



HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA KARYAWAN

DI PT. XYZ

SKRIPSI

UNIVERSITAS
PUTRI DIVA AFERTHIA
46118310008
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024**



HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA KARYAWAN

DI PT. XYZ

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada
Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
PUTRI DIVA AFERTHIA
46118310008
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Putri Diva Aferthia
NIM : 46118310008
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Karyawan di PT. XYZ

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dina Syakina, S.Si., M.Si. ()
NIDN : 0306099001

Ketua Penguji : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0314108301

Penguji 1 : Dian Din Astuti Mulia, MA. ()
NIDN : 8935070023

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 20 Agustus 2024
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolo

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Putri Diva Aferthia
NIM : 46118310008
Program Studi : Psikologi

dengan judul “Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Karyawan PT.XYZ”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 01/08/2024, didapatkan nilai persentase sebesar 24 %.

Jakarta, 19 September 2024
Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Diva Aferthia

NIM : 46118310008

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Karyawan di PT. XYZ

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Cikarang, 20 Agustus 2024



Putri Diva Aferthia

UNIVERSITA
MERCU BUANA

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Kedua orang tua tercinta yaitu Ayah Afdinal dan Ibu Vera Agusthia,

Adik saya satu-satunya Putri Natassya Aferthia,

Rekan-rekan terdekat di kantor saya,

Teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi Kranggan 2018 angkatan 33,

Serta semua yang telah mendukung saya baik secara moril maupun materil.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA KARYAWAN DI PT. XYZ”**. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangat sulit bagi peneliti untuk menyelesaikannya. Peneliti merasa bersyukur atas bantuaun dan dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak selama penyusunan Skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik oleh peneliti. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Andi Andriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Mistety Oktaviana, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dari awal perkuliahan.
6. Ibu Dina Syakina, S.Si., M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang selalu sedia memberikan waktu, tenaga, inspirasi dan selalu sabar dalam membimbing, memberikan arahan kepada peneliti dari awal penyusunan Skripsi ini hingga selesai.
7. Ibu Dr. Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dian Din Astuti Mulia, MA., selaku dosen penguji yang telah memberikan koreksi dan arahan

serta masukan untuk Skripsi yang dilakukan peneliti.

8. Bapak Dr. H. A. A Anwar Prabu Mangkunegara, S.Psi., M.Si selaku Dosen Reviewer yang telah meluangkan waktunya dan memberikan masukan dan arahan terkait penelitian yang dilakukan peneliti.
9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan mengenai Psikologi kepada peneliti.
10. Kedua orang tua tercinta Ayah Afdinal dan Ibu Vera Agusthia yang selalu siap sedia memberikan semangat, motivasi dan doa yang sangat luar biasa, serta dukungan baik secara moril maupun materil selama penyelesaian Skripsi ini.
11. Rekan-rekan Fakultas Psikologi Kranggan 2018 angkatan 33 khususnya Denta Lita Dewi yang selalu memberikan dukungan moral untuk terus menyelesaikan Skripsi ini.
12. Rekan-rekan kerja saya khususnya Mas Riyan, Teh Ganggi, Bu Rina yang selalu memberikan dukungan moral untuk terus menyelesaikan Skripsi ini.
13. Teman-teman dan saudara yang selalu memberikan dukungan moral dari jarak jauh.
14. Dan terakhir, untuk saya sendiri yaitu Putri Diva Aferthia. Terima kasih banyak karena sudah berjuang dan bertahan sampai akhir. Terima kasih untuk setiap pengorbanan yang ada baik dari segi waktu, tenaga dan pikiran untuk tidak menyerah dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan serta selalu mencurahkan rahmat dan kasih sayang kepada kita semua. Semoga laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cikarang, 20 Agustus 2024

Putri Diva Aferthia
46118310008

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Diva Aferthia

NIM : 46118310008

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Karyawan di PT.

XYZ

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Cikarang, 20 Agustus 2024



Putri Diva Aferthia

ABSTRAK

Nama : Putri Diva Aferthia
NIM : 46118310008
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Karyawan di
PT. XYZ
Dosen Pembimbing : Dina Syakina, M.Si

Salah satu keberhasilan dan berkembangnya suatu industri adalah terciptanya lingkungan kerja positif dengan beban kerja seimbang. Karyawan yang merasa bahwa lingkungan kerjanya tidak positif dan tingginya beban kerja yang ada, tentunya dapat menyebabkan karyawan mengalami stress kerja yang dapat dilihat dari tingginya angka keterlambatan, ketidakhadiran karyawan dan pengunduran diri karyawan. Beban kerja didefinisikan sebagai kondisi saat individu terlibat dalam suatu tugas yang menuntut usaha yang cukup besar agar dapat diselesaikan dengan baik. Sedangkan stres kerja didefinisikan sebagai suatu kondisi tidak nyaman yang disebabkan oleh tekanan psikologis, yang muncul ketika tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk memenuhi kewajiban tersebut secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan di PT. XYZ. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik analisis data korelasional Spearman. Data diolah menggunakan metode program statistic IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25. Responden penelitian yaitu karyawan PT. XYZ yang berjumlah 115 orang menggunakan teknik sampling *convenience* sampling dan pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner online menggunakan *google form* dengan skala likert. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara beban kerja dengan stres kerja karyawan di PT. XYZ, artinya semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi stress kerja yang dirasakan oleh karyawan.

Kata kunci: Beban Kerja, Stres Kerja

ABSTRACT

Name : Putri Diva Aferthia
Nim : 46118310008
Faculty : Psychology
Thesis Title : *The Relationship Between Workload and Work Stress
Employee at PT. XYZ*
Lecturer's Name : Dina Syakina, M.Si

One of the success and growth of an industry is creating a positive work environment with a balanced workload. Employees who perceive their work environment as negative and experience high workloads are likely to suffer from work-related stress, which can be reflected in higher employee who coming late, absenteeism, and turnover. Workload is defined as the condition when an individual is engaged in a task that requires significant effort to complete successfully. Meanwhile, work stress is defined as an uncomfortable state caused by psychological pressure, which arises when the demands perceived exceed the individual's ability to fulfill these obligations effectively. This study aims to investigate the relationship between workload and work stress among employees at PT. XYZ. This research uses a quantitative correlational method with Spearman's correlation analysis. Data was processed using IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25. The respondents of this research amounted 115 employees from PT. XYZ, selected through convenience sampling. Data collection was conducted using an online questionnaire distributed via Google Forms with a Likert scale. The findings indicate a significant positive relationship between workload and work stress among employees at PT. XYZ, meaning that as workload increases, so does the level of work stress experienced by employees.

Keywords: *Workload, Work Stress*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	II
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK.....	III
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	IV
PERSEMBAHAN.....	V
KATA PENGANTAR	VI
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	VIII
ABSTRAK.....	IX
<i>ABSTRACT</i>	X
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR TABEL.....	XVI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9

1.4.2	Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....		10
2.1	Stres Kerja	10
2.1.1	Definisi Stres Kerja	10
2.1.2	Faktor – Faktor Yang Menyebabkan Stres Kerja.....	11
2.1.3	Dimensi Stress Kerja.....	14
2.2	Beban Kerja.....	17
2.2.1	Definisi Beban Kerja.....	17
2.2.2	Faktor – Faktor Yang Menyebabkan Beban Kerja.....	17
2.2.3	Dimensi Beban Kerja	18
2.3	Penelitian Terdahulu.....	19
2.4	Dinamika Penelitian	22
2.5	Kerangka Penelitian.....	22
2.6	Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....		24
3.1	Metode dan Desain Penelitian.....	24
3.2	Variabel Penelitian	24
3.3	Definisi Operational	25
3.3.1	Definisi Operational Stres Kerja	25
3.3.2	Definisi Operational Beban Kerja	25
3.4	Populasi dan Penentuan Sampel Penelitian.....	26

3.4.1	Populasi Penelitian	26
3.4.2	Sampel Penelitian	26
3.5	Teknik Pengumpulan Data	27
3.5.1	Teknik Pengumpulan Data <i>Primer</i>	27
3.5.2	Teknik pengumpulan data sekunder	27
3.6	Instrumen Penelitian	28
3.6.1	Alat Ukur Stres Kerja	28
3.6.2	Alat Ukur Beban Kerja	29
3.7	Analisis Data yang Digunakan	30
3.7.1.	Uji Validitas	30
3.7.2.	Uji Reliabilitas	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		33
4.1	Pelaksanaan Penelitian	33
4.2	Gambaran Umum Subjek	33
4.3	Uji Normalitas	37
4.3	Uji Hipotesis	37
4.4	Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		42
5.1	Kesimpulan	42
5.2	Keterbatasan Penelitian	42
5.3	Saran	43

DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka penelitian	23
--------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Pra Survei Terhadap Pegawai Perusahaan	4
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 3.1 Blue Print Alat Ukur Stres Kerja.....	28
Tabel 3.2 Format Penilaian Skala Likert Stres Kerja	29
Tabel 3.3 Blue Print Alat Ukur Beban Kerja.....	29
Tabel 3.4 Format Penilaian Skala Likert Beban Kerja	30
Tabel 4.1 Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	34
Tabel 4.2 Frekuensi Usia Responden	34
Tabel 4.3 Frekuensi Pendidikan Terakhir Responden	35
Tabel 4.4 Frekuensi Status Responden	35
Tabel 4.5 Frekuensi Pendidikan Terakhir Responden	36
Tabel 4.6 Frekuensi Level Jabatan.....	36
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	37
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis.....	38

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Alat Ukur Beban Kerja.....	50
Lampiran 2	Alat Ukur Stres Kerja.....	52
Lampiran 3	Form Expert Judgment Beban Kerja.....	54
Lampiran 4	Form Expert Judgment Stres Kerja.....	66
Lampiran 5	Hasil Uji Reabilitas.....	76
Lampiran 6	Hasil Uji Normalitas.....	77
Lampiran 7	Hasil Uji Hipotesis (Uji t).....	78



UNIVERSITAS
MERCU BUANA