



PENGARUH BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PABRIK UNGARAN SARI GARMENT PRINGAPUS III KABUPATEN SEMARANG

Ida Darma Yuliyanti*, Heru Yulianto, Dimas Adi Wicaksono
Institut Teknologi dan Bisnis Semarang

ABSTRAK

Mengetahui pengaruh beban kerja terhadap stres kerja, 2). Mengetahui pengaruh lingkungan kerja terhadap stres kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel yang digunakan yakni peneliti dengan sengaja menentukan sampel yang dipilih sesuai dengan area dan persyaratan sampel yang ditentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan pabrik Ungaran Sari Garment Pringapus III yang lokasinya beralamat di JL. Raya Karangjati Pringapus km 5, Pringapus, Kabupaten Semarang dan sampel pada penelitian ini ada 84 responden. Metode sampel yang digunakan adalah Teknik *Probability Sampling* dari Sugiyono (2017). Teknik analisa data menggunakan uji analisis regresi linier berganda dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 22.0 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (a) Beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja. (b) Lingkungan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja. Sedangkan hasil penelitian secara bersama-sama menunjukkan bahwa Beban Kerja dan Lingkungan Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Kerja.

Kata kunci: Beban Kerja, Lingkungan Kerja, dan Stres Kerja.

PENDAHULUAN

Rivai dan Sagala (2011) menjelaskan bahwa pekerjaan seseorang mempunyai beban atau masalah dalam pekerjaan tersebut seperti tekanan. Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidak seimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan. Stres yang terlalu besar dapat menyebabkan kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Misalnya, pada diri karyawan yang berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka. Gejala stres dapat dilihat dengan adanya dampak langsung berupa ketidak puasan, ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda.

Stres dalam bekerja pasti akan terjadi pada setiap karyawan. Mereka mengalami stres karena pengaruh dari pekerjaan itu sendiri maupun lingkungan tempat kerja. Seseorang yang mengalami stres dalam bekerja tidak akan mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. Muncul peran dari

pimpinan untuk memperhatikan setiap kondisi kejiwaan (stres) yang dialami oleh karyawan. Pimpinan dapat menentukan penanganan yang terbaik bagi pegawai tersebut serta tidak mengurangi kinerjanya.

Beban kerja adalah proses untuk menetapkan jumlah jam kerja orang yang digunakan atau dibutuhkan untuk merampungkan suatu pekerjaan dalam waktu tertentu, atau dengan kata lain beban kerja bertujuan untuk menentukan berapa jumlah tanggung jawab yang dilimpahkan kepada operator yang tepat.

Beban kerja pada PT. Ungaran Sari Garment Pringapus III Kabupaten Semarang adalah besaran pekerjaan yang harus dikerjakan oleh karyawan dan merupakan hasil kali antara jumlah pekerjaan dengan waktu. Melihat pada visi, misi, tugas pokok dan fungsi pabrik PT. Ungaran Sari Garment Pringapus III di Kabupaten Semarang maka dapat dilihat fenomena bahwa dalam pengelolaan organisasi memiliki tantangan yang cukup berat. Observasi awal pada PT. Ungaran Sari Garment Pringapus III di Kabupaten Semarang dapat diperoleh gambaran kondisi nyata mengenai beban kerja pegawai diantaranya secara psikologis ada kelelahan fisik maupun non fisik akibat beratnya beban kerja, sehingga kondisi ini memberikan dampak pada keadaan mental dan psikologis pegawai yang cenderung melemah sebagai akibat dari beban kerja yang berat hingga diperlukan dorongan dari atasan agar beban kerja tersebut tidak sampai melemahkan semangat kerja karyawan.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres Kerja

Menurut Rivai dan Sagala (2011) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidak seimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seorang karyawan. Seorang karyawan mengalami stres dalam kurun waktu yang lama maka keadaan ini akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan karyawan baik secara fisik maupun psikis.

Beban Kerja

Beban kerja menurut Meshkati dalam Astianto dan Suprihhadi (2014) dapat didefinisikan sebagai suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Mengingat kerja manusia bersifat mental dan fisik, maka masing-masing mempunyai tingkat pembebanan yang berbeda-beda. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebihan dan terjadi overstress, sebaliknya intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan atau under stress. Oleh karena itu perlu diupayakan tingkat intensitas pembebanan yang optimum yang ada di antara kedua batas yang ekstrim tadi dan tentunya berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Lingkungan Kerja

Menurut Sedarmayanti dalam Rahmawanti dkk, (2014) definisi lingkungan kerja adalah keseluruhan alat perkakas dan bahan yang dihadapi, lingkungan sekitarnya di mana seseorang bekerja, metode kerjanya, serta pengaturan kerjanya baik sebagai perseorangan maupun sebagai kelompok. Menurut Casson dalam Putra, (2013) lingkungan kerja adalah sesuatu dari lingkungan pekerjaan yang memudahkan atau menyulitkan pekerjaan. Menyenangkan atau menyulitkan mereka termasuk didalamnya adalah faktor penerangan, suhu udara, ventilasi, kursi dan meja tulis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menganalisis pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja. Adapun yang menjadi objek penelitian sebagai variabel bebas adalah beban kerja dan lingkungan kerja. Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah stres kerja. Responden dalam penelitian ini adalah karyawan PT. Ungaran Sari Garment Pringapus III di Kabupaten Semarang.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai yang bekerja di PT. Ungaran Sari Garment Pringapus III di Kabupaten Semarang yaitu sebanyak 1.200 orang. Perhitungan sample dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin dalam Sugiyono (2017) sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Sampel minimum

N = Sampel populasi

E = Persentase batas toleransi (margin of error)

Berdasarkan hasil pada rumus Slovin tersebut, maka jumlah sampel yang harus digunakan dalam penelitian sample karyawan ada sebanyak 84 orang responden. Pada penelitian ini ditentukan bahwa batas toleransi kesalahan adalah 5% = 0,05. Berarti memiliki tingkat akurasi 95%.

Teknik pengambilan sampel jumlah populasi pada penelitian ini tidak diketahui secara pasti, padahal peneliti menginginkan kecepatan, biaya yang murah, dan kemudahan dalam menentukan sampel. Dari alasan tersebut, maka peneliti menggunakan *probability sampling*, dimana semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Peneliti memudahkan untuk menggunakan anggota sampel, karena pemilihan anggota sampel dipilih sendiri oleh peneliti dengan kriteria tertentu. Teknik yang digunakan yaitu Simple Random Sampling dikatakan simple (sederhana) karena dalam pengambilan anggota sampel dari populasi 1200 menjadi 84 sample dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Dalam penelitian ini data primer diperoleh dari responden menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai beban kerja, lingkungan kerja, dan stres kerja. Sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, situs internet yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penggunaan penelitian ini menggunakan skala Likert. Data primer yang dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dibentuk dalam skala pengukuran. Skala pengukuran merupakan proses hal mana suatu angka/symbol diletakan pada karakteristik atau properti suatu stimulasi dengan aturan/prosedur yang telah ditetapkan (Panduan Praktis Penyusunan Skripsi ITB Semarang, 2020). Skala pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala ordinal. Untuk analisis data kuantitatif, maka jawaban responden diberi skor sebagai berikut. Penggunaan skala Likert ini untuk menunjukkan sesuatu pengukuran bahwa semakin tinggi skor atau nilai berarti memiliki indikasi yang positif. Sedangkan skor atau nilai rendah menunjukkan indikasi yang negatif. Pengukuran skala ini, digunakan skala Likert. Skala Likert mempunyai interval 1-5. Untuk jawaban yang mendukung pertanyaan dan pernyataan diberi skor tertinggi dan jawaban yang tidak mendukung pertanyaan atau pernyataan diberi skor terendah. Sehingga diperoleh skor atau nilai dari angka 1, 2, 3, 4 dan 5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Validitas

Uji Validitas digunakan untuk mengukur sah atau *valid* tidaknya suatu kuesioner, artinya mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut

Tabel 4.1
Hasil Uji Validitas

Variabel	Indikator	r Hitung	r Tabel	Keterangan	Variabel	Indikator	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Beban Kerja (X ₁)	X1.1	0,451	0,220	Valid	Lingkungan Kerja (X ₂)	X2.1	0,315	0,220	Valid
	X1.2	0,461	0,220	Valid		X2.2	0,344	0,220	Valid
	X1.3	0,601	0,220	Valid		X2.3	0,441	0,220	Valid
	X1.4	0,529	0,220	Valid		X2.4	0,511	0,220	Valid
	X1.5	0,548	0,220	Valid		X2.5	0,635	0,220	Valid
	X1.6	0,435	0,220	Valid		X2.6	0,531	0,220	Valid
	X1.7	0,438	0,220	Valid		X2.7	0,537	0,220	Valid
	X1.8	0,312	0,220	Valid		X2.8	0,416	0,220	Valid
	X1.9	0,312	0,220	Valid					
Stres Kerja (Y)	Y1.1	0,510	0,220	Valid					
	Y1.2	0,500	0,220	Valid					
	Y1.3	0,536	0,220	Valid					
	Y1.4	0,480	0,220	Valid					
	Y1.5	0,281	0,220	Valid					
	Y1.6	0,369	0,220	Valid					
	Y1.7	0,372	0,220	Valid					
	Y1.8	0,505	0,220	Valid					
	Y1.9	0,323	0,220	Valid					
	Y1.10	0,419	0,220	Valid					

Sumber: Data yang diolah SPSS, 2023

Hasil Uji Validitas pada Tabel diatas dapat diketahui nilai korelasi yang diperoleh pada setiap item dengan skor total item. Nilai korelasi tersebut dibandingkan dengan nilai r tabel. Nilai r tabel dengan rumus $df = n - 2$, maka dalam penelitian $df = 84 - 2 = 82$, maka nilai r tabel yang didapatkan sebesar 0,220. Kesimpulan dari Uji Validitas diatas adalah semua butir pernyataan variabel Beban Kerja (X₁), Lingkungan Kerja (X₂), Stres Kerja (Y) memiliki nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel sehingga variabel Beban Kerja (X₁), Lingkungan Kerja (X₂), Stres Kerja (Y) dinyatakan valid.

Uji Reliabilitas

Tabel 4.2
Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

Variabel	α hitung (<i>cronbach alpha</i>)	α standar	Keterangan
Beban Kerja	0,772	0,60	Reliabel
Lingkungan Kerja	0,766	0,60	Reliabel
Stres Kerja	0,765	0,60	Reliabel

Sumber: Data yang diolah SPSS, 2023

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan nilai *cronbach alpha* untuk variable Beban Kerja (X_1), Lingkungan Kerja (X_2), dan Stres Kerja (Y) lebih besar dari 0,60 (α standar) maka dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini dinyatakan *reliable*.

Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 4.3
Hasil Uji Regresi Linier Berganda Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	0,746	0.381		1.956	0.054
Beban Kerja	0.423	0.082	0.441	5.137	0.000
Lingkungan	0.383	0.081	0.407	4.736	0.000

a. Dependent Variable: Stres Kerja

Sumber: Data yang diolah SPSS, 2023

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas diketahui nilai signifikansi variabel stress kerja sebesar $0,000 < 0,05$ dan t hitung pada tabel uji T coefficients sebesar $5,137 > 1.66388$. Hasil ini dapat dideskripsikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya Beban Kerja (X_1) secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Kerja. Diketahui nilai signifikansi variabel lingkungan kerja sebesar $0,000 < 0,05$ dan t hitung pada tabel uji T *coefficients* sebesar $4,736 > 1.66388$. Hasil ini dapat dideskripsikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya Lingkungan Kerja (X_2) secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Kerja.

Uji Model Uji F

Tabel 4.4
Hasil Uji F
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4.864	2	2.432	29.412	0.000
Residual	6.698	81	0.083		
Total	11.562	83			

a. Dependent Variable: Stres Kerja

b. Predictors: (Constant), Lingkungan Kerja, Beban Kerja

Sumber: Data yang diolah SPSS, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti Beban Kerja, dan Lingkungan Kerja berpengaruh positif dan signifikan secara bersama-sama terhadap Stres Kerja.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 4.5
Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.649	0.421	0.406	0.28756

- a. Predictors: (Constant), Lingkungan Kerja, Beban Kerja
b. Dependent Variable: Stres Kerja

Sumber: Data yang diolah SPSS, 2023

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh nilai *R square* sebesar 0.421, yang artinya bahwa variabel Beban Kerja (X_1), dan Lingkungan Kerja (X_2), secara simultan mampu menjelaskan variabel Stres Kerja (Y) sebesar 42,1% selebihnya 57,9% Stres Kerja (Y) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa beban kerja memberikan kontribusi positif dan nyata dalam meningkatkan stres kerja pada Pada Karyawan Pabrik Ungaran Sari Garment Pringapus III Kabupaten Semarang. Selain itu juga dapat disimpulkan bahwa lingkungan kerja memberikan kontribusi positif dan nyata dalam meningkatkan stres kerja pada Pada Karyawan Pabrik Ungaran Sari Garment Pringapus III Kabupaten Semarang.

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan diatas maka penelitian ini menyarankan bahwa beban kerja terbukti dapat meningkatkan stress kerja secara signifikan. Responden diharapkan selalu semangat dalam melakukan tugas dan tanggung jawabnya serta dapat berlaku profesional dalam bekerja sehingga peneliti berharap stres kerja yang dialami dapat mereda. Selain itu lingkungan kerja terbukti dapat meningkatkan stress kerja secara signifikan. Responden diharapkan selalu berkomunikasi dengan pemangku jabatan yang ada di perusahaan atas kelengkapan peralatan serta fasilitas yang disediakan dari perusahaan sehingga peneliti berharap stres kerja yang dirasakan dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aglis Andhita Hatmawan. 2015. *Pengaruh Konflik Kerja, Beban Kerja serta Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Pegawai PT. PLN (Persero) Area Madiun rayon Magetan*. Jurnal Akuntansi dan Pendidikan, Vol 4. No 1.
- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta Bumi Aksara
- Ghozali, I. 2019. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Spss (Edisi 4)*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Handoko T. Hani. 2001. *Manajemen Personalialia Dan Sumber Daya Manusia*, Yogyakarta:BPFE
- ITB Semarang. (2020). *Buku Panduan Praktis Penyusunan Skripsi*: Vol. Edisi Revisi Ke 1.
- Laksmi Sito Dwi Irvianti dan Renno Eka Verina. 2015. *Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Turnover Intention Karyawan Pada PT. XL AXIATA TBK* Jakarta
- Muhadir Panggabean. 2018. *Pengaruh Beban kerja dan Lingkungan kerja terhadap Stress kerja Pegawai di Kantor Badan Pengelolaan Pajak dan Retribusi Daerah Provinsi Sumatera Utara*
- Pasih Noordiansah. 2012. *Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Studi Pada Rumah Sakit Muhammadiyah Jombang*
- Permendagri No. 12 Tahun 2008. *Pedoman Analisis Beban Kerja di lingkungan Departemen Dalam negeri dan Pemerintah Daerah*.
- Rahma, Dhini Dhaniala. 2010. *Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja terhadap Stres Kerja: Studi pada Medical Representatif di kota Kudus*. Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus, Vol 1. No 1.
- Rivai, Veithzal dan Ella Jauvani Sagala. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan: dari Teori ke Praktik*, Cet. IV; Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Soleman, Aminah. 2011. *Analisis Beban Kerja ditinjau dari faktor usia dengan pendekatan Recommended Weight Limit: Studi Kasus Mahasiswa UNPATTI Poka*. Jurnal Arika, Vol 5. No 2.
- Tabita. 2019. *Metode Penelitian Variabel (bebas)* . Jurnal Ekonomi MSDM.
- Trianto Utomo. 2015. *Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan pada PT. PLN (Persero) wilayah Sulawesi Selatan Tenggara dan Barat sector pembangkitan Bakaru pusat listrik Bakaru*. Jurnal Manajemen, Vol 2. No 2.
- Zulmaidarleni, Rini Sarianti, Yuki Fitria. 2019. *Pengaruh Beban kerja dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Kantor Kecamatan Padang Timur*. Jurnal Ekonomi dan Bisnis, Vol 2. No 1.