



**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA RAMAYANA
MALL KUDUS**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Manajemen

Disusun Oleh :

YULIA RACHMAWATI

NIM : 2019-11-405

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

TAHUN 2024



**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA RAMAYANA
MALL KUDUS**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan Strata satu (S1) pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas Muria Kudus

Disusun Oleh :

YULIA RACHMAWATI

NIM : 2019-11-405

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

TAHUN 2024

**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA RAMAYANA**

MALL KUDUS

Nama : Yulia Rachmawati

NIM : 2019-11-405

Program Studi : Manajemen

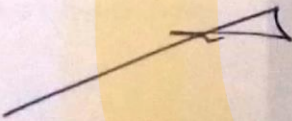
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji ujian Skripsi

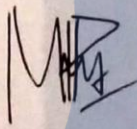
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muria Kudus

Kudus

Pembimbing I

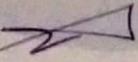
Pembimbing II


(Noor Indah Rahmawati, S.E., M.M.)
NIDN. 0024037701


(Mira Meilia Marka, S.E., M.M.)
NIDN. 0606058801

Mengetahui,

Ketua Program Studi Manajemen


(Noor Indah Rahmawati, S.E., M.M.)
NIDN. 0024037701

**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA RAMAYANA
MALL KUDUS**

Nama : Yulia Rachmawati

NIM : 2019-11-405

Program Studi : Manajemen


Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muria Kudus

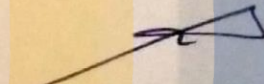
Kudus,

Mengetahui

Ketua Program Studi

Pembimbing I


(Noor Indah Rahmawati, S.E., M.M.)
NIDN. 0024037701


(Noor Indah Rahmawati, S.E., M.M.)
NIDN. 0024037701

Mengetahui

Dekan

Pembimbing II



(Dr. Kertan Somekar, S.E., M.M.)
NIDN. 0616077304


(Mira Meilia Marka, S.E., M.M.)
NIDN. 0606058801

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah Ayat 286)

Persembahan:

1. Kedua orang tua, almarhum Bapak Yuli Sukristiyanto dan Ibu Siti Zahroh, S.Ag.
2. Kakak, Wahyu Noor Alamsyah, S.T.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA RAMAYANA MALL KUDUS**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program Strata Satu (S1) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muria Kudus. Penulis menyadari apabila penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah membantu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Ir. Darsono, M.Si, selaku Rektor Universitas Muria Kudus.
2. Dr. Kertati Sumekar, S.E., M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muria Kudus.
3. Noor Indah Rahmawati, S.E., M.M., selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muria Kudus, sekaligus sebagai dosen pembimbing 1 yang telah membimbing saya dengan tulus dan meluangkan waktunya untuk mengarahkan saya dalam proses penyusunan skripsi.
4. Mira Meilia Marka, S.E., M.M., selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing saya dengan tulus dan meluangkan waktunya untuk mengarahkan saya dalam proses penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muria Kudus.

6. Kepala Toko, Supervisor HRD dan karyawan Ramayana Mall Kudus yang telah memberikan kesempatan dalam proses penelitian ini.
7. Ibu dan kakak saya yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman yang telah memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muria Kudus dan semua pihak yang berkaitan pada umumnya.

Kudus, 2024

Penulis

Yulia Rachmawati

201911405

**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA RAMAYANA
MALL KUDUS**

YULIA RACHMAWATI
2019-11-405

Pembimbing I : Noor Indah Rahmawati SE, MM

Pembimbing II : Mira Meilia Marka SE, MM

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
PROGRAM STUDI MANAJEMEN**

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada Ramayana Mall Kudus. Populasi pada penelitian ini adalah karyawan bagian pelayanan Ramayana Mall Kudus sebanyak 165 karyawan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 115 karyawan. Analisis data menggunakan analisis SPSS Versi 25. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Beban kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Stres kerja dan beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan.

Kata kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Kinerja Karyawan.

***EFFECT OF WORK STRESS AND WORKLOAD TO
EMPLOYEE PERFORMANCE ON RAMAYANA MALL KUDUS***

YULIA RACHMAWATI

2019-11-405

Advisor I : Noor Indah Rahmawati SE, MM

Advisor II : Mira Meilia Marka SE, MM

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS

MANAGEMENT STUDY PROGRAM

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of work stress and workload on employee performance at Ramayana Mall Kudus. The population in this study were employees in the service department of Ramayana Mall Kudus as many as 165 employees. The sampling technique uses purposive sampling of 115 employees. Data analysis used SPSS V.25. The results of this study show that work stress has a negative and significant effect on employee performance. Workload has a negative and significant effect on employee performance. Work stress and workload simultaneously have positive and significant effects on employee performance.

Keywords: Work Stress, Workload, Employee Performance.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Ruang Lingkup.....	9
1.3. Perumusan Masalah	9
1.4. Tujuan Penelitian	10
1.5. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. Stres Kerja (X1)	12
2.1.1 Pengertian Stres Kerja.....	12
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Kerja.....	13
2.1.3 Indikator Stres Kerja	16
2.2. Beban Kerja (X2)	17
2.2.1 Pengertian Beban Kerja.....	17
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Beban Kerja.....	19
2.2.3 Indikator Beban Kerja	20
2.3. Kinerja Karyawan (Y).....	21
2.4. Tinjauan Penelitian Terdahulu	26
2.5. Pengaruh Antar Variabel.....	29

2.6.	Kerangka Pemikiran Teoritis	31
2.7.	Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....		33
3.1	Rancangan Penelitian	33
3.2	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
3.3	Jenis dan Sumber Data	36
3.4	Populasi dan Sampel	37
3.5	Pengumpulan Data	38
3.6	Uji Instrumen Penelitian	39
3.7	Pengolahan Data.....	40
3.8	Analisis Data	41
3.9	Uji Asumsi Klasik	41
3.10	Uji Regresi Linier Berganda	42
3.11	Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
4.1	Gambaran Umum Obyek Penelitian	44
4.1.1	Profil Ramayana Mall Kudus.....	44
4.2	Visi dan Misi Ramayana Mall Kudus	45
4.3	Struktur Organisasi Ramayana Mall Kudus.....	45
4.4	Penyajian Data	50
4.5	Uji Instrumen Penelitian	56
4.6	Uji Asumsi Klasik	58
4.6.1	Uji Normalitas.....	58
4.6.2	Uji Multikolinearitas	59
4.6.3	Uji Heteroskedastisitas.....	59
4.7	Uji Regresi Linear Berganda.....	60
4.8	Uji Hipotesis	62
4.9	Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		68
5.1	Kesimpulan	68
5.2	Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA 70



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Data Penjualan Ramayana Mall Kudus Tahun 2022	5
Tabel 3. 1 Rumus Isaac dan Michael	37
Tabel 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	52
Tabel 4. 4 Responden Berdasarkan Masa Kerja	52
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif Variabel Stres Kerja (X1)	53
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif Variabel Beban Kerja (X2).....	54
Tabel 4. 7 Statistik Deskriptif Variabel Kinerja Karyawan (Y).....	55
Tabel 4. 8 Uji Validitas	56
Tabel 4. 9 Uji Reliabilitas	57
Tabel 4. 10 Uji Normalitas.....	58
Tabel 4. 11 Uji Multikolinearitas	59
Tabel 4. 12 Uji Heteroskedastisitas.....	60
Tabel 4. 13 Uji Regresi Linear Berganda.....	60
Tabel 4. 14 Uji Parsial (Uji t).....	62
Tabel 4. 15 Uji Simultan (Uji F)	63
Tabel 4. 16 Uji Koefisien Determinasi	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran Teoritis	31
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Ramayana Mall Kudus.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner.....	75
Lampiran 2 Jawaban Responden.....	80
Lampiran 3 Frekuensi Data.....	89
Lampiran 4 Uji Instrumen.....	96
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian	102
Lampiran 6 Foto Penyebaran Kuesioner.....	104