

## **Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan CV. Pilar Emas Jember**

**Ajeng Windy Puspitasari<sup>1</sup>, Sutrisno<sup>2</sup>, I Ketut Mastika<sup>3</sup>**

Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jember  
Jl. Kalimantan No.37, Jember 68121

*ajengwindy34@gmail.com*

### ***Abstract***

*The purpose of this study was to examine the influence of workload and job stress on employee performance at CV. Pilar Emas Jember. This research was conducted using a quantitative research method and collected data through a questionnaire. The research sample consisted of 53 employees, which were part of the total population of 62 employees at CV. Pilar Emas. The sampling technique used in this research was proportionate stratified random sampling. Instrument testing was conducted using validity and reliability tests. This study employed multiple linear regression analysis to test the hypotheses regarding the influence of workload and job stress on employee performance, and the results indicated that workload and job stress have a significant influence on employee performance at CV. Pilar Emas.*

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

### **1. Pendahuluan**

Keberhasilan suatu perusahaan sangat dipengaruhi oleh kinerja sumber daya manusianya. Pengelolaan sumber daya manusia yang tepat, mampu meningkatkan kinerja setiap karyawan. Begitu pentingnya sumber daya manusia untuk mendukung kesuksesan, maka permasalahan terkait dengan sumber daya manusia harus mendapatkan prioritas untuk diselesaikan sehingga mampu meningkatkan kinerja. Noermijati & Primasari (2015) Kinerja karyawan penting diperhatikan oleh perusahaan, jika karyawan berkinerja rendah, maka nantinya akan mempengaruhi kinerja perusahaan. Karyawan dengan kinerja yang baik akan dipertahankan. Kinerja yang baik diukur dengan proses mengevaluasi seberapa baik karyawan dalam melakukan suatu pekerjaan yang dibandingkan dengan standar yang telah ditentukan. Lalu, informasi yang didapat dari evaluasi tersebut akan dikomunikasikan ke karyawan yang bersangkutan. Beberapa masalah yang mempengaruhi kinerja karyawan adalah beban kerja dan stres kerja. Stres kerja didefinisikan oleh Robbins dan Judge (2015) sebagai suatu kondisi dinamis dimana individu berkonfrontasi dengan peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan keinginannya dan dimana luaran dipersepsikan sebagai suatu hal yang penting dan tidak pasti. Koesomowidjojo (2017) menjelaskan bahwa beban kerja merupakan suatu proses dalam menetapkan jumlah jam kerja sumber daya manusia yang bekerja, digunakan, dan dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan untuk kurun waktu tertentu

CV. Pilar Emas merupakan perusahaan yang bergerak pada bidang pengolahan limbah plastik. Didirikan pada tahun 2014 oleh bapak Wahyudi dan telah mendapat perijinan resmi dari Kementrian Lingkungan Hidup. Saat ini, CV. Pilar Emas berada

dibawah kepemilikan bapak Agung Philardy. Perusahaan ini berada diKecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Tenaga kerja CV. Pilar Emas mencapai 62 orang. Banyaknya karyawan yang bekerja di perusahaan ini tidak menutup kemungkinan bahwa masalah mengenai kinerja akan selalu ada.Indikasi beban kerja dan stres kerja yang berlebih di CV. Pilar Emas yaitu, menetapkan waktu kerja bagi karyawan. Banyak karyawan yang bekerja lebih dari jam yang ditentukan. Tuntutan pekerjaan yang belum terselesaikan mengakibatkan karyawan harus menyelesaikan pekerjaan melebihi jam kerja atau lembur.

Penelitian sebelumnya dari Rolos, dkk. (2018) dengan judul “Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Asuransi Jiwasraya Cabang Manado Kota” mengatakan bahwa beban kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, hal ini menjelaskan bahwa jika beban kerja meningkat maka akan mengurangi potensi kinerja karyawan, begitupun sebaliknya. Namun, penelitian ini bertentangan dengan pernyataan Rohman (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa beban kerja dan stres kerja semakin ditingkatkan atau maka kinerja pegawai akan meningkat pula. Berdasarkan paparan latar belakang yang dijelaskan, maka judul dari penelitian ini adalah “Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan CV. Pilar Emas Jember”.

### **Manajemen Sumber Daya Manusia**

Manajemen sumberdaya manusia menurut Mangkunegara (2013) adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengkoordinasian, pelaksanaan dan pengawasan terhadap pengadaan, pengembangan, pemberian balas jasa, pengintegrasian dan pemisahan tenaga kerja dalam rangka mencapai tujuan perusahaan. Selaras dengan pengertian menurut Mangkunegara, Manajemen sumberdaya manusia menurut Simamora (2015) diartikan sebagai pendayagunaan, pengembangan, penilaian, pemberian balas jasa dan pengelolaan anggota organisasi atau kelompok pekerja.

Secara keseluruhan, kedua definisi tersebut memberikan gambaran tentang manajemen sumber daya manusia sebagai suatu proses yang melibatkan pengelolaan dan pengembangan tenaga kerja dalam rangka mencapai tujuan perusahaan atau organisasi.

### **Kinerja Karyawan**

Menurut Bangun (2012) kinerja adalah hasil pekerjaan yang dicapai seseorang berdasarkan persyaratan-persyaratan pekerjaan. Untuk menentukan kinerja karyawan baik atau tidak baik, tergantung pada hasil perbandingannya dengan standar pekerjaannya. Moeharianto (2012) menyatakan bahwa kinerja adalah hasil dari fungsi pekerjaan seseorang atau kelompok dalam suatu kegiatan organisasi yang dipengaruhi oleh bermacam faktor untuk mencapai tujuan organisasi.

Dapat disimpulkan bahwa bahwa kinerja adalah hasil kerja seseorang atau kelompok dalam mencapai tujuan pekerjaan atau organisasi.

### **Beban Kerja**

Menurut Hart dan Staveland dalam Tarwaka (2015), bahwa beban kerja merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas-tugas, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, keterampilan, perilaku dan persepsi dari pekerja. Koesomowidjojo(2017) Beban kerja merupakan suatu proses

dalam menetapkan jumlah jam kerja sumber daya manusia yang bekerja, digunakan, dan dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan untuk kurun waktu tertentu.

Beban kerja melibatkan penentuan atau pengukuran jumlah waktu yang dibutuhkan oleh sumber daya manusia untuk menyelesaikan pekerjaan dalam periode waktu tertentu.

### **Stres Kerja**

Sunyoto dan Burhanudin (2015) stres kerja adalah keadaan dimana seseorang dihadapkan pada suatu peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan harapan orang tersebut dan hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Zainal (2015) mengemukakan bahwa stres kerja adalah kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan psikis dan fisik yang memengaruhi kondisi, emosi dan proses berfikir seorang karyawan.

Definisi-definisi tersebut menyampaikan bahwa stres kerja adalah kondisi di mana seseorang menghadapi peluang dan tuntutan yang dianggap penting namun tidak pasti hasilnya sehingga menciptakan ketidakseimbangan psikis dan fisik karyawan.

### **Hipotesis**

H1 : Beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan CV. Pilar Emas

H2 : Stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan CV. Pilar Emas

H3 : Stres kerja dan beban kerja berpengaruh secara simultan terhadap kinerja karyawan CV. Pilar Emas

## **2. Metodologi**

### **Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menggunakan angka-angka dalam pengumpulan datanya yang dilakukan secara langsung kepada responden melalui penyebaran kuesioner yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan melalui analisis statistik dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS 25 sebagai alat analisis.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di CV. Pilar Emas yang berlokasi di Jl. Imam Bonjol, Sumber Jeruk, Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Waktu penelitian ini dilakukan selama 3 bulan.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah karyawan CV. Pilar Emas berjumlah 62 orang. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan metode rumus slovin. Berdasarkan rumus sampel dalam penelitian ini berjumlah 53

orang. Teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan *probability sampling*. pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*.

### Jenis dan Sumber Penelitian

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini yaitu hasil pengisian kuisioner yang dibagikan kepada responden dan data sekunder diperoleh jurnal penelitian, internet, dan sumber buku.

### Metode Analisis Data

Metode analisis data menggunakan SPSS versi 25. Data penelitian yang disajikan adalah seluruh informasi yang diperoleh kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS dan data yang dihasilkan berupa tabel, tulisan, dan grafik agar memudahkan dalam menganalisis data untuk memperoleh hasil yang sistematis.

## 3. Hasil dan Diskusi

### Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 1 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	31.866	2.690		11.848	0.000
Beban Kerja	-0.399	0.130	0.367	-3.075	0.003
Stress Kerja	-0.471	0.128	0.464	-3.687	0.001

Sumber : Data diolah SPSS 25 (2023)

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat disusun model persamaan regresi linear berganda sebagai berikut :

$$Y = 31.866 - 0,399X_1 - 0,471X_2$$

a. Nilai Konstanta

Nilai variabel beban kerja dan stress kerja bernilai nol maka nilai kinerja karyawan sebesar 31, 866.

b. Beban Kerja (X1)

Nilai koefisien beban kerja (X<sub>1</sub>) pada persamaan menunjukkan nilai sebesar -0,399 berarti jika nilai variabel beban kerja ditingkatkan satu satuan maka akan menyebabkan perubahan nilai kinerja karyawan sebesar -0,399.

c. Stres Kerja (X2)

Nilai koefisien stress kerja (X<sub>2</sub>) pada persamaan menunjukkan nilai sebesar -0,471 berarti jika variabel stress kerja ditingkatkan satu satuan maka nilai kinerja karyawan akan meningkat sebesar -0,471.

### Uji Parsial (Uji t)

Tabel 2 Hasil Uji t

Variabel	T hitung	T tabel	Sig	Alpha	Keterangan
Beban Kerja	-3.075	1.674	0,003	0,05	H <sub>1</sub> diterima
Stress Kerja	-3.687	1.674	0,001	0,05	H <sub>2</sub> diterima

Sumber : Data diolah SPSS 25 (2023)

- a. Variabel beban kerja menunjukkan nilai  $(-3,075) > (1,674)$  atau  $\text{sig } \alpha 0,003 < 0,05$  ini menunjukkan variabel beban kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Jadi, hipotesis pertama terbukti dan diterima.
- b. Variabel stress kerja menunjukkan nilai  $(-3.687) > (1,674)$  atau  $\text{sig } \alpha 0,001 < 0,05$  berarti dapat disimpulkan bahwa stress kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Jadi, hipotesis kedua terbukti dan diterima.

### Uji Simultan (Uji F)

Tabel 3. Hasil Uji F

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	83.768	2	41,884	9,127	.000 <sup>b</sup>
Residual	229.440	50	4,589		
Total	313.208	52			

Sumber : Data diolah SPSS 25 (2023)

Pada tabel 3 diketahui bahwa secara simultan pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan diperoleh nilai F hitung sebesar 9,127 lebih besar dari F tabel sebesar 3,17 dan tingkat signifikansinya 0,000 lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga terbukti dan diterima.

### Koefisien Determinasi

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

#### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.517 <sup>a</sup>	0,267	0,238	2.142	1.963

Sumber : Data diolah SPSS 25 (2023)

Tabel 4 diatas merupakan hasil uji koefisien determinasi yang menunjukkan bahwa variabel kinerja karyawan dapat dipengaruhi oleh variabel beban kerja dan stress kerja CV. Pilar Emas Jember sebesar 51,7% sedangkan sisanya 49,3% dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

### Pembahasan

#### Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan CV. Pilar Emas

H<sub>1</sub> diterima artinya variabel beban kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Hasil analisis mengandung arti bahwa ada pengaruh yang signifikan (meyakinkan) beban kerja terhadap kinerja karyawan. Hal ini

menunjukkan beban kerja yang tinggi pada karyawan membuat kinerja karyawan menurun. Indikator yang mendapatkan nilai jawaban tertinggi dengan opsi jawaban setuju yaitu item nomor 6 “Karyawan mengerjakan banyak pekerjaan setiap hari yang harus diselesaikan” yang dapat diartikan bahwa pekerjaan atau tugas yang diberikan pada karyawan setiap harinya terlalu banyak sehingga membuat karyawan merasakan beban kerja yang berlebihan. Item yang mendapatkan penilaian rendah dengan opsi jawaban tidak setuju yaitu item nomor 4 dengan pertanyaan “Target yang dicapai terlalu tinggi” dapat diartikan bahwa tidak semua karyawan CV. Pilar Emas merasa target yang diberikan perusahaan terlalu tinggi untuk dicapai dikarenakan karyawan merasa sudah terbiasa dengan adanya target tinggi.

### **Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan CV. Pilar Emas**

Hasil pengujian hipotesis variabel stress kerja menunjukkan H<sub>2</sub> diterima, yang mengandung arti bahwa variabel stres kerja mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan artinya apabila stres meningkat maka kinerja karyawan akan menurun. Hasil signifikansi yang didapat, variabel stres kerja dapat diyakini pengaruhnya terhadap kinerja karyawan sebesar 94,9%. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini yaitu gejala fisiologis, gejala psikologis, gejala perilaku. Nilai tertinggi pada item 4 yaitu “karyawan merasa mudah marah saat bekerja”, hal ini dapat diartikan ada masalah pada psikologis karyawan yang disebabkan oleh stres sehingga emosi karyawan saat bekerja tidak stabil. Jawaban responden dengan nilai terendah yaitu “karyawan merasa lambat dalam menyelesaikan pekerjaan” dikarenakan target yang tinggi memaksa karyawan untuk bekerja dengan cepat sehingga tidak ada karyawan yang merasa bekerja secara lambat

### **Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan CV. Pilar Emas**

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima yang menyatakan bahwa beban kerja dan stres kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan CV. Pilar Emas. Jawaban responden dengan nilai item terendah yaitu pernyataan “karyawan mampu bekerja sama dengan rekan kerja” hal ini dikarenakan pada saat penyelesaian pekerjaan terdapat bagian tertentu yang membutuhkan kerjasama yaitu bagian penggilingan dan pengepresan sedangkan pada bagian pemilahan karyawan hanya mengandalkan diri sendiri agar cepat terselesaikannya pekerjaan. Jawaban responden dengan nilai tertinggi yaitu “Karyawan dapat berkomunikasi baik dengan rekan kerja dapat diartikan bahwa karyawan CV. Pilar Emas memiliki komunikasi yang baik antar sesama rekan karyawan. Hal ini merupakan hal yang harus dipertahankan karena komunikasi yang baik dapat menimbulkan suasana kerja yang menyenangkan.

## **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis mengenai pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada CV. Pilar Emas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Beban kerja berpengaruh secara signifikan dan negatif terhadap kinerja karyawan CV. Pilar Emas yang artinya, semakin tinggi beban kerja yang diberikan maka kinerja karyawan akan semakin menurun.
- b. Stres kerja berpengaruh signifikan dan negatif terhadap kinerja karyawan CV. Pilar Emas, dapat diartikan bahwa apabila stres kerja naik maka kinerja karyawan akan semakin menurun. Stres kerja yang tinggi akan berpengaruh terhadap kinerja karyawan.
- c. Beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan CV. Pilar Emas. Hubungan tersebut memiliki arti karyawan CV. Pilar Emas akan mengalami penurunan kinerja apabila beban kerja dan stres kerja meningkat.

## Saran

Bagi perusahaan CV. Pilar Emas

1. Beban kerja karyawan CV. Pilar Emas harus dipertahankan pada tingkat yang rendah dan stabil dengan cara menyeimbangkan target kerja dan waktu yang diberikan serta memperjelas tugas dan *jobdesk* karyawan.
2. Stres kerja pada karyawan CV. Pilar Emas dapat pertahankan pada tingkat yang rendah dengan cara pengelolaan sumber stres karyawan dan memberikan fasilitas pendukung pekerjaan untuk karyawan agar karyawan merasa nyaman saat bekerja.
3. Beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama berpengaruh terhadap kinerja karyawan CV. Pilar Emas maka dari itu CV. Pilar Emas harus memperhatikan tingkat beban kerja dan stres kerja tetap pada tingkat rendah agar kinerja karyawan tetap terjaga dan tidak menurun.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi. Diharapkan untuk memperluas variabel-variabel dan indikator-indikator penelitian untuk mengetahui faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kinerja karyawan.

## Daftar Pustaka

- Creswell, J.W. 2012. *RESEARCH DESIGN Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Paramitadewi, Kadek Ferrania. 2017. Pengaruh Beban Kerja Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Pegawai Sekretariat Pemerintah Daerah Kabupaten Tabanan. *Jurnal Manajemen Unud*. 6(6). 3370-3397
- Rivai Zainal, Veithzal. 2015. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan: Dari Teori Ke Praktik*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Rolos, J. K. R., Sambul, S. A. P., & Rumawa, W. 2018. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Asuransi Jiwasraya Cabang Manado Kota. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(4), 19–27.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

- Soesatyo dan Kusuma .2014. Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada Percetakan Aipe Indo Surabaya.*Jurnal Ilmu Manajemen Vol 2*
- Vanchapo, A. R.2020. *Beban Kerja Dan Stres Kerja*. pertama. ed. Arsalan Namira. Pasuruan, Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara media.
- Wartono, Tri. 2017. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Majalah Mother And Baby).*Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*. 4(2). 41-55.
- Wirya, K. S., N. D. Andani, dan N. L.W. S. Telagawati. 2020. Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Bpr Sedana Murni. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*. 2(1). 50-60