

**PENGARUH STRESS KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT POS INDONESIA
(PERSERO) KANTOR CABANG TANJUNG REDEB,
KALIMANTAN TIMUR**

SKRIPSI



Oleh:

Arda Akbar Ramadhani

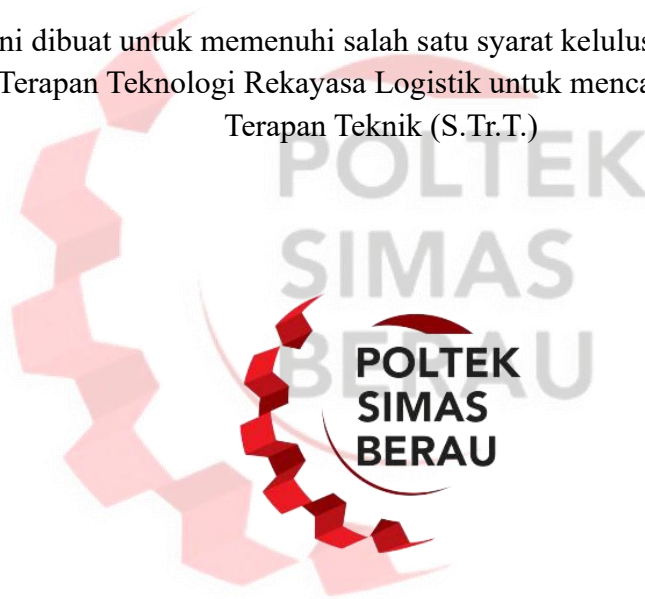
NIM. 19401006

**PROGRAM SARJANA TERAPAN
TEKNOLOGI REKAYASA LOGISTIK
POLITEKNIK SINAR MAS BERAU COAL
2023**

**PENGARUH STRESS KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT POS INDONESIA
(PERSERO) KANTOR CABANG TANJUNG REDEB,
KALIMANTAN TIMUR**

SKRIPSI

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan program studi Sarjana Terapan Teknologi Rekayasa Logistik untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Teknik (S.Tr.T.)



Oleh:
Arda Akbar Ramadhani
NIM. 19401006

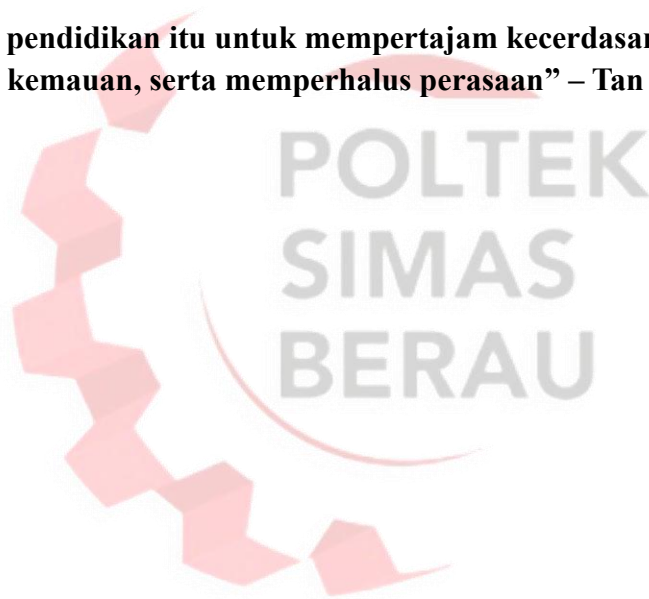
**PROGRAM SARJANA TERAPAN
TEKNOLOGI REKAYASA LOGISTIK
POLITEKNIK SINAR MAS BERAU COAL
2023**

LEMBAR MOTO

"Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang berilmu di antara kamu sekalian." - QS. Al-Mujadilah: 11

"Tuntutlah ilmu. Di saat kamu miskin, ia akan menjadi hartamu. Di saat kamu kaya, ia akan menjadi perhiasanmu." - Luqman al-Hakim

"Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkuat kemauan, serta memperhalus perasaan" – Tan Malaka



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

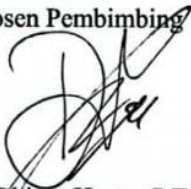
LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH STRESS KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT POS INDONESIA (PERSERO) KANTOR CABANG TANJUNG REDEB, KALIMANTAN TIMUR”** ini diajukan oleh:

Nama : Arda Akbar Ramadhani
NIM : 19401006

Telah selesai diperiksa dan dinyatakan selesai, serta dapat diajukan dalam sidang pertanggungjawaban laporan skripsi.

Berau,
Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Anthonius Dhinar Hasto, S.T., M.Eng
NIDN. 1113089301

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Teknologi Rekayasa Logistik



Dewi Safitriani, S.T., M.Si., CSCA
NIDN. 1122068502

LEMBAR PENGESAHAN

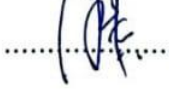
Skripsi dengan judul:
**PENGARUH STRESS KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PT POS INDONESIA (PERSERO) KANTOR
CABANG TANJUNG REDEB, KALIMANTAN TIMUR**

Oleh:
Arda Akbar Ramadhani
19401006

Telah dipertahankan di hadapan Penguji Skripsi Sarjana Terapan Program Studi
Teknologi Rekayasa Logistik Politeknik Sinar Mas Berau Coal dan diterima untuk
memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Teknik (S.Tr.T) pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 04 Agustus 2023

Disetujui oleh Tim Penguji Skripsi:

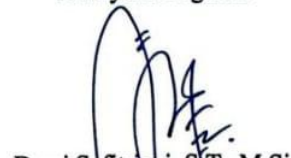
1. Anthonius Dhinar Hasto, S.T., M.Eng	Pembimbing	
2. Ramy Yahya, S.T., M.T	Penguji I	
3. Dewi Safitriani, S.T., M.T., CSCA	Penguji II	

Mengesahkan,
Wakil Direktur Akademik dan
Kemahasiswaan



Fanny Rizki, M.Sc., Apt.
NIP. 170001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Teknologi
Rekayasa Logistik



Dewi Safitriani, S.T., M.Si
NIDN. 1122068502

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arda Akbar Ramadhani

NIM : 19401006

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul **“PENGARUH STRESS KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT POS INDONESIA (PERSERO) KANTOR CABANG TANJUNG REDEB, KALIMANTAN TIMUR”** adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan/plagiat. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Berau, 21 Juli 2023

Yang menyatakan,


METERAN
TEMDEL
BFBAKX53041325
Arda Akbar Ramadhani
NIM. 19401006

ABSTRAK

Manajemen sumber daya manusia merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam berjalannya suatu perusahaan untuk mencapai visi, misi, strategi, serta terciptanya tujuan perusahaan. Total transaksi yang terjadi di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb tahun 2022 yaitu sebanyak 35986 transaksi. Banyaknya transaksi tersebut dikarenakan karyawan sering kali diberikan dua tugas yang berbeda dalam satu waktu (*Double Job*) dan juga karyawan diharuskan bekerja selama 12 jam setiap hari kecuali pada hari minggu yang hanya sampai jam 12 siang. *Double job* dan lamanya waktu karyawan bekerja dapat meningkatkan faktor stress dan beban kerja dalam melakukan pekerjaan, pernyataan ini didapat saat melakukan observasi pada karyawan di bidang operasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh secara parsial dan simultan pada variabel stress kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode kuantitatif deskriptif dengan model analisis regresi linier berganda. Adapun sampel pada penelitian diambil melalui pendekatan teknik sampling *Non Probability Sampling* (sampling jenuh) berjumlah 30 responden yang merupakan karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb. Teknik pengujian instrumen dalam penelitian menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier berganda, uji T, uji F, dan koefisien determinasi (R^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress kerja secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, dan beban kerja secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Hasil uji F menunjukkan stress kerja dan beban kerja secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, dengan nilai *R Square* sebesar 0,515. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel stress kerja (X1) dan beban kerja (X2) terhadap variabel kinerja karyawan (Y) sebesar 51,5%.

Kata Kunci: Beban Kerja, Jasa Pelayanan, Jasa Pengiriman, Kinerja Karyawan, Pos Indonesia dan Stress Kerja

ABSTRACT

Human resource management is a very important aspect in the course of a company to achieve its vision, mission, strategy, and the creation of company goals. The total transactions that occurred at PT Pos Indonesia (Persero) Tanjung Redeb Branch Office in 2022 were 35986 transactions. The number of transactions is because employees are often given two different tasks at one time (Double Job) and also employees are required to work for 12 hours every day except on Sundays which are only until 12 noon. Double jobs and the length of time employees work can increase stress factors and workload in doing work, this statement was obtained when observing employees in the field of operations. The purpose of this study was to determine the partial and simultaneous effect of work stress and workload variables on employee performance at PT Pos Indonesia (Persero) Tanjung Redeb Branch Office. The method used in this research is descriptive quantitative method with multiple linear regression analysis models. The samples in this study were taken using the Non Probability Sampling technique approach (saturated sampling) totaling 30 respondents who were employees at PT Pos Indonesia (Persero) Tanjung Redeb Branch Office. Instrument testing techniques in research using validity test, reliability test, multiple linear regression, T test, F test, and the coefficient of determination (R^2). The results showed that work stress partially had no significant effect on employee, and workload partially has a significant effect on employee performance. The results of the F test show that work stress and workload simultaneously have a significant effect on employee performance, with an R Square value of 0.515. These results indicate that the influence of work stress variables (X_1) and workload (X_2) on employee performance variables (Y) is 51.5%.

Keywords: *Workload, Services, Delivery Services, Employee Performance, Pos Indonesia and Work Stress*

KATA PENGANTAR

Tahun ke tahun, minggu ke minggu, hari ke hari, akhirnya tibalah saat tugas besar itu selesai. Entah berapa emosi yang terbangun, berapa kekecewaan yang terpendam, dan berapa harapan yang terenggam, mengiringi hari-hari penulisan karya besarku yang pertama ini. Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Stress Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb, Kalimantan Timur”.

Pada penulisan ini, berbagai permasalahan telah penulis alami, oleh karena itu, laporan ini dapat terselesaikan tidak lepas karena bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang dengan tulus dan sabar memberikan sumbangan berupa ide, materi pembahasan, dan juga bantuan lainnya yang tidak bisa dijelaskan satu persatu. Oleh karena itu penyusun ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Seluruh karyawan PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb, Kalimantan Timur.
2. Bapak Kris Adi Nugraha S.Mn., M.M selaku Direktur Politeknik Sinar Mas Berau Coal.
3. Ibu Dewi Safitriani, ST., M.Si, selaku Kepala Prodi Teknologi Rekayasa Logistik.
4. Bapak Anthonius Dhinar, S.T., M.Eng, selaku dosen pembimbing yang meluangkan waktu kepada penulis dalam rangka penyelesaian penelitian.
5. Teman-teman Program Studi Teknologi Rekayasa Logistik yang telah membantu selama penyusunan penelitian ini.

Akhirnya penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mohon para pembaca dan pembimbing berkenan memberikan saran atau kritik demi perbaikan laporan berikutnya. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak yang terlibat dalam penyusunan penelitian ini.

Berau, 21 Juli 2023

Penyusun

DAFTAR ISI

LEMBAR MOTO	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1. Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Stress Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. Beban Kerja.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4. Kinerja Karyawan	Error! Bookmark not defined.
2.2. Hubungan Stress Kerja Dengan Kinerja Karyawan	Error! Bookmark not defined.
2.3. Hubungan Beban Kerja Dengan Kinerja Karyawan.....	Error! Bookmark not defined.

2.4. Dampak Stress Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	Error! Bookmark not defined.
2.5. Kerangka Konseptual.....	Error! Bookmark not defined.
2.6. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
2.7. Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.1. Profil Perusahaan	Error! Bookmark not defined.
3.1.2. Sejarah Singkat Perusahaan	Error! Bookmark not defined.
3.1.3. Visi dan Misi Perusahaan.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.4. Struktur Organisasi PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb Kabupaten Berau	Error! Bookmark not defined.
3.1.5. Tujuan dan Fungsi Perusahaan	Error! Bookmark not defined.
3.1.6. Aktivitas Selama Prakerin	Error! Bookmark not defined.
3.2. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5. Jenis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.8. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.9. Diagram Alir Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
4.1. Deskriptif Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Karakteristik responden menurut jenis kelamin.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Karakteristik responden menurut usia.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Karakteristik Responden menurut jenis pendidikan	Error! Bookmark not defined.
4.2. <i>Pilot Test</i>	Error! Bookmark not defined.

4.2.1	Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
4.3.	Penyajian Data (Hasil Penelitian)	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
4.3.3	Uji Regresi Linier Berganda	Error! Bookmark not defined.
4.3.4	Uji T (Parsial).....	Error! Bookmark not defined.
4.3.5	Uji F (Simultan)	Error! Bookmark not defined.
4.3.6	Koefisien Determinasi (<i>R Square</i>).....	Error! Bookmark not defined.
4.4.	Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.4.1	Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.....	Error! Bookmark not defined.
4.4.2	Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	Error! Bookmark not defined.
4.4.3	Pengaruh Stress Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS		Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 3. 1 Kantor Pos Tanjung Redeb..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 3. 2 Struktur organisasi PT Pos Indonesia KC Tanjung Redeb **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 3. 3 Diagram Alir Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Skala <i>Likert</i> Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Tabel Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Tabel Karakteristik Berdasarkan Umur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Tabel Karakteristik Berdasarkan Pendidikan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 <i>Pilot Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas <i>Pilot Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Pilot Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Hasil Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Hasil Uji Regresi Linier Berganda	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Hasil Uji T (Parsial).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Hasil Uji F (Simultan)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 12 Hasil Uji Koefisien Determinasi (<i>R-Square</i>).....	Error! Bookmark not defined.

POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Bentuk Pertanyaan Kuesioner Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Contoh Jawaban Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Nilai T-Tabel	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Nilai F-Tabel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Nilai R-Tabel	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Hasil Rekapitulasi Data Kuesioner <i>Pilot Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Hasil <i>Output</i> SPSS <i>Pilot Test</i> Uji Validitas Variabel X1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Hasil <i>Output</i> SPSS <i>Pilot Test</i> Uji Validitas Variabel X2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Hasil <i>Output</i> SPSS <i>Pilot Test</i> Uji Validitas Variabel Y.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Hasil <i>Output</i> SPSS <i>Pilot Test</i> Uji Reliabilitas Variabel X1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Hasil <i>Output</i> SPSS <i>Pilot Test</i> Uji Reliabilitas Variabel X2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Hasil <i>Output</i> SPSS <i>Pilot Test</i> Uji Reliabilitas Variabel X2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Hasil Rekapitulasi Data Kuesioner Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Validitas X1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Validitas X2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Validitas Y ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Reliabilitas X1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Reliabilitas X2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Reliabilitas Y	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 20 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Analisis Regresi Berganda	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 21 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji F (Simultan)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 22 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji T (Parsial)....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 23 Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Koefisien Determinasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 24 Data Kuesioner <i>Spreadsheet</i>	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 25 *Screenshot* Chat Kuesioner *Pilot Test***Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 26 *Screenshot* Chat Kuesioner PT Pos Indonesia**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 27 Dokumentasi Penelitian di J&T Express Rinding**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 28 Dokumentasi Penelitian di PT. Pos Indonesia KC Tg. Redeb..**Error! Bookmark not defined.**



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**