

Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan PT Plasindo Elok

Dita Febrianti¹, Ratih Setyo Rini²

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bina Sarana Informatika^{1,2}
Jl. Kramat Raya No.98, Jakarta Pusat
Email: ditafebrianti562@gmail.com, ratih.rsr@bsi.ac.id

Submit:
12-10-2025

Revisi:
15-10-2025

Terima
15-10-2025

Terbit Online:
17-10-2025

ABSTRAKSI

Beban kerja adalah salah satu penyebab stres yang paling sering dikeluhkan dan menjadi alasan utama bagi pegawai dalam suatu organisasi. Sedangkan, lingkungan kerja adalah segala sesuatu yang ada di sekitar pekerja yang dapat memengaruhi dirinya saat melakukan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu beban kerja (X1), lingkungan kerja (X2) dan stres kerja (Y). Penelitian ini menggunakan sampel dengan jumlah 50 karyawan PT Plasindo Elok dan menggunakan metode pengumpulan data dengan observasi, kuesioner dengan skala 5-1 dan studi dokumentasi. Metode analisis data yang digunakan dengan SPSS versi 25, yaitu uji kualitas data, uji asumsi klasik, analisis regresi linier berganda, uji hipotesis dan uji koefisien determinasi (R²). Temuan hasil penelitian menyatakan bahwa secara parsial beban kerja dan lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja dan analisis regresi yang dihasilkan yang berarti bahwa beban kerja dan lingkungan kerja secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja. Kata Kunci: Beban Kerja, Lingkungan Kerja dan Stres Kerja.

ABSTRACT

Workload is one of the most frequently complained causes of stress and is the main reason for employees in an organization. While the work environment is everything around workers that can affect them when carrying out and completing the tasks given. This study consists of three variables, namely workload (X1), work environment (X2) and work stress (Y). This study used a sample of 50 employees of PT Plasindo Elok and used data collection methods through observation, questionnaires with a 5-1 scale and documentation studies. The data analysis method used was SPSS version 25, namely data quality testing, classical assumption testing, multiple linear regression analysis, hypothesis testing and determination coefficient testing (R²). The findings of the study stated that partially workload and work environment have a significant effect on work stress and the resulting regression analysis means that workload and work environment simultaneously have a significant effect on work stress.

Keywords: Workload, Work Environment and Job Stres.

1. PENDAHULUAN

“Stres kerja telah menjadi tantangan sentral yang sangat relevan di lingkungan profesional saat ini, mengingat kerumitan dan perubahan yang terjadi di tempat kerja modern yang ditandai oleh tuntutan kinerja yang lebih tinggi, tekanan yang terus menerus, serta perubahan yang cepat dan tidak pasti” Ningrat & Mulyana dalam (Putri et al., 2024)

Stres kerja merupakan suatu keadaan tegang yang menghasilkan ketidakseimbangan pada fisik dan mental, yang berdampak pada emosi, proses berpikir, serta keadaan seorang pegawai. Stres yang berlebihan dapat membahayakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Akibatnya, karyawan mengalami berbagai tanda stres yang dapat mengganggu pelaksanaan tugas mereka. Tanda-tanda stres ini dapat terlihat melalui dampak langsung yang

berupa ketidakpuasan, ketegangan, kekhawatiran, kemarahan yang cepat, rasa jenuh, dan kecenderungan untuk menunda pekerjaan (Ananda et al., 2021)

Menurut Menpan, “beban kerja didefinisikan sebagai sekumpulan kegiatan yang perlu diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau individu yang memegang jabatan dalam waktu yang telah ditentukan”. Terjadinya beban kerja yang meningkat di PT Plasindo Elok karena target produksi yang tidak realistis yang mengakibatkan karyawan sering lembur, kendala dalam mesin produksi yang mengakibatkan pekerjaan tidak dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

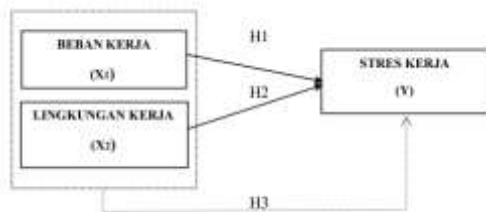
Beban kerja merupakan suatu proses dalam penentuan jumlah jam kerja untuk karyawan yang memiliki tujuan agar menyelesaikan tugas dalam

waktu yang ditentukan waktu yang spesifik (Maha & Herawati, 2022).

Menurut Agung dan Astuti dalam (Sevilla, 2023) menjelaskan bahwa lingkungan kerja merupakan suatu ruang atau lokasi di mana setiap pegawai harus melaksanakan tugas dan mengemban tanggung jawabnya. Lingkungan kerja adalah segala sesuatu yang ada di sekitar pekerja yang dapat memengaruhi dirinya saat melakukan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Terjadinya lingkungan kerja yang kurang baik karena komunikasi yang buruk diakibatkan kesalahpahaman informasi penting yang tidak disampaikan langsung sesama karyawan, lingkungan kerja yang tidak mendukung yang diakibatkan fasilitas kurang memadai. Menurut (Hakim Fachrezi dan Hazmanan Khair, 2021) lingkungan kerja adalah tempat dimana karyawan melaksanakan tugas mereka dan dapat memengaruhi cara mereka bekerja. Lingkungan kerja yang baik akan berdampak positif pada peningkatan kualitas pekerjaan dan semangat kerja yang lebih tinggi. Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan sebelumnya, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan PT Plasindo Elok”.

KERANGKA BERPIKIR

Kerangka berpikir adalah dasar pemikiran dari suatu penelitian yang menunjukkan hubungan antara variabel-variabel serta menjelaskan keterkaitan di antara variabel-variabel tersebut. Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan, kerangka pemikiran ini menghubungkan antara variabel beban kerja (X1), lingkungan kerja (X2), dan stres kerja (Y).



Sumber: (penulis, 2025)

Gambar 1 Kerangka Berpikir

Keterangan gambar diatas, sebagai berikut:

X1 : Beban Kerja

X2 : Lingkungan Kerja

Y : Stres Kerja

HIPOTESIS

Menurut (Syamsul et al., 2023) menyatakan hipotesis berasal dari kata hupo bersifat sementara, sedangkan tesis merupakan sebuah pernyataan atau gagasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa makna hipotesis adalah pernyataan yang bersifat sementara. Ini adalah dugaan peneliti mengenai masalah yang diteliti. Namun, hipotesis ini tidak menjamin kebenaran. Karena merupakan dugaan,

hipotesis tersebut bisa jadi benar atau mungkin juga salah.

Berdasarkan pada penelitian mengenai isu ini dan kerangka konseptual yang relevan, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H01: Diduga tidak terdapat pengaruh antara beban kerja terhadap stres kerja karyawan PT Plasindo Elok.

Ha1: Diduga terdapat pengaruh antara beban kerja terhadap stres kerja karyawan PT Plasindo Elok.

H02: Diduga tidak terdapat pengaruh antara lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan PT Plasindo Elok.

Ha2: Diduga terdapat pengaruh antara lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan PT Plasindo Elok.

H03: Diduga tidak terdapat pengaruh antara beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan PT Plasindo Elok.

Ha3: Diduga terdapat pengaruh antara beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan PT Plasindo Elok.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausalitas, artinya data yang digunakan berupa angka atau data numerik. Menurut Sekaran dan Bougie dalam (Lawren & Ekawati, 2023), desain kausal merupakan metode yang digunakan untuk mengkaji hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan variabel dependen, yakni beban kerja dan lingkungan kerja, terhadap variabel dependen yang berupa stres kerja karyawan. Waktu penelitian ini dilakukan dari bulan April sampai bulan Juni 2025.

Objek pada penelitian ini adalah PT Plasindo Elok. Populasi dan sampel dalam penelitian “Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan PT Plasindo Elok” adalah semua pegawai yang bekerja di PT Plasindo Elok dengan jumlah 50 karyawan. Dengan teknik analisa data meliputi uji kualitas data, seperti uji validitas dan uji realibilitas, uji asumsi klasik, uji hipotesis, seperti uji T dan uji F, dan uji koefisien determinasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menentukan keaslian data yang diperoleh dari kuesioner. Data yang diperoleh dari kuesioner dinyatakan valid dengan membandingkan nilai r yang dihitung dengan nilai r yang ada pada tabel. Data untuk menguji validitas diambil dari penyebaran kuesioner kepada 50 responden yang bekerja di PT Plasindo Elok. Pada uji validitas ini, variabel yang diuji mencakup beban kerja (X1), Lingkungan Kerja (X2), dan Stres Kerja (Y) sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Variabel Beban Kerja (X1)

No.	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	0,405	0,278	Valid
2.	0,642	0,278	Valid
3.	0,472	0,278	Valid
4.	0,568	0,278	Valid
5.	0,631	0,278	Valid
6.	0,429	0,278	Valid

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel 1 mengindikasikan bahwa hasil uji validitas pada variabel beban kerja (X1) dengan 6 pernyataan yaitu dikatakan valid karena nilai r hitung > r tabel.

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Variabel Lingkungan Kerja (X2)

No.	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	0,637	0,278	Valid
2.	0,745	0,278	Valid
3.	0,528	0,278	Valid
4.	0,544	0,278	Valid
5.	0,656	0,278	Valid
6.	0,484	0,278	Valid
7.	0,514	0,278	Valid
8.	0,590	0,278	Valid

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas mengindikasikan bahwa hasil uji validitas pada variabel lingkungan kerja (X2) dengan 8 pernyataan yaitu dikatakan valid karena nilai r hitung > r tabel yaitu 0,278.

Tabel 3 Hasil Uji Validitas Variabel Stres Kerja (Y)

No.	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	0,389	0,278	Valid
2.	0,482	0,278	Valid
3.	0,572	0,278	Valid
4.	0,392	0,278	Valid
5.	0,426	0,278	Valid
6.	0,501	0,278	Valid
7.	0,471	0,278	Valid
8.	0,531	0,278	Valid
9.	0,445	0,278	Valid
10.	0,433	0,278	Valid

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas mengindikasikan bahwa hasil uji validitas pada variabel stres kerja (Y) dengan 10 pernyataan yaitu dikatakan valid karena nilai r hitung > r tabel yaitu 0,278.

Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dipakai untuk menilai konsistensi kuesioner, yaitu apakah jawaban dari individu terhadap pertanyaan tetap sama atau stabil seiring

waktu (Prof. H.Imam Ghozali, 2021). Sebuah konstruk atau variabel dianggap memiliki reliabilitas yang baik jika memiliki nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60. Pada uji reliabilitas ini, variabel yang diuji mencakup beban kerja (X1), Lingkungan Kerja (X2), dan Stres Kerja (Y) sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha
Beban Kerja	0,617
Lingkungan Kerja	0,727
Stres Kerja	0,633

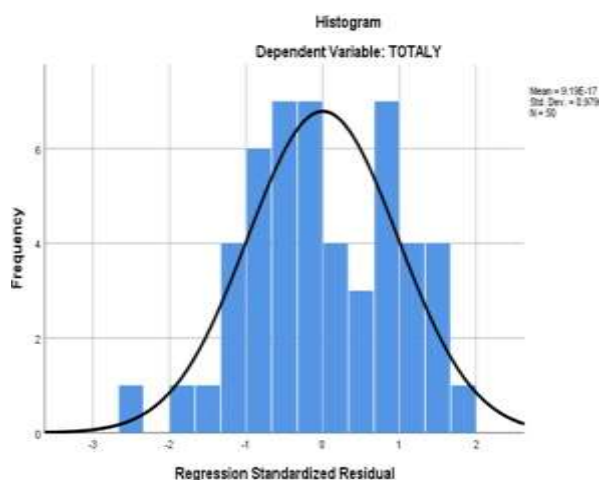
Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas, hasil uji reliabilitas dinyatakan reliabel karena hasil cronbach's alpha > 0,6.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

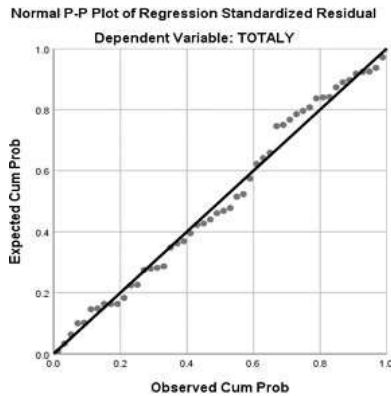
Pengujian normalitas data bisa dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov menggunakan program SPSS, dengan syarat-syarat tertentu apabila nilai signifikansi > 5% (0.05), maka data memiliki distribusi normal, dan apabila nilai signifikansi < 5% (0.05), maka data tidak memiliki distribusi normal.



Sumber: (olah data, 2025)

Gambar 2 Histogram

Gambar histogram yang ditampilkan gambar 2 mengindikasikan pembagian frekuensi dari residual yang telah distandariskan dalam model regresi untuk variabel dependen Stres Kerja, dengan total observasi (N) mencapai 50. Bentuk kurva lonceng yang melingkupi batang histogram menunjukkan bahwa residual cenderung terdistribusi secara normal, yang didukung oleh nilai rata-rata (Mean) yang hampir nol (9.19E-17) dan deviasi standar (Std. Dev.) yang juga mendekati 1 (0.979). Oleh karena itu, asumsi normalitas residual dalam analisis regresi dapat dianggap terpenuhi.



Sumber: (olah data, 2025)

Gambar P-Plot

Berdasarkan gambar di atas mengindikasikan bahwa hasil P-Plot mempunyai titik residual yang mengikuti garis diagonal yang berarti berdistribusi normal.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengukur apakah terdapat perbedaan varian antara berbagai penelitian dalam sebuah model regresi. Uji Glejser diterapkan untuk melihat keberadaan heteroskedastisitas dengan ketentuan sebagai berikut jika nilai signifikansi $> \alpha=0,05$ dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dan jika nilai signifikansi $< \alpha=0,05$ dapat disimpulkan bahwa terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 5 Hasil Uji heteroskedastisitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	2.788	2.208		1.263	.213
	TOTALX1	-.121	.089	-.196	-1.219	.229
	TOTALX2	.083	.071	.188	1.170	.248

a. Dependent Variable: ABS_RES

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas mengindikasikan uji hetero mempunyai nilai signifikan pada variabel beban kerja (X1) yaitu 0,229 dan variabel lingkungan kerja (X2) yaitu 0,248 yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas berguna untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel independen atau variabel dependen dalam model regresi. Variance inflation factor (VIF) dan tolerance, dipakai untuk menentukan apakah ada atau tidaknya multikolinearitas dalam model regresi, dengan syarat jika nilai VIF > 10 atau nilai tolerance $< 0,1$ maka terjadi multikolinearitas dan jika nilai VIF < 10 atau nilai tolerance $> 0,1$ maka tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 6 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta				Tolerance	VIF
1	(Constant)	14.990	4.081		3.673	.001		
	TOTALX1	.528	.183	.372	2.879	.006	.787	1.270
	TOTALX2	.357	.130	.353	2.736	.009	.787	1.270

a. Dependent Variable: TOTALY

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas mengindikasikan bahwa uji multikolinearitas tidak terjadi multikolinearitas yang disebabkan nilai VIF < 10 atau nilai tolerance $> 0,01$. Uji multikolinearitas mempunyai nilai VIF yaitu dengan variabel beban kerja (X1) dan lingkungan kerja (X2) 1,270 dan nilai tolerance pada variabel beban kerja (X1) dan lingkungan kerja (X2) 1,270.

Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 7 Uji Regresi linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	14.990	4.081		3.673	.001
	TOTALX1	.528	.183	.372	2.879	.006
	TOTALX2	.357	.130	.353	2.736	.009

a. Dependent Variable: TOTALY

b. Dependent Variable: Y

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas mengindikasikan analisis regresi linier berganda yang memiliki nilai konstanta yaitu 14,990 dengan nilai variabel beban kerja (X1) yaitu 0,528 dan variabel lingkungan kerja (X2) yaitu 0,357

$$Y = a + b1X1 + b2X2 + e$$

$$= 14.990 + 0,528X1 + 0,357X2 + e$$

Interpretasi nilai:

1. Nilai konstanta adalah 14,990. Ini berarti bahwa ketika variabel beban kerja (X1) dan lingkungan kerja (X2) bernilai nol, maka rata-rata dari nilai variabel stres kerja (Y) diperkirakan sebesar 14,990
2. Koefisien beban kerja (X1) adalah 0,528. Ini menyatakan bahwa untuk setiap peningkatan sebesar 1%, nilai beban kerja (X1) diperkirakan akan meningkat sebesar 0,528 dan apabila mengalami penurunan maka akan menurun sebesar 0,528. Nilai signifikan beban kerja (X1) adalah 0,006 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa pengaruh beban kerja (X1) terhadap stres kerja (Y) adalah signifikan secara statistik akan menurun sebesar 0,357.
3. Koefisien Lingkungan Kerja (X2) adalah 0,357. Ini menyatakan bahwa untuk setiap peningkatan sebesar 1% nilai lingkungan kerja (X2) diperkirakan akan meningkat sebesar 0,357 dan apabila mengalami penurunan sebesar 1% maka

Nilai signifikan lingkungan kerja (X2) adalah 0,009 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan kerja (X2) terhadap stres kerja (Y) adalah signifikan secara statistik.

Uji Hipotesis

Uji t (Parsial)

Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah variabel independen (X1) berpengaruh secara khusus terhadap variabel dependen (Y). Kriteria untuk pengujian 54 hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut apabila t hitung < t table maka H0 diterima dan apabila t hitung > t table maka H0 akan ditolak, berdasarkan signifikansi jika nilai signifikan > 0,05 maka H0 akan ditolak dan jika nilai signifikan < 0,05 maka H0 akan diterima.

Tabel 8 Uji T Parsial

Model	Unstandardized Coefficients ^a		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1.	(Constant)	14.990	4.061		3.673	.001
	TOTALX1	.528	.183	.372	2.879	.008
	TOTALX2	.337	.130	.333	2.736	.008

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas mengindikasikan bahwa hasil uji t dengan nilai t hitung variabel beban kerja (X1) yaitu 2.897 > dari t tabel 1.677 dan nilai signifikan variabel beban kerja (X1) yaitu 0,006 < 0,05 sehingga variabel beban kerja (X1) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap variabel stres kerja (Y). Pada tabel IV.19 mengindikasikan bahwa hasil uji t dengan nilai t hitung variabel lingkungan kerja (X2) yaitu 2.736 > dari t tabel 1.677 dan nilai signifikan variabel lingkungan kerja (X2) yaitu 0,009 < 0,05 sehingga variabel lingkungan kerja (X2) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap variabel stres kerja (Y).

Uji F (Simultan)

Uji ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar dampak variabel bebas (X1, X2) secara bersamaan terhadap variabel terikat (Y).

Tabel 9 Uji F Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	285.361	2	142.681	14.632	.000 ^b
	Residual	458.319	47	9.751		
	Total	743.680	49			

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas mengindikasikan bahwa hasil uji f dengan nilai f hitung > f tabel yaitu 14.632 > 3.20 dengan nilai signifikan 0,000 < 0,05. Sehingga secara simultan menyatakan beban kerja

(X1) dan lingkungan kerja (X2) berpengaruh dan signifikan terhadap stres kerja (Y).

Uji Koefisien Determinasi Parsial

Uji koefisien determinasi parsial adalah untuk menguji pengaruh variabel independen dengan variabel dependen.

Tabel 9 Koefisien Determinasi Parsial

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Adjusted R Square Std. Error of the Estimate
T	.771	.594	.585	1.84022

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas mengindikasikan bahwa nilai hasil uji koefisien determinasi parsial R square variabel beban kerja (X1) yaitu 0,594 atau 59,4% hal ini menunjukkan bahwa variabel beban kerja (X1) berpengaruh terhadap stres kerja (Y).

Tabel 10 Koefisien Determinasi Parsial

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Adjusted R Square Std. Error of the Estimate
T	.801	.642	.635	1.72709

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel 10 mengindikasikan bahwa nilai hasil uji koefisien determinasi parsial R square variabel lingkungan kerja (X2) yaitu 0,642 atau 64,2% hal ini menunjukkan bahwa variabel lingkungan kerja (X2) berpengaruh terhadap stres kerja (Y).

Uji Koefisien Determinasi Simultan

Uji koefisien determinasi simultan adalah untuk menguji pengaruh variabel independen bersama-sama.

Tabel 11 Koefisien Determinasi Simultan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.869 ^a	.756	.745	1.44261

Sumber: (olah data, 2025)

Pada tabel di atas mengindikasikan bahwa nilai hasil uji koefisien determinasi simultan R square variabel beban kerja (X1) dan lingkungan kerja (X2) yaitu 0,756 atau 75,6%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap variabel stres kerja (Y).

Pembahasan Hasil Penelitian

A. Berdasarkan hasil uji t pada variabel beban kerja (X1) yang dilakukan dalam penelitian ini diketahui

bahwa variabel beban kerja (X1) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja (Y) di PT Plasindo Elok. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 2,897 yang lebih besar dari t tabel sebesar 1,677, serta nilai signifikansi sebesar 0,006 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara beban kerja terhadap stres kerja. Selanjutnya, hasil uji koefisien determinasi parsial menunjukkan bahwa nilai R Square untuk variabel beban kerja (X1) sebesar 0,594, yang mengindikasikan bahwa kompetensi memberikan kontribusi sebesar 59,4% terhadap variabel stres kerja (Y). Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh yang kuat dan positif terhadap stres karyawan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Asmadin, 2021) yang menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh dan signifikan terhadap stres kerja.

- B. Berdasarkan hasil uji t pada variabel lingkungan kerja (X2) yang dilakukan dalam penelitian ini diketahui bahwa variabel lingkungan kerja (X2) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja (Y) di PT Plasindo Elok. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 2,736 yang lebih besar dari t tabel sebesar 1,677, serta nilai signifikansi sebesar 0,009 yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan. Selanjutnya, hasil uji koefisien determinasi parsial menunjukkan bahwa nilai R Square untuk variabel lingkungan kerja (X2) sebesar 0,642, yang mengindikasikan bahwa lingkungan kerja memberikan kontribusi sebesar 64,2% terhadap variabel stres kerja (Y). Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja memiliki pengaruh yang kuat dan positif terhadap stres kerja karyawan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Arian Raya Pribadi, 2024), yang menunjukkan bahwa lingkungan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja.
- C. Secara simultan, melalui uji F , diketahui bahwa beban kerja (X1) dan lingkungan kerja (X2) berpengaruh terhadap stres kerja (Y), dengan nilai F hitung sebesar 14,632 > F tabel sebesar 3,20, serta tingkat signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Oleh karena itu, variabel beban kerja (X1) dan lingkungan kerja (X2) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja (Y), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, berdasarkan hasil uji koefisien determinasi simultan, diperoleh nilai R Square sebesar 0,756 atau 75,6%, yang menunjukkan bahwa variabel beban kerja (X1) dan lingkungan kerja (X2) memberikan kontribusi sebesar 75,6% terhadap stres kerja (Y). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan di PT Plasindo Elok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Imam Syarifudin, 2021) yang menunjukkan bahwa beban kerja dan lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PT Plasindo Elok dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara parsial, variabel Beban Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Kerja. Hal ini didasarkan dengan hasil uji t menunjukkan nilai t hitung 2,897 > dari t tabel 1,677 dan nilai sig. sebesar 0,006 < 0,05 dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima.
2. Secara parsial, variabel Lingkungan Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Kerja. Hal ini didasarkan dengan hasil uji t menunjukkan nilai t hitung 2,736 > dari t tabel 1,677 dan nilai sig. sebesar 0,009 < 0,05 dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima dan H_0 ditolak.
3. Beban Kerja dan Lingkungan Kerja secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Kerja. Hal ini didasarkan dengan hasil uji F menunjukkan nilai F hitung 14,632 > F tabel 3,20 dan nilai signifikan 0,000 < 0,05. Sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

Saran

1. Bagi Perusahaan Perusahaan disarankan untuk mengelola beban kerja secara efektif dan menciptakan lingkungan kerja yang kondusif bagi karyawan. Pengelolaan kedua variabel ini secara optimal terbukti dapat menekan tingkat stres kerja pada karyawan. Dengan berkurangnya stres kerja, maka produktivitas dan kinerja karyawan dapat meningkat, yang pada akhirnya akan memperkuat daya saing perusahaan secara keseluruhan.
2. Bagi Peneliti selanjutnya Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dengan menggunakan pendekatan atau pandangan yang berbeda serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Di samping itu, pengaturan waktu yang lebih baik juga perlu diperhatikan untuk mendukung kelancaran semua tahap berikutnya.

REFERENSI

- Ananda, M. S., Wadud, M., & Handayani, S. (2021). *Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan PT. Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional IV Tanjungkarang* (Vol. 2, Issue 4).
- Arian Raya Pribadi. (2024). *PENGARUH BEBAN KERJA, KONFLIK KERJA, DAN*

LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN DI PT BAYU TEKNIK SEMARANG. 1–23.

- Asla Hanifah Putri, Nadia Rohimah, Amanda Elizafitriani, Amanda Elizafitriani, & Netty Merdiaty. (2024). Model Stres Kerja dan Dampaknya pada Produktivitas: Analisis Literatur. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 266–275. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.962>
- Asmadin. (2021). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Kasus Pada Pt. Mount Scopus Indonesia). *E-Sospol*, 10(2), i–108. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/56092>
- Hakim Fachrezi dan Hazmanan Khair. (2021). Pengaruh Motivasi, Lingkungan Kerja Dan Kompetensi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Angkasa Pura Ii (Persero) Kantor Cabang Kualanamu. *JMB (Jurnal Manajemen Dan Bisnis)*, 3(2), 130–142. <https://doi.org/10.30743/jmb.v3i2.4266>
- Lawren, C., & Ekawati, S. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Kompensasi dan Lingkungan Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT TSA di Bogor. *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan*, 5(1), 149–158. <https://doi.org/10.24912/jmk.v5i1.22561>
- Maha, A. K. K., & Herawati, J. (2022). Non Probability Sampling . *Analisis Pengaruh Stress Kerja, Lingkungan Kerja, Beban Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Karyawan Di Pt Natural Nusantara (Nasa) Yogyakarta*, 16(1), 1–11.
- Prof. H.Imam Ghozali, M.Com, Ph.D, CA, A. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 26. In *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Sevilla. (2023). *Pengaruh Beban Kerja Lingkungan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Deli Sentosa Prima*. 23(1), 1–8.
- Syamsul, T. D., Guampe, F. A., Amzana, N., Alhasbi, F., & Yusriani. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Syarifudin, I. (2021). Analisis Pengaruh Beban Kerja, Konflik Kerja, dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja (Studi Pada Karyawan UD Rahmat Kutowinangun). *Manajemen STIE Putra Bangsa*, 1–9. <http://eprints.universitaspuptrabangsa.ac.id/id/eprint/578/>