

ABSTRAK

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

Penelitian ini berjudul Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang. Rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah apakah stres kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang dan apakah beban kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada PT. Aneka Niaga Kota Kupang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan PT. Aneka Niaga Kota Kupang serta untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan PT. Aneka Niaga Kota Kupang.

Penentuan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT. Aneka Niaga Kota Kupang yang berjumlah 55 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 55 orang (sampel jenuh). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disebarkan secara langsung kepada responden. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis regresi linear berganda, uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (R^2).

Berdasarkan nilai indeks jawaban responden variabel stres kerja, nilai indeks setiap indikator berkisar antara 75,815 sampai dengan 87,089. Dengan demikian jumlah dari seluruh indeks yaitu 752,161 dan nilai rata-rata indeks sebesar 83,573 yang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan nilai indeks jawaban responden variabel beban kerja, nilai indeks setiap indikator berkisar antara 70,541 sampai dengan 85,271. Dengan demikian jumlah dari seluruh indeks yaitu 614,151 dan nilai rata-rata indeks sebesar 76,768 yang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan nilai indeks jawaban responden variabel kinerja karyawan, nilai indeks setiap indikator berkisar antara 59,086 sampai dengan

77,088. Dengan demikian jumlah dari seluruh indeks yaitu 623,050 dan nilai rata-rata indeks sebesar 69,227 yang berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil persamaan regresi linear berganda $Y = -34,354 + 1,028X_1 + 0,305X_2$, diketahui konstanta regresi sebesar $-34,354$, koefisien regresi $b_1 = 1,028$ dan koefisien regresi $b_2 = 0,305$. Nilai konstanta sebesar $-34,354$ artinya jika stres kerja (X_1) dan beban kerja (X_2) bernilai nol, maka kinerja karyawan (Y) memiliki nilai sebesar $-34,354$ satuan. Koefisien regresi stres kerja (b_1) sebesar $1,028$ artinya jika stres kerja (X_1) mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka kinerja karyawan (Y) akan meningkat sebesar $1,028$ satuan. Koefisien regresi bernilai positif yang berarti terdapat pengaruh positif stres kerja (X_1) terhadap kinerja karyawan (Y). Koefisien regresi beban kerja (b_2) sebesar $0,305$ artinya jika beban kerja (X_2) mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka kinerja karyawan (Y) akan meningkat sebesar $0,305$ satuan, namun pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik.

Implementasi terapan: Berdasarkan hasil penelitian, yang menunjukkan bahwa stress kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan di PT. Aneka Niaga Kota Kupang, pimpinan PT. Aneka Niaga Kota Kupang, diharapkan dapat memperhatikan dan mengelola Tingkat stress kerja karyawan dengan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, komunikasi yang baik antara atasan dan karyawan, serta pemberian dukungan kerja yang memadai, agar tidak berdampak negatif terhadap kinerja karyawan.

Selanjutnya meskipun beban kerja tidak berpengaruh terhadap kinerja karyawan, pimpinan PT. Aneka Niaga Kota Kupang tetap diharapkan dapat memperhatikan pengelolaan beban kerja dengan memberikan arahan yang jelas, target kerja yang realistis, serta waktu penyelesaian pekerjaan yang cukup sehingga karyawan dapat bekerja lebih efektif dan kondisi kerja karyawan tetap terjaga dengan baik.

Selain itu masih terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan namun belum dibahas dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam kajian mengenai stress kerja dan beban kerja dengan

menggunakan metode penelitian yang berbeda, memperluas objek penelitian, serta menambah jumlah dan karakteristik responden yang lebih beragam agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

Kata kunci: stres kerja, beban kerja, kinerja karyawan.