

**ANALISIS PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES
KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN
DI PT PUMP**

SKRIPSI



**Oleh :
Garin Pramadhani
210410091**

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK DAN KOMPUTER
UNIVERSITAS PUTERA BATAM
TAHUN 2025**

**ANALISIS PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES
KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN
DI PT PUMP**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi syarat
Memperoleh gelar sarjana**



**Oleh :
Garin Pramadhani
210410091**

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK DAN KOMPUTER
UNIVERSITAS PUTERA BATAM
TAHUN 2025**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini , saya :

Nama : Garin Pramadhani
NPM : 210410091
Fakultas : Teknik dan Komputer
Program Studi : Teknik Industri

Menyatakan bahwa “Skripsi” yang saya buat dengan judul :

“ANALISIS PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PT PUMP”

Adalah hasil karya sendiri dan bukan “duplikasi” dari karya orang lain. Sepengetahuan saya, di dalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip didalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan dengan unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia naskah skripsi ini digugurkan dan gelar yang saya peroleh dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa adad paksaan dari siapapun.

Batam, 18 Juli 2025



Garin Pramadhani
NPM.210410091

**ANALISIS PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PT PUMP**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi syarat
Memperoleh gelar sarjana**

**Oleh :
Garin Pramadhani
210410091**

**Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal
seperti tertera dibawah ini**

Batam, 18 Juli 2025



**Sri Zetli, S.T., M.T.
Pembimbing**

ABSTRAK

Beban kerja yang tinggi dan tekanan psikologis dalam pekerjaan sering menjadi permasalahan utama yang dapat menurunkan kinerja karyawan. Hal ini terjadi karena tuntutan pekerjaan yang berlebihan dan kurangnya manajemen stres di lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Beban kerja diukur menggunakan metode *NASA-TLX*, sedangkan stres kerja diukur dengan indikator *Health and Safety Executive (HSE)*. Data dikumpulkan dari 15 karyawan yang bekerja di PT Prathama Usaha Mandiri Perkasa melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap kinerja ($t = -3,505$; $p < 0,05$), begitu pula dengan stres kerja ($t = -2,917$; $p < 0,05$). Hasil uji F ($F = 9,016$; $p < 0,05$) juga membuktikan adanya pengaruh secara simultan. Penelitian ini menyatakan bahwa tingginya beban kerja dan stres yang tidak dikelola dapat menurunkan kinerja karyawan. Oleh karena itu, perusahaan disarankan untuk mengelola pembagian tugas dan menyediakan dukungan dalam pengelolaan stres guna meningkatkan kinerja karyawan. Temuan ini menegaskan bahwa tingginya beban kerja dan stres yang tidak dikelola dapat menurunkan produktivitas. Perusahaan perlu mengatur pembagian tugas serta menyediakan program manajemen stres untuk meningkatkan kinerja karyawan.

Kata kunci : Beban Kerja, Stres Kerja, Kinerja Karyawan, *NASA-TLX*, *HSE*

ABSTRACT

High workloads and psychological stress at work are often major issues that can reduce employee performance. This occurs due to excessive work demands and a lack of stress management in the workplace. This study aims to analyze the effect of workload and job stress on employee performance. This study aims to analyze the effect of workload and job stress on employee performance using a quantitative descriptive approach. Workload was measured using the NASA-TLX method, while job stress was measured using the Health and Safety Executive (HSE) indicator. Data were collected from 15 employees working at PT Prathama Usaha Mandiri Perkasa through a questionnaire, then analyzed using multiple linear regression using SPSS. The results showed that workload had a significant negative effect on performance ($t = -3.505$; $p < 0.05$), as well as job stress ($t = -2.917$; $p < 0.05$). The results of the F test ($F = 9.016$; $p < 0.05$) also proved a simultaneous influence. This study states that high workload and unmanaged stress can reduce employee performance. Therefore, companies are advised to manage the division of tasks and provide support in stress management to improve employee performance. These findings confirm that high workloads and unmanaged stress can reduce productivity. Companies need to organize task allocation and provide stress management programs to improve employee performance.

Keywords : *Workload, Work Stress, Employee Performance, NASA-TLX, HSE*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang melimpah, penulis berhasil menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S1) di Program Studi Teknik Industri Universitas Putera Batam.

Penulis mengakui bahwa skripsi ini belum mencapai tingkat kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai kritik dan saran yang dapat memberikan dorongan dan motivasi untuk meningkatkan kualitas skripsi ini. Dengan memahami segala keterbatasan, peneliti menyadari bahwa penyusunan ini tidak dapat terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Nur Elfi Husda, S.Kom., M.SI. selaku Rektor Universitas Putera Batam.
2. Bapak Welly Sugiono, S.T., M.M., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Teknik dan Komputer.
3. Ibu Nofriani Fajrah, S.T., M.T. selaku Ketua Program Studi Teknik Industri.
4. Ibu Sri Zetli, S.T., M.T. selaku Dosen Pembimbing Skripsi
5. Bapak Bahariandi Aji Prasetyo S.T., M.Sc. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Dosen-dosen dan Staff Universitas Putera Batam.
7. Untuk kedua Orang Tua saya tercinta. Ayah Isa Ansori dan Ibu Neni Haryani, yang sudah membesarkan, merawat, mendidik dan selalu memberikan pengorbanan, kasih sayang, cinta, serta dukungan, kekuatan dalam menghadapi segala hal dan tentunya doa yang tiada henti kepada saya.
8. Teruntuk adek-adek saya tercinta, Zahra dan Rizki yang telah memberikan saya perhatian, kasih sayang dan semangat nya selama ini.
9. Teristimewa untuk calon pendamping hidup saya, Zahra Maharani Wibawa, S.Ak. Yang selalu mencintai saya dengan tulus, menyayangi saya dengan sepenuh hati, menguatkan saya, support saya, memotivasi saya dalam menyelesaikan masa studi saya, hingga menyelesaikan skripsi ini.

10. Seluruh teman-teman seperjuangan Program Studi Teknik Industri angkatan 2021 yang telah mendukung penulis serta terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per-satu yang telah memberikan bantuan maupun dukungan moral.
12. Dan yang terakhir, penulis ucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri yang sudah berjuang, berkorban, bertahan, tidak menyerah hingga sampai saat ini. "Jangan pernah menyerah jika kamu masih ingin mencoba. Jangan biarkan penyesalan datang karena kamu selangkah lagi untuk menang. Terkadang kesulitan harus kamu rasakan lebih dulu sebelum kebahagiaan yang sempurna datang kepadamu." - RA Kartini.

Semoga Allah SWT. membalas kebaikan kepada semua orang yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Batam, 18 Juli 2025

Garin Pramadhani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR RUMUS	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Teori Dasar.....	10
2.1.1 Kinerja Karyawan.....	10
2.1.2 Beban Kerja	14
2.1.3 Stres Kerja	19
2.2 Penelitian Terdahulu	22
2.3 Kerangka Pemikiran	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Variabel Penelitian	28
3.2.1 <i>Independent Variable</i>	28

3.2.2	<i>Dependen Variable</i>	28
3.3	Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1	Populasi	28
3.3.2	Sampel	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5	Analisis Data.....	31
3.5.1	Uji Validitas	31
3.5.2	Uji Reliabilitas.....	32
3.5.3	Uji Normalitas Data.....	32
3.5.4	Uji Multikolinearitas	33
3.5.5	Uji Heteroskedastisitas	33
3.5.6	Uji Regresi Linear Berganda	34
3.5.7	Uji Parsial (Uji-t).....	34
3.5.8	Uji Simultan (Uji-f).....	35
3.6	Lokasi dan Jadwal Penelitian.....	35
3.6.1	Lokasi Penelitian	35
3.6.2	Jadwal Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	37
4.1.1	Gambaran Umum Responden.....	37
4.1.2	Deskripsi Responden	37
4.1.3	Hasil Data Penelitian	41
4.2	Pembahasan	48
4.2.1	Uji Validitas Kinerja Karyawan.....	48
4.2.2	Uji Reliabilitas Kinerja Karyawan	49
4.2.3	Uji Normalitas Data.....	49
4.2.4	Uji Multikolinearitas	52
4.2.5	Uji Heteroskedastisitas	53
4.2.6	Uji Regresi Linear Berganda	53
4.2.7	Uji Parsial (Uji-t).....	55
4.2.8	Uji Simultan (Uji F).....	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	58
5.2	Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

LAMPIRAN I

LAMPIRAN II

LAMPIRAN III

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	27
Gambar 3.2 Lokasi Penelitian.....	35
Gambar 4.1 <i>Regression Standardized Curve</i>	50
Gambar 4.2 <i>Probability Plot Standardized</i>	50
Gambar 4.3 Grafik <i>Scatterplot</i>	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Interpretasi Skor.....	18
Tabel 2.2 Skor HSE	22
Tabel 3.1 Skor Jawaban Responden	30
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian	36
Tabel 4.1 Jenis Kelamin Rresponden	38
Tabel 4.2 Data Usia Responden.....	38
Tabel 4.3 Data Lama Bekerja di PT PUMP	39
Tabel 4.4 Data Jam Lembur.....	39
Tabel 4.5 Data Jabatan Responden	40
Tabel 4.6 Status Karyawan	41
Tabel 4.7 Pembobotan Beban Kerja	42
Tabel 4.8 Pengumpulan Data Rating	43
Tabel 4.9 Nilai Produk <i>NASA-TLX</i>	44
Tabel 4.10 <i>Weighted Workload NASA-TLX</i>	45
Tabel 4.11 Hasil Perhitungan Stres Kerja.....	46
Tabel 4.12 Hasil Perhitungan Kinerja Karyawan	47
Tabel 4.13 Uji Validitas	48
Tabel 4.14 Uji Reliabilitas	49
Tabel 4.15 Hasil <i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i>	51
Tabel 4.16 Hasil Uji Multikolinearitas	52
Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	53
Tabel 4.18 Hasil Uji - T	55
Tabel 4.19 Hasil Uji - F	56

DAFTAR RUMUS

Rumus 2.1 Rumus <i>Weighted Worload</i> (WWL).....	17
Rumus 2.2 Rumus Rata-Rata WWL.....	18
Rumus 3.1 Rumus Uji Reliabilitas	32
Rumus 3.3 Regresi Linear Berganda	34