

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN PADA PT. NUSANTARA EKSPRES KILAT
DI KOTA PASURUAN**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Manajemen

Disusun Oleh :

FARA FADIBA

NPM: 2161201002982



**UNIVERSITAS MERDEKA PASURUAN
FAKULTAS EKONOMI**

2025

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Fara Fadiba
Nomor Pokok Mahasiswa : 2161201002982
Universitas : Merdeka Pasuruan
Fakultas : Ekonomi
Jurusan : Manajemen
Judul Skripsi : Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja
Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT.
Nusantara Ekspres Kilat Di Kota Pasuruan

Pasuruan, 05 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



(Dr. Ir. Bambang Sutikno M.M)



(Eni Erwantiningsih. SE, MM.)

Dekan Fakultas Ekonomi


Dra. Agnes Ratna Pudyaningsih, MM.

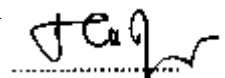
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Telah di uji dan dipertahankan didepan tim penguji skripsi Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan dan dinyatakan diterima untuk memenuhi syarat saya untuk memperoleh gelar Sarjana Ekonomi pada tanggal 08 Juli 2025

TIM PENGUJI

1. Dra. Sri Hastari, MM

1. Ketua



2. Dr. Ir. Bambang Sutikno M.M

2. Sekretaris



3. Eni Erwantiningsih. SE, MM

3. Anggota



Mengesahkan

Fakultas Ekonomi

Universitas Merdeka Pasuruan

Dekan



Dra. Agnes Ratna Pudyaningsih, MM.

SURAT PERNYATAAN ANTI PLAGIAT
(ORISINALITAS)

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Fara Fadiba
Nomor pokok Mahasiswa : 2161201002982
Alamat Rumah : Jl. Irian Jaya Gg Anggrek RT 001 RW 002 ,
Gadingrejo, Kel. Gadingrejo, Kec.
Gadingrejo, Kota Pasuruan.

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul

:
**“PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA
PT. NUSANTARA EKSPRES KILAT
DI KOTA PASURUAN”**

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini dan disebut dalam Daftar Pustaka

Pasuruan, 08 Juli 2025

Penulis



Fara Fadiba

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, saya panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiratnya-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Nusantara Ekspres Kilat di Kota Pasuruan” Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat tersusun. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian tepat waktu serta diberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini.
2. Teruntuk sumber doa ku mama Lailatus Zahro, terimakasih atas segala bentuk kasih sayang, kesabaran dan doa yang tidak pernah berhenti mengalir yang selalu mengiringi setiap langkah penulis. Setiap proses yang penulis jalani, ada peran besar dan doa mama yang mungkin tidak selalu terlihat, tetapi selalu penulis rasakan. Terimakasih ma karena selalu hadir dalam keadaan apapun, doa dan dukungan mama adalah alasan penulis bertahan dan menyelesaikan skripsi ini. Semua pencapaian ini adalah wujud dari doa- doa yang setiap hari mama panjatkan. Semoga karya ini menjadi wujud kecil penghormatan penulis atas segala kasih yang telah diberikan.
3. Teruntuk ayahku Meor Emri Farid, terimakasih atas segala pengorbanan yang tanpa henti, pengorbanan dan cinta yang selalu engkau berikan kepada penulis.

Engkau mungkin tak banyak bicara tetapi keteguhan langkahmu, keringat yang engkau teteskan, lelah yang engkau simpan sendiri dan segala usaha yang engkau lakukan tanpa pamrih. Semua menjadi sumber kekuatan penulis hingga sampai pada tahap ini. Terimakasih ayah karena engkau rela menahan letih dan kesulitan agar penulis bisa melangkah lebih jauh dan memiliki masa depan yang lebih baik. Dengan penuh rasa cinta dan hormat skripsi ini penulis persembahkan untuk ayah. Semoga karya ini menjadi wujud kecil penghormatan penulis atas segala kasih dan pengorbanan yang telah diberikan.

4. Kepada adikku Fazira Orlanda, terimakasih selalu memberikan semangat, dan menghibur penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dra. A. Ratna Pudyaningsih, MM. selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan
6. Dr. Ir. Bambang Sutikno M.M selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat dituntaskan.
7. Eni Erwantiningsih. SE, MM selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat dituntaskan.
8. Seluruh dosen dan staff Sekretariat Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan.
9. Penulis juga menyampaikan terimakasih sebesar - besarnya kepada seorang teman penulis yaitu Wildan Pratama yang dengan tulus meminjamkan laptopnya selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa bantuan tersebut, penulis tidak akan mampu menyelesaikan tugas akhir ini hingga akhir. Dukungan sederhana itu sangat berarti dan menjadi salah satu faktor penting dalam pencapaian ini.

10. Kepada sahabat- sahabat penulis yaitu Zahrotul Ikhda A. , Ilham Ardiansyah, Britania Agnelisa D.P dan yang lainnya tidak bisa penulis sebut satu persatu. Terimakasih atas waktu, perhatian, serta menjadi tempat berbagai cerita, keluh kesah dan semangat dalam masa- masa sulit. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai teman tetapi sebagai tempat bersandar di masa sulit, dukungan kalian sangat berarti, penulis bersyukur bisa menjalani proses ini tidak sendirian.
11. Terima kasih kepada teman-teman penulis yaitu Mohammad Alfian Rozaq dan Muhammad Nabillah Al Hafis yang telah memberikan arahan pada saat penulisan skripsi ini dan selalu menemani mengerjakan skripsi di perpustakaan, serta semua teman dari kates plencungan dan teman- teman yang lainnya baik di dalam kampus maupun di luar kampus telah membagi canda dan tawa kepada penulis.
12. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak tercantum satu persatu yang sudah membantu penulis selama proses penulisan skripsi hingga selesai
13. Dan yang terakhir, kepada diri penulis sendiri Fara Fadiba. Apresiasi sebesar – besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan dengan baik apa yang telah dimulai meskipun sulit bisa bertahan sampai di titik ini, karena banyaknya halangan dan cobaan yang di alami. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri dititik ini, walau sering merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha ketika terpuruk dan tidak lelah untuk mencoba. Berbahagialah selalu dimanapun berada dan jangan lupa untuk selalu merayakan diri sendiri meskipun masih banyak kekurangan tapi pastinya manusia tidak luput dari kesalahan tetapi hal ini harus tetap disyukuri. Selalu berbuat bai dan tetaplah hidup dimanapun kamu

berada.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dibutuhkan kritik dan masukan yang bersifat membangun sangat diharapkan guna meminimalisir kekurangan dan keterbatasan dalam menyusun skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Pasuruan, 08 Juli 2025

Penulis



Fara Fadiba

DAFTAR ISI	
HALAMAN JUDUL	i
TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN ANTI PLAGIAT	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	6
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kinerja Karyawan.....	8
1. Pengertian Kinerja Karyawan (Y)	12
B. Beban Kerja (X1).....	12
1. Pengertian Beban Kerja (X1).....	16
C. Stres Kerja (X2)	16
1. Pengertian Stres Kerja (X2).....	21

D. Hubungan Antara Variabel Bebas dengan Variabel Terikat	23
E. Penelitian Terdahulu.....	29
F. Kerangka Konseptual	30
G. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Definisi Oprasional Variabel.....	31
1. Variabel Independent (Bebas)	35
2. Variabel Dependent (Terikat).....	37
B. Ruang Lingkup Penelitian	37
C. Lokasi Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Jenis Data dan Sumber	39
F. Teknik Pengumpulan Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	52
B. Hasil Penelitian.....	52
1. Uji Instrumen Penelitian.....	54
2. Analisis Deskriptif.....	71
3. Uji Asumsi Klasik.....	79
4. Analisis Regresi Linear Berganda	82
5. Analisis Koefisien Determinasi (Ajusted R2)	82
6. Uji Hipotesis	82
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	85
1. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.....	85
2. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.....	88

3. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.....	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

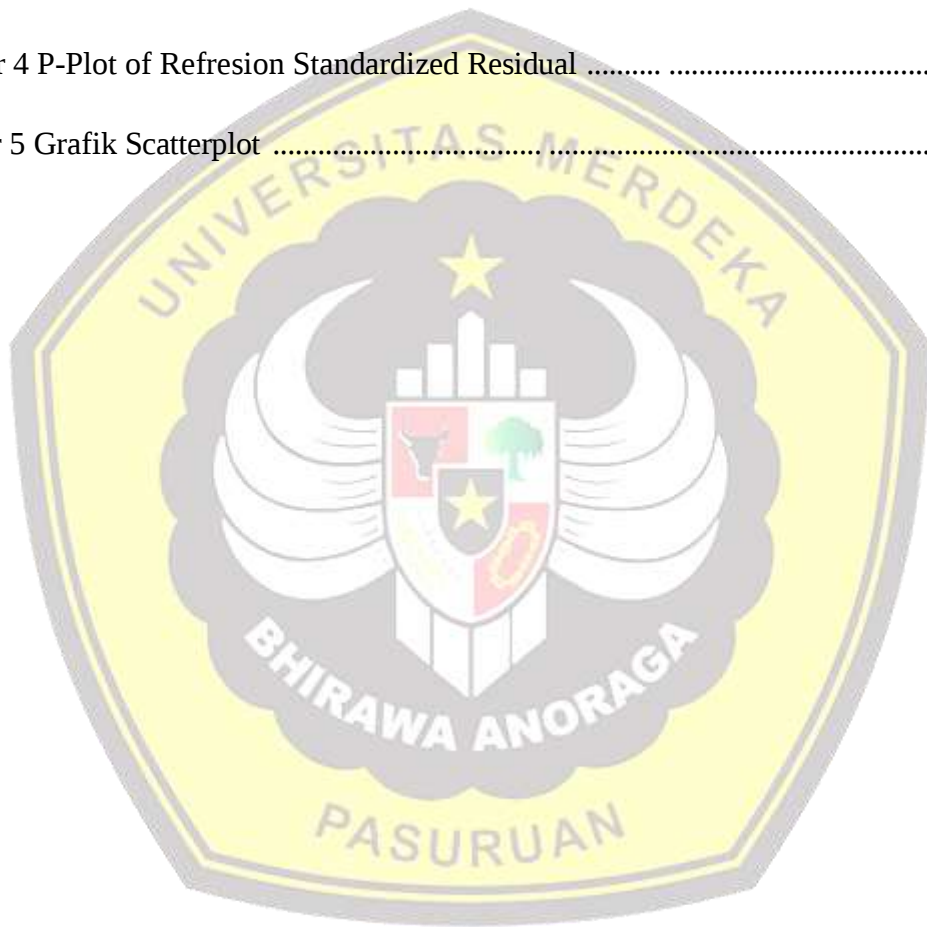


DAFTAR TABEL

Tabel 1 Matrik penelitian terdahulu	23
Tabel 2 Keterangan Jawaban Responden	43
Tabel 3 Pengukuran skor hasil interval	44
Tabel 4 Uji Validitas	53
Tabel 5 Uji Relibilitas Instrumen	54
Tabel 6 Usia Responden	56
Tabel 7 Pendidikan	57
Tabel 8 Jenis Kelamin	58
Tabel 9 Masa Kerja	58
Tabel 10 Pengukuran skor hasil interval	60
Tabel 11 Hasil Kuesioner Variabel Kinerja Karyawan (Y)	61
Tabel 12 Hasil Kuesioner Variabel Beban Kerja (X1)	65
Tabel 13 Hasil Kuesioner Variabel Stres Kerja (X2)	68
Tabel 14 Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 15 Hasil Uji Multikolinearitas	74
Tabel 16 Hasil Uji Autokorelas	77
Tabel 17 Hasil Uji Linearitas.....	78
Tabel 18 Hasil Regresi Linear Berganda	80
Tabel 19 Hasil Koefisien Determinas	82
Tabel 20 Keputusan Uji Simultan (Uji F)	83
Tabel 21 Keputusan Uji Parsial (Uji t)	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	29
Gambar 2 Logo Perusahaan	51
Gambar 3 QR Barcode Kuesioner	55
Gambar 4 P-Plot of Refresion Standardized Residual	73
Gambar 5 Grafik Scatterplot	76



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner

Lampiran 2 Jadwal Penelitian

Lampiran 3 Tabulasi Data Skor Jawaban Responden

Lampiran 4 Analisis Deskriptif

Lampiran 5 Uji Instrumen Penelitian

Lampiran 6 Tabel Statistika



**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN PADA PT. NUSANTARA EKSPRES KILAT
DI KOTA PASURUAN**

Fara Fadiba¹, Bambang Sutikno², Eni Erwantiningsih³

¹Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan

²Dosen Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan

Email : dibafara663@gmail.com ¹, bambangtikno@gmail.com ²,
enierwanti232@gmail.com ³

ABSTRAK

Tingginya tuntutan pekerjaan di industri logistik e-commerce, khususnya pada kurir PT. Nusantara Ekspres Kilat (NEK) Kota Pasuruan, berpotensi memengaruhi kinerja karyawan melalui beban kerja dan stres kerja. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh simultan dan parsial beban kerja serta stres kerja terhadap kinerja karyawan kurir. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert terhadap 65 kurir yang dipilih secara purposive sampling, dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan SPSS. Hasil menunjukkan beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kinerja (nilai sig. 0,000 < 0,05; F hitung 222,491 > F tabel 1,998). Secara parsial, beban kerja berpengaruh positif ($\beta = 1,512$; sig. 0,000) dan stres kerja berpengaruh positif ($\beta = 0,456$; sig. 0,000). Koefisien determinasi (Adjusted R²) 0,878 mengindikasikan 87,8% variasi kinerja dijelaskan oleh kedua variabel. Temuan mengonfirmasi bahwa meskipun meningkatkan kinerja, manajemen optimal beban dan stres kerja diperlukan untuk meminimalkan dampak negatifnya.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Kinerja Karyawan, Kurir, Logistik.

**THE EFFECT OF WORKLOAD AND JOB STRESS ON EMPLOYEE
PERFORMANCE AT PT. NUSANTARA EKSPRES KILAT
IN PASURUAN CITY**

Fara Fadiba¹, Bambang Sutikno², Eni Erwantiningsih³

¹Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan

²Dosen Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan

Email : dibafara663@gmail.com ¹, bambangtikno@gmail.com ²,
enierwanti232@gmail.com ³

ABSTRAC

The high job demands in the e-commerce logistics industry, especially for couriers at PT. Nusantara Ekspres Kilat (NEK) Pasuruan City, have the potential to affect employee performance through workload and work stress. This study aims to analyze the simultaneous and partial effects of workload and work stress on the performance of courier employees. Data collection was conducted through a Likert scale questionnaire to 65 couriers selected by purposive sampling, analyzed using multiple linear regression with SPSS. The results show that workload and work stress simultaneously have a significant effect on performance (sig. 0.000 < 0.05; F count 222.491 > F table 1.998). Partially, workload has a positive effect ($\beta = 1.512$; sig. 0.000) and work stress has a positive effect ($\beta = 0.456$; sig. 0.000). The coefficient of determination (Adjusted R²) of 0.878 indicates that 87.8% of the performance variation is explained by both variables. The findings confirm that while performance improves, optimal management of workload and stress is necessary to minimize their negative impacts.

Keywords: Workload, Job Stress, Employee Performance, Couriers, Logistics