besar dari pada t_{tabel} sebesar 2,00324 dan taraf signifikansi 0,003 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan Y, dan hipotesis di terima.

3. Hasil Uji F (Simultan)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel Stres Kerja (X_1) dan Beban Kerja (X_2) secara simultan berpengaruh secara signifikan terhadap Kinerja Karyawan (Y) Dalam penelitian ini disertakan uji f seperti yang terlihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 3. Hasil uji F (simultan)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	134.546	2	67.273	40.384	.000 ^b
	Residual	93.286	56	1.666		
	Total	227.832	58			

(Sumber : Data diolah 2024)

Berdasarkan hasil uji pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa :

Berdasarkan pernyataan di atas diketahui nilai *sig.* untuk variabel Stres Kerja (X_1) dan Beban Kerja (X_2) secara simultan terhadap variabel Kinerja Karyawan (Y) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai f_{hitung} sebesar 40,384 lebih besar dari nilai f_{tabel} sebesar 3,16. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan secara bersama-sama pada variabel Stres Kerja (X_1) dan Beban Kerja (X_2) terhadap Kinerja Karyawan (Y).

Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa jauh kontribusi dari variabel independen dalam model regresi mampu dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil dari pengujian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.768 ^a	.591	.576	1.291	1.626

(Sumber : Data diolah 2024)

Berdasarkan tabel 4 diketahui hasil nilai R sebesar 0,768 yang artinya bahwa terdapat hubungan yang kuat antara Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan karena nilai R mendekati 1. Nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,576 jika dipresentasikan sebesar 57,6% yang berarti bahwa terdapat pengaruh antara variabel Stres Kerja (X_1) dan Beban Kerja (X_2) secara simultan terhadap Kinerja Karyawan sedangkan sisanya 42,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Pembahasan

1. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja (X_1) menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 7,705 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,00324 dan taraf signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti variabel stres kerja yang di rasakan karyawan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan PT. Jasa Berdikari Logistics Tbs Samarinda.

2. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel beban kerja (X_2) menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 3,166 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,00324 dan taraf signifikansi 0,003 lebih kecil dari 0,05 yang berarti variabel beban kerja yang di rasakan karyawan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan PT. Jasa Berdikari Logistics Tbs Samarinda.

3. Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan Uji F (Simultan) nilai f_{hitung} 40,384 lebih besar dari nilai f_{tabel} 3,16 dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti variabel stres kerja dan beban kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda. Artinya semakin tinggi stres kerja dan beban kerja yang di tanggung karyawan maka semakin meningkat juga

kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda. Walaupun karyawan merasa stres pimpinan perusahaan selalu memberikan keringanan yang membuat karyawan merasa nyaman saat sedang mengalami stres saat bekerja. Artinya semakin baik lingkungan pekerjaan dalam mengurangi stres kerja maka semakin meningkat kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda.
2. Variabel beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda. Walaupun beban kerja yang diberikan kepada karyawan cukup terbebani pimpinan perusahaan akan memberikan keringanan seperti tambahan waktu penyelesaian pekerjaan serta waktu istirahat yang cukup nyaman untuk karyawan. Artinya semakin ringan beban kerja yang diberikan kepada karyawan maka semakin meningkat kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Samarinda.
3. Variabel stres kerja dan beban kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda. Walaupun karyawan merasa stres dan terbebani atas tekanan pekerjaan pimpinan perusahaan akan selalu memperhatikan karyawannya dan selalu memotivasi karyawan agar semangat bekerja. Artinya semakin berkurang stres kerja dan beban kerja yang ditanggung karyawan maka semakin meningkat juga kinerja karyawan pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda.

Saran

1. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja sangat mempengaruhi secara signifikan terhadap kinerja karyawan, sehingga pemimpin pada PT. Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda harus memperhatikan karyawan dan mengurangi beban tugas karyawan agar karyawan merasa senang bekerja dan meningkatnya kinerja pada karyawan.
2. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperluas jangkauan penelitian diharapkan dapat menambahkan faktor lainnya seperti faktor lingkungan dan faktor kepuasan kerja yang dapat berpengaruh terhadap Kinerja Karyawan pada PT Jasa Berdikari Logistics Tbk Samarinda.

REFERENCES

- Amirullah. 2015. *Populasi dan Sampel (Pemahaman, Jenis, dan Teknik)*. Malang: Bayumedia Publishing Malang.
- Artadi, Febri. 2015. *Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Merapi Agung Lestari*. Jurnal Economica, 6 (1): 37
- As'ad, Moh. 2018. *Psikologi Industri, Seri Ilmu Sumber Daya Manusia* Jakarta : Liberty.
- Ghozali, Imam dan Hengky Latan. 2015. *Konsep, Teknik, Aplikasi Menggunakan Smart PLS 3.0 Untuk Penelitian Empiris*. Semarang : BP Undip.

- Noor, NN., Rahardjo, K., dan Ruhana, I. 2016. *Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi pada Karyawan PT. Jasaraharja (Persero) Cabang Jawa Timur di Surabaya)*. Jurnal Administrasi Bisnis. 31 (1).
- Rangkuti, Freddy. 2018. *Analisis SWOT: Teknik Membedah Kasus Bisnis Cara Perhitungan Bobot, Rating, dan OCAI*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. ALFABETA.