

**ANALISIS PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PADA PT. ANEKA NIAGA KOTA KUPANG**

MARIA YUNITA AEK

21410103

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ekonomi
Guna Memenuhi Sebagian Dari
Persyaratan-Persyaratan Untuk Mencapai
Gelar Sarjana Manajemen**



**FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG**

2026

PENGESAHAN SKRIPSI
ANALISIS PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PADA PT. ANEKA NIAGA KOTA KUPANG

MARIA YUNITA AEK
21410103



Mengetahui:

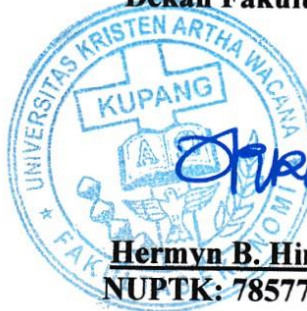
Dosen Pembimbing I

Dr. Damaris Y. Koli, SE.,MP
NUPTK: 0046740641230093

Dosen Pembimbing II

Eka Merdekawati I. Seseli, SE.,MM
NUPTK: 2149769670230493

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ekonomi



Hermyn B. Hina, SE., M.Si
NUPTK: 7857746647230152

SKRIPSI

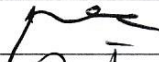
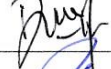
**ANALISIS PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PADA PT. ANEKA NIAGA KOTA KUPANG**



Disusun oleh:

MARIA YUNITA AEK
21410103

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 27 Januari 2026
SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji Utama	Jusuf Aboladaka, SE., M.Si	
Penguji Anggota	Dedy Raidons Se'u SE.,MM	
Penguji Anggota/ Pembimbing I	Dr. Damaris Y Koli, SE., MP	
Penguji Anggota/ Pembimbing II	Eka Merdekawati I. Seseli, SE.,MM	

SKRIPSI INI TELAH DI TERIMA SEBAGAI SALAH SATU PERSYARATAN
UNTUK MEMPEROLEH GELAR SARJANA MANAJEMEN

Dekan Fakultas Ekonomi



Hermyn B. Hina, SE., M.Si
NUPTK:7857746647230152

Ketua Program Studi Manajemen


3/2/26

Maromi Merlin Mbate, SE., M.Sc
NUPTK: 1136754655230123



UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
FAKULTAS EKONOMI

Jl. Adisucipto, PO. Box. 147, Oesapa, Kupang, NTT-Indonesia, 85228
(0380) 881667, (0380) 881677,
ukawfe25@gmail.com, <http://ukaw.ac.id>

SURAT PERNYATAAN UJIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maria Yunita Aek
NIM : 21410103
Program Studi : Manajemen

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat dengan judul "**Analisis Pengaruh Stress Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang.**" yang diusulkan dalam skema penelitian Skripsi untuk Tahun Akademik 2025/2026 bersifat Original dan belum pernah diteliti oleh peneliti lain/peneliti sebelumnya.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya.

Mengetahui
Dekan,



Hermyn B. Hina, SE.,M.Si
NUPTK. 7857746647230152

Kupang, 23 Januari 2026
Yang Menyatakan
Mahasiswa



Maria Yunita Aek
NIM. 21410103



UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA KUPANG
FAKULTAS EKONOMI
Jln. Adisucipto Telp (0380) 881313 Oesapa – Kupang

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Selasa, tanggal 27 Januari 2026 telah dilaksanakan Ujian Skripsi tingkat Sarjana (S1) atas nama:

Nama : Maria Yunita Ack
TTL : Weakar, 27 Juli 2003
NIM : 21410103
Jurusan/Progdi : Manajemen
Judul : Analisis Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang
Pembimbing I : Dr.Damaris Y.Koli, SE.,MP
Pembimbing II : Eka M.I.Seseli, SE.,MM

Dengan hasil sebagai berikut:

Nama Penguji	Status Penguji	Nilai Awal	Bobot	Nilai Akhir
Jusuf Aboladaka, SE.,M.Si	Utama	85	X 40%	34
Dedy Raidons Se'u, SE.,MM	Anggota	85	X 20%	17
Dr.Damaris Y.Koli, SE.,MP	Anggota	80	X 20%	16
Eka M.I.Seseli, SE.,MM	Anggota	80	X 20%	16
Total Nilai Yang Diperoleh: 83				
Nilai Aksara: A (Sangat Memuaskan)				

Kupang, 27 Januari 2026

Dekan Fakultas Ekonomi – UKAW



Hermyn B. Hina, SE., M.Si
NUPTK. 7857746647230152

MOTTO

*“IA MEMBUAT SEGALA SESUATU INDAH PADA WAKTUNYA, BAHKAN IA
MEMBERIKAN KEKEKALAN DALAM HATI MEREKA.”*

PENGKOTBAH 3:11

PERSEMBAHAN

Segala pujian dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu menolong dan menuntun saya dalam setiap proses selama mengerjakan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
2. Untuk kedua orang tua saya yang tercinta, Bapa Alexander Klau dan Ibu Meliana Bano, yang sudah memberikan kepercayaan yang luar biasa untuk saya, terimakasih untuk setiap doa, kata-kata motivasi dan keringat yang tidak pernah berkesudahan untuk saya.
3. Untuk kedua orang tua angkat saya yang paling saya sayangi, bapa Paulus Teti Seran dan Ibu Maria Yasinta Luruk, yang selalu mendengar keluh kesah saya, dan terimakasih untuk setiap doa dan motivasi serta keringat yang tidak pernah berkesudahan untuk saya.
4. Untuk keluarga saya tercinta keluarga Hoar Klau Besi saudara dari mama saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak untuk setiap bantuan doa dan dukungan serta keringat yang tidak pernah berkesudahan.

5. Untuk Ponakan saya Meliana Noriva Abuk dan pacar saya Norbertus Klau yang selalu setia menemani, memberikan dukungan, motivasi dan semangat tanpa henti selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan yang diberikan sangat berarti bagi penulis.
6. Untuk Ibu Dr. Damaris Y. Koli, SE.,MP selaku dosen pembimbing I, yang sudah berkenan membimbing saya dan memberikan tambahan ilmu dan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
7. Untuk Ibu Eka Merdekawati I. Seseli, SE.,MM selaku pembimbing II yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan saya selama menyusun penulisan skripsi dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
8. Untuk teman-teman saya, vivi keron, Cristin, Yovi, Erik, Ledi Ramos, Cidalia, Sisil Sintus, terima kasih karena sudah selalu membantu saya selama ini dengan caranya masing-masing.
9. Untuk sahabat saya Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 2024 Fatresia Evrilisca dan Mayada Sptyani, terimakasih karena walaupun jauh beda pulau selalu memberikan doa, dukungan dan mendengarkan keluh kesah penulis selama penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan kelas D Manajemen angkatan 2021 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang selalu membantu saya dengan caranya masing-masing, kiranya budi baik yang telah diberikan kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini mendapatkan berkat dari Tuhan Yang Maha Esa.

11. Untuk almamater tercinta Progran Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Kristen Artha Wacana
12. Untuk pimpinan dan semua karyawan PT. Aneka Niaga Kota Kupang yang telah mengijinkan serta memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian berlangsung.
13. Terima kasih untuk diriku sendiri, yang telah bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun sering merasa lelah, ragu dan ingin berhenti. Terima kasih atas kesabaran, ketekunan serta keberanian untuk terus melangkah dan menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasan yang ada. Semoga setiap proses yang telah dilalui menjadi pelajaran berharga dan membawa manfaat dimasa depan.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan petunjuknya dalam menyelesaikan penulisan skripsi berjudul “**Analisis Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang**”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada Fakultas Ekonomi, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Penulis menyadari bahwa dalam mencapai suatu tujuan tidak terlepas dari tantangan dan hambatan. Menyadari keterbatasan penulis, maka pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, MT selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Ibu Hermyn B. Hina, SE., M.Si selaku Dekan Fakultas Ekonomi sekaligus pembimbing I yang berkenan memberikan tambahan ilmu dan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Robert Alex Serang, M.Si selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi
4. Ibu Maromi Merlin Mbate, SE.,M.Sc Selaku Ketua Program Studi Manajemen..

5. Ibu Dr. Damaris Y. Koli, SE.,MP selaku pembimbing I yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun penulisan skripsi dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi.
6. Ibu Eka Merdekawati I. Seseli, SE.,MM selaku pembimbing II yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun penulisan skripsi dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ekonomi, khususnya Bapak/Ibu dosen program studi manajemen yang telah memberikan ilmu dan motivasi untuk saya.
8. Seluruh staf tata usaha Fakultas Ekonomi yang membantu dalam pengurusan berkas dan surat-surat yang diperlukan.
9. Untuk almamater tercinta Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Kupang, 21 Januari 2026

Penulis

Maria Yunita Aek

DAFTAR ISI

COVER

PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Persoalan Penelitian	7
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Kinerja Karyawan	9
2.1.1 Pengertian Kinerja Karyawan	9
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja	10

2.1.3 Indikator Kinerja.....	11
2.2 Stres Kerja	12
2.2.1 Pengertian Stres Kerja.....	12
2.2.2 Jenis-jenis Stres Kerja.....	13
2.2.3 Indikator Stres Kerja	14
2.2.4 Faktor-faktor Penyebab Stres	15
2.3 Beban Kerja	16
2.3.1 Pengertian Beban Kerja	16
2.3.2 Indikator Beban Kerja.....	17
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja	19
2.4 Konsep Penelitian	20
2.5 Kerangka Dasar Pemikiran Dan Hipotesis.....	21
2.5.1 Kerangka Dasar Pemikiran	21
2.5.2 Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Populasi Dan Sampel	24
3.1.1 Populasi.....	24
3.1.2 Sampel.....	24
3.2 Teknik Pengumpulan Data.....	24

3.3 Konsep, Indikator Empirik, Dan Skala Pengukuran Konsep.....	25
3.4 Teknik Analisis Data.....	26
3.4.1 Analisis Pendahuluan.....	26
3.4.2 Analisis Lanjutan	26
BAB 1V ANALISIS DAN BAHASAN HASIL ANALISIS	30
4.1 Gambaran Objek Penelitian	30
4.1.1 Sejarah Singkat PT. Aneka Niaga Kota Kupang	30
4.1.2 Visi Dan Misi PT. Aneka Niaga Kota Kupang.....	32
4.1.3 Struktur Organisasi PT. Aneka Niaga Kota Kupang	33
4.1.4 Uraian Tugas PT. Aneka Niaga Kota Kupang.....	34
4.1.5 Karakteristik Responden	40
4. 1.5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
4.1.5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	41
4.1.5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	42
4.1.5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	43
4.2 Hasil Analisis Pendahuluan	44
4.2.1 Stres Kerja (X1)	45
4.2.2 Beban Kerja (X2).....	48
4.2.3 Kinerja Karyawan (Y).....	50

4.3 Analisis Lanjutan	52
4.3.1 Persamaan Regresi Linear Berganda	52
4.3.2 Uji Parsial (Uji t).....	53
4.3.3 Uji Simultan (Uji F)	55
4.3.4 Koefisien Determinasi (R^2).....	56
4.4 Bahasan Hasil Analisis.....	56
4.4.1 Pengaruh Variabel Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang	56
4.4.2 Pengaruh Variabel Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang.....	66
BAB V PENUTUP.....	77
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Implikasi Teoritis	77
5.3 Implikasi Terapan	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penilaian Kinerja PT. Aneka Niaga Kota Kupang.....	5
Tabel 3.1 KOnsep, Indikator Empirik dan Skala Pengukuran	25
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin	40
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	42
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	43
Tabel 4.5 Jawaban Responden Mengenai Variabel Stres Kerja	45
Tabel 4.6 Jawaban Responden Mengenai Variabel Beban Kerja	48
Tabel 4.7 Jawaban Responden Mengenai Variabel Kinerja Karyawan.....	50
Tabel 4.8 Hasil Koefisien Regresi Linear Berganda.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Dasar Pemikiran.....	22
Gambar 4.1 Struktur Organisasi DLHK Provinsi NTT	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian	84
Lampiran 2 Tabulasi Jawaban Responden	90
Lampiran 3 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda SPSS 2022.....	91