

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam dunia kerja yang semakin kompleks dan berkinerja tinggi, stress kerja dan beban kerja merupakan masalah umum bagi karyawan. Tingkat stress kerja yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental karyawan, dan juga dapat mempengaruhi produktivitas mereka. Keberhasilan perusahaan dalam mempertahankan karyawan yang produktif dan bahagia sangat bergantung pada tingkat stress dan beban kerja mereka (Toma, S.G., Marinescu, P. & Vasilache, A, 2018).

Menurut sebuah studi tahun 2020 oleh Moneysmart, 70% pekerja Indonesia menderita stress di tempat kerja. Survei Kementerian Kesehatan tahun 2020 menemukan bahwa kesehatan mental sekitar 27,9% responden dipengaruhi oleh pandemi COVID-19, termasuk stress akibat pandemi dan pekerjaan. Survei tahun 2020 yang dilakukan oleh Ikatan Psikologi Indonesia menemukan bahwa 53,6% responden mengalami stress tingkat tinggi akibat pandemi COVID-19 dan 35,6% responden mengalami stress akibat tuntutan pekerjaan. Sebuah studi Jobstreet tahun 2020 menunjukkan bahwa 54% pekerja Indonesia mengalami stress akibat tuntutan pekerjaan.

Menurut studi tahun 2020 oleh *Moneysmart*, 43% pekerja Indonesia merasa mereka bekerja dengan waktu yang lama. Berdasarkan hasil survei *Qualtrics* 2020, 67% pekerja Indonesia mengalami peningkatan beban kerja selama pandemi COVID-19. Sebuah studi oleh Karir.com (2020) menunjukkan bahwa 40,6% pekerja Indonesia merasa beban kerjanya terlalu berat. Studi *JobStreet* pada tahun 2020 menemukan bahwa 67% pekerja Indonesia menghadapi peningkatan beban kerja setelah pandemi COVID-19. Beban kerja disebabkan oleh perubahan kebijakan kerja, tanggung jawab yang meningkat dan tekanan dari manajer.

Stress kerja merupakan fenomena umum di tempat kerja. Hal ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor seperti tekanan waktu yang ketat, tugas yang terlalu menuntut, hubungan kerja yang buruk, atau masalah dalam kehidupan pribadi. Stress kerja dapat berdampak negatif terhadap karyawan, termasuk beban kerjanya (Nugraheni, 2021). Beban kerja adalah jumlah dan jenis tugas yang harus diselesaikan oleh seorang karyawan dalam periode waktu tertentu. Beban kerja dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ketersediaan sumber daya, teknologi yang digunakan, waktu yang tersedia, dan kompleksitas tugas yang harus dilakukan (Lee, 2021).

PT Pos Indonesia (Persero) adalah perusahaan yang bergerak dalam bidang pelayanan jasa yang dapat juga dikatakan sebagai unit pelaksanaan kegiatan komunikasi di antaranya surat menyurat dan pengiriman paket.

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.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diajukan sebuah penelitian dengan judul **“Pengaruh Stress Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb, Kalimantan Timur”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat ditemukan permasalahan terkait penelitian ini, diantaranya:

1. Apakah stress kerja secara parsial berpengaruh terhadap kinerja karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb?
2. Apakah beban kerja secara parsial berpengaruh terhadap kinerja karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb?
3. Apakah stress kerja dan beban kerja secara simultan berpengaruh terhadap kinerja karyawan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb?

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini memiliki beberapa batasan masalah, antara lain :

1. Penelitian ini akan memfokuskan pada hubungan antara stress kerja dan beban kerja karyawan PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb.
2. Penelitian ini akan difokuskan pada seluruh karyawan PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb yang berjumlah 30 orang.
3. Penelitian ini akan menggunakan kuesioner tertutup sebagai instrumen pengumpulan data dan dengan bantuan software SPSS versi 26.
4. Penelitian ini akan dilaksanakan di PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb. Waktu pengumpulan data akan dilakukan selama periode 2 minggu, yaitu mulai dari tanggal 03 April hingga 15 April 2023.

5. Faktor stress kerja yang akan dipertimbangkan dalam penelitian ini meliputi faktor-faktor yang terkait dengan lingkungan kerja, ketidakjelasan pekerjaan, interaksi sosial dengan rekan kerja, dan tuntutan dari atasan.
6. Faktor beban kerja yang akan dipertimbangkan dalam penelitian ini meliputi wewenang pekerjaan dari atasan, jumlah tugas yang harus diselesaikan, tingkat kesulitan tugas, dan waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas.

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh stress kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb.
2. Untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb.
3. Untuk mengetahui pengaruh stress kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Tanjung Redeb.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta kegunaan bagi pihak-pihak terkait, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Akademik
 - 1) Menyiapkan mahasiswa untuk menjadi tenaga kerja yang bermoral, berkualitas, serta profesional dan berpengalaman di bidangnya.
 - 2) Memperkenalkan Politeknik Sinar Mas Berau Coal sebagai salah satu instansi pencetak bibit – bibit unggul.
 - 3) Merupakan indikator penilaian atau penilaian kemampuan dan kompetensi mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan di dunia kerja.
2. Bagi Instansi
 - 1) Mendapatkan *feedback* berupa hasil penelitian yang mahasiswa lakukan selama kegiatan prakerin.
 - 2) Memungkinkan agar terjalinnya hubungan antara instansi atau perusahaan dengan perguruan tinggi.
 - 3) Membantu meringankan pekerjaan pegawai instansi dalam melakukan pekerjaan.
3. Bagi Peneliti
 - 1) Menambah wawasan, pengetahuan, keterampilan dan etika pergaulan khususnya pada lingkungan kerja nyata bagi mahasiswa sebelum mahasiswa memasuki dunia kerja yang sebenarnya.
 - 2) Meningkatkan rasa tanggung jawab dan kedisiplinan mahasiswa dalam melakukan setiap pekerjaan.