

PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA  
KARYAWAN PADA TOKO MEKAR JAYA ELEKTRONIK

**ABSTRAK**

Desy Rifa Meutia<sup>1</sup>, Muthia Harnida<sup>2</sup>, Risnawati<sup>3</sup>

Manajemen, 61201, Ekonomi, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari  
Banjarmasin, 18.31.0064

Manajemen, 61201, Ekonomi, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari  
Banjarmasin, 1105036601

Manajemen, 61201, Ekonomi, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari  
Banjarmasin, 0006037001

**Email: desyrifa24@gmail.com**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik, pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik, pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik.

Rancangan penelitian ini adalah asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. sampel dalam penelitian ini merupakan seluruh karyawan Toko Mekar Jaya Elektronik yang berjumlah 32 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan Uji Asumsi Klasik, Regresi Berganda, Uji t dan Uji F dan Koefisien Determinan. Data diolah menggunakan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada toko Mekar Jaya Elektronik, beban kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada toko Mekar Jaya Elektronik, stres kerja dan beban kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik.

**Kata kunci : Stres Kerja, Beban Kerja dan Kinerja Karyawan**

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the effect of work stress on employee performance at Mekar Jaya Elektronik store, the effect of workload on employee performance at Mekar Jaya Elektronik store, the effect of work stress and workload on employee performance at Mekar Jaya Elektronik store.*

*The design of this research is associative with a quantitative approach. The sample in this study were all employees of Mekar Jaya Elektronik store, totaling 32 people. Data collection techniques in this study used a questionnaire. The data analysis technique used Classical Assumption Test, Multiple Regression, t-test and F-Test and the Coefficient of Determinants. The data is processed using the SPSS program.*

*The results showed work stress affects employee performance at Mekar Jaya Elektronik store, workload affects employee performance at Mekar Jaya Elektronik store, work stress and workload affects employee performance at Mekar Jaya Elektronik store.*

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

## **PENDAHULUAN**

Peran SDM dalam suatu organisasi atau ekosistem perusahaan tidak bisa diabaikan begitu saja. Secara umum, SDM merupakan pendorong di balik setiap aktivitas organisasi, tetapi para ahli memiliki pendapat mereka sendiri tentang SDM.

Saat ini, perusahaan dan organisasi bersaing satu sama lain untuk pangsa pasar. Adaptasi dan inovasi dilakukan agar perusahaan dapat bertahan dalam lingkungan bisnis. Jika perubahan kondisi lingkungan perusahaan yang tidak stabil tidak dapat diprediksi oleh perusahaan, maka dapat mempengaruhi keberadaan perusahaan. Oleh karena itu, perusahaan harus dapat menghadapi, mengatasi dan mengantisipasi perubahan kondisi lingkungan bisnis dan memberikan tanggapan yang cepat, akurat, efektif dan efisien.

Keberhasilan suatu perusahaan juga tergantung pada kemampuannya untuk mengelola berbagai jenis sumber daya, salah satu yang sangat penting adalah sumber daya manusia. Sumber daya manusia selalu dikaitkan dengan semua sumber daya suatu organisasi karena merupakan penentu keberadaan suatu organisasi dan berperan dalam memberikan kontribusi yang efektif dan efisien bagi pencapaian tujuan perusahaan. Sumber daya manusia merupakan poros utama dalam mengambil tindakan, menetapkan tujuan dan mengambil keputusan yang tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Manajemen yang tepat diperlukan untuk mempertahankan sumber daya manusia yang andal dan berkualitas tinggi.

Toko Mekar Jaya Elektronik sebagai sub dealer produk elektronik dengan karyawan sebanyak 32 orang tidak terlepas dari permasalahan sumber daya manusia seperti stres kerja dan beban kerja. Beberapa hal seperti kurangnya

tenaga kerja mengakibatkan masing-masing karyawan diberikan jobdesk melampaui kemampuannya, deadline yang terkadang singkat, ruangan yang terbuka dan pendingin yang tidak berfungsi maksimal mengganggu konsentrasi karyawan dalam bekerja, terjadi senioritas terhadap karyawan baru yang dianggap tidak kompeten, hingga konsumen dengan karakteristik berbeda mempengaruhi kinerja karyawan Toko Mekar Jaya Elektronik. Untuk itu pihak manajemen perlu memperhatikan faktor-faktor yang terkait dengan stres kerja dan beban kerja karyawan.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Jenis dan Sumber Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu data kuantitatif

### **2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

Data yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder yang diperoleh dari hasil kuesioner dan data sudah ada di Toko Mekar Jaya Elektronik

### **3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

Variabel yang digunakan adalah variabel independen (bebas) dan variabel dependen atau sering disebut variabel output.

### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

### **5. Teknik Analisis Data**

Teknik Analisis data yang digunakan adalah teknik uji instrumen penelitian yang terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas. Uji asumsi

klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi dan uji heteroskedastisitas. Analisis Regresi Linier Berganda. Uji Hipotesis yang terdiri dari uji simultan dan uji parsial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Toko Mekar Jaya Elektronik berdiri di Banjarmasin sejak tanggal 24 November 2010. Toko Mekar Jaya Elektronik adalah sub dealer yang memasarkan beberapa produk elektronik rumah tangga. Toko Mekar Jaya Elektronik dipimpin oleh Ibu Tjhai Siat Lie. Jumlah karyawan dan karyawan yang bekerja hingga saat ini sebanyak 32 orang yang terbagi dalam beberapa divisi.

Toko Mekar Jaya Elektronik terletak di jalan Ahmad Yani Km 2,5 Banjarmasin. Perusahaan ini merupakan salah satu dari beberapa sub dealer yang ada di sekitar jalan Ahmad Yani. Waktu bekerja karyawan Toko Mekar Jaya Elektronik 6 hari kerja dalam seminggu.

#### Demografi Responden

##### a. Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden terdiri dari 22 (69%) orang laki-laki dan 10 (31%) orang perempuan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa karyawan yang bekerja di Toko Mekar Jaya Elektronik mayoritasnya adalah laki-laki.

##### a. Pendidikan

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden terdiri dari karyawan yang

berpendidikan SMA/SMK sebanyak 30 (94%) orang dan karyawan yang berpendidikan S1 sebanyak 2 (6%) orang. Sehingga dapat ditarik kesimpulan mayoritas karyawan yang bekerja di Toko Mekar Jaya Elektronik berpendidikan terakhir SMA/SMK.

##### b. Usia

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden terdiri dari karyawan berusia 20 – 30 tahun sebanyak 22 (69%) orang, 31 – 40 tahun sebanyak (25%) orang dan > 40 tahun sebanyak 2 (6%) orang. Sehingga dapat ditarik kesimpulan mayoritas karyawan yang bekerja di Toko Mekar Jaya Elektronik berusia 20 – 30 tahun.

##### c. Lama bekerja

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden terdiri dari karyawan dengan lama bekerja < 1 tahun sebanyak 4 (13%) orang, 1 – 2 tahun sebanyak 12 (38%) orang, 3 – 4 tahun sebanyak 9 (28%) orang dan > 5 tahun 7 (22%) orang. Dengan demikian mayoritas responden di Toko Mekar Jaya Elektronik telah bekerja selama 1 – 2 tahun.

#### Hasil Pengujian Instrumen

##### a. Validasi

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa dari seluruh item yang diajukan terhadap responden dinyatakan bahwa seluruhnya valid karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  sehingga dapat digunakan dalam penelitian ini.

b. Reliabilitas

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa nilai reliabilitas instrument menunjukkan tingkat reliabilitas instrumen penelitian sudah memadai karena semua variabel  $> 0,60$ .

### Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa nilai residual yang terdapat dalam variabel penelitian berdistribusi dengan normal. Karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,596 yang berarti data normal atau memenuhi uji asumsi normalitas.

b. Uji Multikolinearitas

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* untuk variabel stres kerja ( $X_1$ ) sebesar 1,853 dan variabel beban kerja ( $X_2$ ) juga sebesar 1,853. Dari setiap variabel bebas memiliki nilai lebih kecil dari nilai 10. Demikian juga nilai *Tolerance* pada variabel stres kerja ( $X_1$ ) sebesar 0,540 dan variabel beban kerja ( $X_2$ ) juga sebesar 0,540.

c. Uji Autokorelasi

Berdasarkan hasil uji autokorelasi di atas dengan  $du < d < 4 - du$  ( $1.573 < 2.132 < 2.426$ ) maka dapat ditarik kesimpulan tidak terdapat autokorelasi dalam penelitian ini.

d. Uji Heterokedastisitas

Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

### Hasil Analisis Regresi Berganda

- Nilai konstanta ( $\alpha$ ) memiliki nilai positif sebesar 2.944. Tanda positif artinya menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen.
- Nilai koefisien regresi untuk variabel stres kerja ( $X_1$ ) bernilai positif sebesar 0,487. Hal ini menunjukkan bahwa jika stres kerja meningkat sebesar 1%, maka kinerja karyawan akan meningkat sebesar 0,487 dengan asumsi variabel independen lainnya dianggap konstan.
- Nilai koefisien regresi untuk variabel beban kerja ( $X_2$ ) bernilai positif sebesar 0,577. Hal ini menunjukkan bahwa jika beban kerja meningkat sebesar 1%, dengan mempertahankan variabel independen lainnya konstan, kinerja karyawan akan meningkat sebesar 0,577.

### Hasil Uji Hipotesis

a. Hasil Uji t

Berdasarkan uji t diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  pada variabel stres kerja sebesar 2.642 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu 2,045 ( $2,642 > 2,045$ ).

Berdasarkan uji t diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  pada variabel beban kerja sebesar 2,411 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu 2,045 ( $2,411 > 2,045$ ).

b. Hasil Uji F

Berdasarkan uji F diketahui bahwa nilai  $F_{hitung}$  sebesar 266,316 yang lebih besar dari  $F_{tabel}$  yaitu 3,32 ( $266,316 > 3,32$ ).

c. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa nilai adjusted R Square sebesar 0,945 yang berarti 94,5% variasi dari kinerja dijelaskan oleh variabel bebas yaitu stres kerja dan beban kerja, sedangkan 5,5% sisanya diaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## 2. Pembahasan

### a. Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan

Berdasarkan hasil penelitian antara stres kerja terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik, diperoleh  $t_{hitung}$  2,642  $> t_{tabel}$  2,042 dan angka signifikan sebesar 0,013  $< 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menunjukkan bahwa secara parsial terdapat pengaruh positif dan signifikan antara stres kerja terhadap kinerja pegawai pada Toko Mekar Jaya Elektronik.

Berdasarkan hasil uji regresi diketahui bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan Toko Mekar Jaya Elektronik. Dalam penelitian ini dengan meningkatnya stres kerja maka kinerja karyawan akan cenderung naik. Stres mempunyai potensi untuk mendorong atau mengganggu pelaksanaan kerja, tergantung seberapa besar tingkat stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Husain, 2019), (Oktaviani & Irmayanti, 2021) dan (Aslihah, 2015) yang menyimpulkan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.

### b. Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan

Berdasarkan hasil penelitian antara beban kerja terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik, diperoleh  $t_{hitung}$  2,411  $> t_{tabel}$  2,042 dan angka signifikan sebesar 0,022  $< 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menunjukkan bahwa secara parsial terdapat pengaruh positif dan signifikan antara beban kerja terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik.

Berdasarkan hasil uji regresi diketahui bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan Toko Mekar Jaya Elektronik. Dalam penelitian ini dengan meningkatnya beban kerja maka kinerja karyawan akan cenderung naik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Elfadilla, 2018) dan (Dwi & Prayudi, 2020) yang menyimpulkan bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.

### c. Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja pada Kinerja Karyawan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja

karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik,  $F_{hitung}$  sebesar 266,316 dan  $F_{tabel}$  3,32 dan angka signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh positif dan signifikan antara stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan di Toko Mekar Jaya Elektronik.

Dari hasil pengujian diketahui bahwa stres kerja dan beban kerja memiliki pengaruh terhadap kinerja karyawan Toko Mekar Jaya Elektronik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tri Suci Utami, 2019) menyimpulkan bahwa stres kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan teori Mangkunegara (2017) yang menyatakan bahwa stres kerja merupakan perasaan menekan atau merasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Stres kerja ini dapat dilihat dalam bentuk, kegelisahan, kesepian, sulit tidur, berlebihan, ketidakmampuan untuk bersantai, kecemasan, ketegangan, tekanan darah tinggi, ketidakstabilan emosi dan gangguan pencernaan.

## PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah stres kerja berpengaruh terhadap kinerja pegawai, apakah beban kerja berpengaruh terhadap kinerja pegawai, dan apakah stres kerja dan beban kerja berpengaruh terhadap kinerja pegawai. Setelah dilakukan analisis dan pengujian data dengan menggunakan SPSS pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Stres kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik.
2. Beban kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik.
3. Stres kerja dan beban kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada Toko Mekar Jaya Elektronik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsa & Angelia. (2021). *Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan*. Vol 1, No. 1.
- Aslihah, Noor 'Aini. (2015). *Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan di Koperasi Syariah Binama Semarang*. Skripsi S-1 UIN : Semarang.
- Elfadilla, MQ Barati. (2018). *Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan di BRI Syariah KCP Metro*. Skripsi S-1 IAIN : Lampung.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate*. Edisi Kesembilan Cetakan Kesembilan, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Hermawati & Syofian. (2021). *Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan di PT. Sentra Adi Purna Bengkulu*. Vol 4, No. 1.
- Husain, Herdianti. (2019). *Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Pegawai pada Kantor Pengadilan Tata Usaha Negara Makassar*. Skripsi S-1 UMM : Makassar.
- Mulyadi, Yadi. (2021) . *Analisis Pengelolaan Sumber Daya Manusia di CV. Subur Jaya*. No.4 Tahun 2021.

Nilla, Ferdian Vichoirun. (2019). *Kegiatan Pelayanan dan Prosedur Pengadministrasian Ekspor Impor PT. Expedisea Sukses Abadi Semarang*. Skripsi S-1 US : Semarang.

Nursiti, Dwi & Prayudi Aditya. (2020). *Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja pada Pegawai Dinas Ketenagakerjaan Kabupaten Langkat*. Vol 3, No 1.

Oktaviani, Devina Nur & Nur Irmayanti (2021). *Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan*. Vol 2, No. 1.

Pramono, Restu. (2020). *Pengaruh Kompensasi dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Perkebunan Nusantara IV Medan*. Skripsi S-1 UMSU : Medan.

Putra, Zulmi Amando. (2019). *Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Kelian Mitra Karya (Pergudangan Platinum) Pekanbaru*. Skripsi S1-UI : Riau.

Ramadani, Hafiz Ahmad. (2017). *Peningkatan Kepuasan Kerja Melalui Kompensasi Non Financial dan Gaya Kepemimpinan Demokratis pada Pegawai Badan Pengelolaan Keuangan dan Aset Daerah Kabupaten Pringsewu*. Skripsi S-1 IIB : Bandar Lampung.