

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA
TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN DI PERUSAHAAN
PERCETAKAN CV CITRA MENTARI**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN

MEMPEROLEH GELAR SARJANA



Disusun oleh:

I'mallurroseh

(21612011017)

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT

MALANG

2025

HALAMAN JUDUL

PENGARUH BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN DI PERUSAHAAN PERCETAKAN CV CITRA MENTARI

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN

MEMPEROLEH GELAR SARJANA



Disusun oleh:

I'mallurroseh

(21612011017)

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT

MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI



YAYASAN PERGURUAN TINGGI ISLAM RADEN RAHMAT
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT
FAKULTAS EKONOMI & BISNIS

Inspiring, Excellent, Humble

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja Terhadap stress kerja
karyawan di perusahaan Percetakan CV Citra mentari
Disusun oleh : I'mallurroseh
NIM : 21612011017
Prodi : Manajemen
Konsentrasi : Sumber Daya Manusia (SDM)

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan

Didepan tim penguji

Malang, 8 Juli 2025

Mengetahui & menyetujui

Kaprodi,

(Ema Resmiatini, S.M.B., M.Sc)

NIDN. 0715069004

Pembimbing,

(Sinollah, S.Sos., M.AB)

NIDN. 0720057401

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

Lantai II, Gedung K.H. Mahmud Zubaidi, Jalan Raya Mojosari 02, Kepanjen - Malang Jawa Timur
Telp: (0341) 399009 - Kode POS. 65163 Email: feb@uniramalang.ac.id Website: <http://www.feb.uniramalang.ac.id>

LEMBAR PENGESAHAN

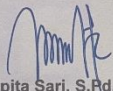
TANDA PENGESAHAN

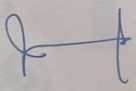
TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN MAJELIS PENGUJI SKRIPSI, PROGRAM STUDI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS, UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG:

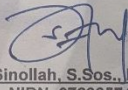
NAMA : I'mallurroseh
NIM : 21612011017
HARI : Kamis
TANGGAL : 24 juli 2025
JUDUL : Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Di Perusahaan Percetakan CV Citra Mentari

DINYATAKAN LULUS

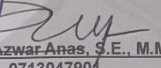
MAJELIS PENGUJI


Niki Puspita Sari, S.Pd., M.M
NIDN. 0721088801


Erna Resmianti, SMB., M.Sc
NIDN. 0715069004


Sinollah, S.Sos., M.AB
NIDN. 0720057401

MENGESAHKAN,
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Islam Raden Rahmat Malang
Dekan,



Dr. H. Yusuf Azwar Anas, S.E., M.M
NIDN. 0713047901

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam Naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam Naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur penjiplakan, saya bersedia skripsi dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (UU No. 20 Tahun 2003, Pasal 25 ayat (2)) yang berbunyi Lulusan perguruan tinggi yang karya ilmiahnya digunakan untuk memperoleh gelar akademik, profesi, atau vokasi terbukti merupakan penjiplakan, dibatalkan gelanya. Dan Pasal 70 ayat (1) yang berbunyi Lulusan karya ilmiahnya digunakan untuk mendapatkan gelar akademik, profesi, atau vokasi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 25 ayat (2) terbukti merupakan hasil penjiplakan dipidana dengan pidana penjara paling lama dua tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah).



LEMBAR PERSEMBAHAN

Dalam penyusunan penulisan skripsi ini penulis penulis banyak memperoleh bimbingan, semangat dan bantuan material dari berbagai pihak, oleh karena itu sudah sepantasnya pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terimakasih kepada Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta karunia pertolongan-Nya selama penulis menyusun skripsi.
2. Bapak dan Ibu, atas cinta yang tulus, doa yang tak pernah putus, serta dukungan moril dan materil yang menjadi sumber semangat dalam setiap langkahku. karya ini adalah hasil dari doa-doa kalian yang selalu menyertai.
3. Teman teman, terima kasih atas semangat, bantuan, candaan, dan kebersamaan yang tak ternilai selama proses ini. Dukungan kalian adalah bagian penting dari perjalanan ini.
4. Teruntuk pasanganku, terima kasih atas kehadiranmu yang menjadi sumber semangat dan ketenangan. Dukunganmu, dalam bentuk sekecil apa pun, sangat berarti dan memberi warna dalam perjuangan ini.
5. Teruntuk diriku sendiri, aku bersyukur dan bangga kepadamu karena sampai detik ini kau masih memilih untuk hidup, untuk tidak menyerah di tengah lelah, untuk tetap berdiri meski sempat goyah, dan untuk terus percaya bahwa setiap usaha, sekecil apa pun, akan membawa langkah lebih dekat pada tujuan.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

ABSTRAK

I'mallurroseh. 2025. *"Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan Perusahaan Percetakan CV Citra Mentari."* Pembimbing: Sinollah,S.Sos.,M.AB

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan pada perusahaan percetakan CV Citra Mentari. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada 50 responden. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja. Hal ini berarti semakin tinggi beban kerja karyawan, semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami. Variabel lingkungan kerja juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap stres kerja namun pengaruhnya bersifat negatif. Ini menunjukkan bahwa semakin baik lingkungan kerja, semakin rendah tingkat stres kerja karyawan. Secara simultan, beban kerja dan lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Nilai adjusted *R square* sebesar 19% menunjukkan kontribusi kedua variabel independen dalam menjelaskan variasi stres kerja, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Penelitian ini merekomendasikan agar manajemen perusahaan dapat mengelola beban kerja secara proporsional dan terus meningkatkan kualitas lingkungan kerja, sehingga tingkat stres kerja karyawan dapat ditekan demi terciptanya produktivitas kerja yang optimal.

Kata kunci: Beban kerja, lingkungan kerja, stres kerja, dan industri percetakan



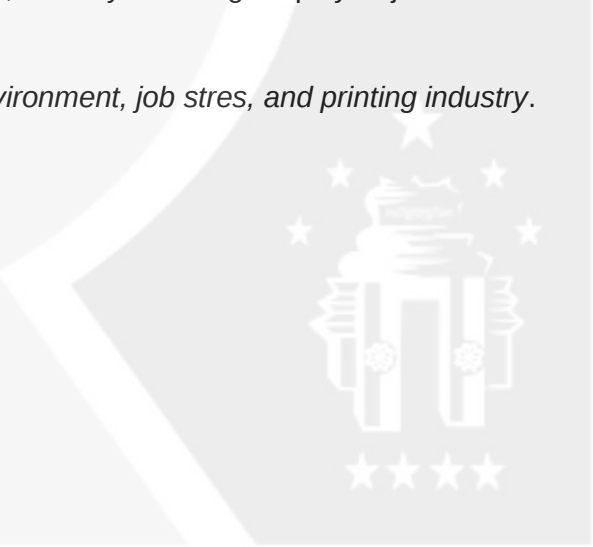
UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

ABSTRACT

I'mallurroseh. 2025. *"The Influence of Workload and Work Environment on Employee Stress at CV Citra Mentari Printing Company."* Pembimbing: Sinollah,S.Sos.,M.AB

This study aims to analyze the influence of workload and work environment on employee job stress at the printing company CV Citra Mentari. The method used was a quantitative approach, with data collection techniques using questionnaires distributed to 50 respondents. Data analysis was performed using multiple linear regression with the help of SPSS. The results showed that the workload variable had a positive and significant effect on job stress. This means that the higher the employee's workload, the higher the level of job stress experienced. The work environment variable also proved to have a significant effect on job stress, but the effect was negative. This indicates that the better the work environment, the lower the employee's job stress level. Simultaneously, workload and work environment significantly influenced job stress. The adjusted R-square value of 19% indicates the contribution of both independent variables in explaining variations in job stress, while the remaining contribution is influenced by other factors outside this study. This study recommends that company management manage workload proportionally and continuously improve the quality of the work environment, thereby reducing employee job stress levels for optimal work productivity.

Keywords: *Workload, work environment, job stres, and printing industry.*



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan kerja terhadap Stres Kerja Karyawan di Perusahaan Percetakan CV Citra Mentari”** dengan lancar.

Tujuan penulisan proposal skripsi ini untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Raden Rahmat Malang.

Penulis menyampaikan banyak penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak, Ibu, Kakak, serta semua keluarga saya yang telah memberikan dukungan baik secara langsung ataupun tidak langsung, memberikan dorongan lahir ataupun batin.
2. Bapak Drs. Imron Rosyadi Hamid, S.E., M.Si., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Yang telah memberikan dukungan penuh dan motivasi kepada seluruh mahasiswa, khususnya kepada penulis sehingga penulis bisa termotivasi untuk menyelesaikan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa.
3. Bapak Dr. Yusuf Aswar Anas, S.E., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah memberikan dukungan penuh terhadap penulisan proposal skripsi ini.
4. Ibu Erna Resmiatini, S.M.B., M.Sc selaku kepala Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis dan sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan kontribusi dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini.
5. Bapak Sinollah, S.Sos., M.Ab selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan sabar dan pengarahan yang sangat telaten sampai hingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi
6. Bapak/Ibu dosen Universitas Islam Raden Rahmat Malang yang telah menyalurkan ilmunya melalui proses pembelajaran di bangku kuliah sehingga bisa menjadi bekal tersendiri bagi penulis dalam penulisan proposal skripsi ini.
7. Teman-teman penulis yang telah banyak memberikan bantuan, ikut berperan dalam mempelancar penelitian dan penulisan proposal skripsi ini.
8. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu nama dan jabatannya tanpa mengurangi rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terbatas, berkat do'a dan dukungannya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dalam penyusunan dan penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penyusunan pada masa yang akan datang.

Malang, 30 juni 2025



l'mallurroseh



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan penelitian	6
1.4 Manfaat penelitian :	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 8
2.1 Kajian empiris.....	8
2.2 Kajian teoritis.....	13
2.3 Hubungan Antar Variabel	29
2.4 Kerangka Penelitian	33
2.5 Hipotesis Penelitian	34
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 35
3.1 Rancangan Penelitian	35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.3 Variabel Penelitian dan Pengukurannya.....	36
3.4 Populasi dan Sampel.....	42
3.5 Sumber data.....	43
3.6 Metode Pengumpulan Data	44
3.7 Teknik Analisis Data	46
3.8 Uji Asumsi Klasik	47
3.8.3 Uji Heteroskedastisitas.....	48
3.9 Uji Hipotesis	49
3.9.1 Analisis Regresi Berganda	49
3.9.2 Uji t	50
3.9.3 Uji F	51
3.9.4 Uji Korelasi Determinasi (R^2)	51
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 54
4.1 Hasil Penelitian.....	54
4.1.1 Profil Perusahaan	54
4.1.2 Karakteristik Responden	54
4.1.3 Distribusi Jawaban Responden	56
4.2 Analisis Data	60
4.2.1 Analisis deskriptif	61
4.2.2 Uji Validitas dan Reliabilitas	62
4.2.3 Uji Asumsi Klasik	64

4.2.4 Uji Hipotesis	67
4.3 Pembahasan	71
4.3.1 Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada CV Citra Mentari	71
4.3.2 Pengaruh lingkungan kerja terhadap Stres kerja karyawan CV Citra Mentari	74
4.3.3 Pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap Stres kerja karyawan CV Citra Mentari	77
BAB V PENUTUP	79
5.1 Kesimpulan	79
5.2 Saran	79
5.2.1 Saran Praktis (Bagi Manajemen CV Citra Mentari)	79
5.2.2 Saran Akademis (Bagi Peneliti Selanjutnya)	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	8

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Persamaan dan perbedaan penelitian ini dan penelitian terdahulu	11
Tabel 2 Variabel, Indikator, dan Item Penelitian	391
Tabel 3 Skala Likert Positif	45
Tabel 4 Skala Likert Negatif	45
Tabel 5 Jenis Kelamin	55
Tabel 6 Usia Responden	55
Tabel 7 Masa Bekerja	56
Tabel 8 Data Kuisisioner Beban Kerja	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9 Data Lingkungan Kerja	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10 Data Kuisisioner Stres Kerja	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11 Analisis Deskriptif	621
Tabel 12 Uji Validitas	632
Tabel 13 Uji Reabilitas	643
Tabel 14 Uji Normalitas	654
Tabel 15 Uji Multikolinearitas	685
Tabel 16 Uji Regresi Linear Berganda	68
Tabel 17 Uji F (Simultan)	710
Tabel 18 Uji Koefisien Determinasi (R^2)	711



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Penelitian.....	34
Gambar 2 Scatterplot.....	67



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sumber daya manusia dapat didefinisikan sebagai individu yang memberikan sumbangsih berupa energi, kapabilitas, daya cipta, dan upaya secara kolektif untuk mengelola aset-aset milik organisasi. Terminologi ini juga dikenal dengan sebutan lain, seperti personil, tenaga kerja, pekerja, atau karyawan. Para individu ini merupakan potensi insani yang berfungsi sebagai motor penggerak fundamental bagi keberlangsungan eksistensi sebuah organisasi. Lebih lanjut, sumber daya manusia juga dinilai sebagai aset krusial yang menjadi modal non-material dalam suatu entitas bisnis, kontribusinya dapat berwujud fisik maupun non-fisik untuk menopang keberlanjutan organisasi (Nawawi, 2001).

Dalam sebuah perusahaan, sumber daya manusia memegang peranan penting yang dapat memengaruhi jalannya perusahaan. Walaupun perusahaan telah memiliki modal, bahan baku yang melimpah, dan teknologi yang modern, seluruh kegiatan perusahaan tidak akan berjalan optimal tanpa adanya dukungan dari sumber daya manusia yang berkualitas. Dengan demikian, perusahaan perlu menaruh fokus utama pada manajemen sumber daya manusia demi menjamin kelancaran seluruh kegiatan operasional serta pencapaian sasaran yang telah ditentukan. Hal ini menjadi krusial karena karyawan memegang peranan sebagai daya pendorong fundamental bagi jalannya perusahaan (Abdullah, 2017).

Peran sumber daya manusia merupakan faktor fundamental bagi kemajuan sebuah perusahaan. Guna mencapai target-target yang sudah ditetapkan, perusahaan harus didukung oleh para karyawan yang ahli dan terampil dalam spesialisasi masing-masing, sekaligus dapat bekerja dalam kondisi yang kondusif

dan nyaman. Kenyamanan ini penting agar karyawan dapat memberikan kontribusi optimal bagi perusahaan. Maka dari itu, perusahaan semestinya memperhatikan kenyamanan kerja para karyawannya agar terhindar dari stres kerja yang bisa menghambat aktivitas mereka. Jika stres kerja tidak dikelola dengan baik, karyawan bisa mengalami gangguan baik secara fisik maupun mental, sehingga produktivitas mereka menurun (Munandar, 2001).

Rivai (2011) menjelaskan bahwa stres kerja merujuk pada suatu keadaan penuh tekanan yang menciptakan disharmoni antara kondisi fisik dan psikologis seorang karyawan. Akibatnya, keadaan tersebut dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap stabilitas emosional, pola pikir, serta kondisi umum pekerja yang mengalaminya. Jika tingkat stres terlalu tinggi, kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungan kerja akan menurun. Pada karyawan, stres dapat menimbulkan berbagai gejala yang mengganggu pelaksanaan tugas mereka. Menurut Rivai (2011), gejala stres dapat terlihat melalui dampak langsung seperti rasa tidak puas, ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, hingga kebiasaan menunda pekerjaan. stres di tempat kerja adalah hal yang pasti dialami oleh setiap karyawan, baik disebabkan oleh beban pekerjaan maupun lingkungan kerja. Karyawan yang mengalami stres tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya secara optimal. Oleh sebab itu, peran pimpinan sangat penting untuk memperhatikan kondisi psikologis karyawan, terutama terkait stres yang mereka alami.

Menurut Rohman (2018:225), Stres merupakan kondisi yang kemungkinan besar pernah dialami oleh hampir setiap orang, terutama mereka yang bekerja sebagai karyawan atau menjadi bagian dari sebuah organisasi maupun perusahaan. Stres menjadi isu penting karena dapat berdampak pada tingkat kepuasan dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, diperlukan penanganan yang tepat agar tujuan organisasi atau perusahaan dapat tercapai secara optimal.

Hasibuan (2014) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memicu stres kerja, antara lain beban kerja yang terlalu berat, sikap atasan yang tidak adil, keterbatasan waktu dan peralatan, konflik antara karyawan dengan atasan atau rekan kerja, upah yang rendah, serta permasalahan keluarga seperti hubungan dengan pasangan, anak, atau mertua. Temuan ini didukung oleh penelitian Yuliyanti dkk. (2024), yang menyatakan bahwa beban kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja. Namun, hasil penelitian Imaniah & Soeling (2001) justru menunjukkan bahwa beban kerja tidak memiliki hubungan positif maupun pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja.

Robbins (2006) mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres di tempat kerja. Faktor lingkungan, seperti adanya perubahan yang tidak pasti dalam organisasi, dapat meningkatkan tingkat stres di antara karyawan. Selain itu, faktor organisasi seperti tuntutan tugas yang berlebihan dan tekanan waktu juga berperan. Faktor individu, misalnya kondisi ekonomi, masalah keluarga, dan kepribadian karyawan, turut memengaruhi tingkat stres. Wardani (2020) menemukan bahwa lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap Stres kerja pada karyawan Puskesmas Kediri. Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Yuanto & Anwar (2024), yang menunjukkan bahwa variabel lingkungan kerja (X3) tidak berpengaruh signifikan terhadap stres kerja (Y).

Menurut Nurmianto (2021), beban kerja terdiri dari dua jenis, yaitu beban fisik dan beban mental. Beban fisik berkaitan dengan seberapa besar tenaga fisik yang dikeluarkan oleh karyawan, sedangkan beban mental berhubungan dengan tingkat aktivitas mental seperti mengingat informasi, berkonsentrasi, mendeteksi masalah, mengatasi pekerjaan tak terduga, dan membuat keputusan secara cepat. Sementara itu, menurut Apriani dan Praningrum (2013), beban kerja dapat didefinisikan sebagai totalitas tugas dan kewajiban yang perlu dituntaskan oleh sebuah unit organisasi dengan sumber daya manusia yang tersedia dalam

kerangka waktu yang telah ditetapkan. Secara umum, beban kerja sering dimaknai sebagai rasa tertekan akibat banyaknya tuntutan pekerjaan yang harus dipenuhi dalam limitasi waktu. Hal ini sejalan dengan pandangan Riggio (2013) yang menyatakan bahwa beban kerja adalah salah satu pemicu utama stres di tempat kerja, khususnya untuk pekerjaan yang memerlukan performa cepat, output tinggi, dan fokus mendalam.

Lebih lanjut, beban kerja dapat dibedakan menjadi dua jenis: kuantitatif, yang merujuk pada volume atau banyaknya pekerjaan, dan kualitatif, yang merujuk pada level keahlian atau kompleksitas yang dituntut oleh tugas. Dari perspektif peraturan, Permendagri Nomor 12 Tahun 2008 mendefinisikan beban kerja sebagai besaran pekerjaan yang menjadi tanggung jawab suatu posisi atau unit, yang diukur melalui perkalian antara volume kegiatan dengan standar waktu penyelesaian.

Ketidaksesuaian antara beban kerja dan kapabilitas karyawan dapat menimbulkan dampak negatif, kebosanan akan muncul jika kapabilitas terlalu tinggi melampaui tuntutan, sementara kelelahan ekstrem dapat terjadi jika kapabilitas tidak memadai. Dengan demikian, distribusi pekerjaan yang proporsional dengan kemampuan karyawan menjadi faktor krusial yang berdampak langsung pada tingkat stres pekerja serta keberhasilan pencapaian tujuan organisasi.

Lingkungan kerja menjadi faktor signifikan lainnya selain beban kerja yang dapat memicu stres pada karyawan. Secara konseptual, lingkungan kerja memiliki definisi yang luas. Sedarmayanti (2018) merincinya sebagai totalitas elemen yang meliputi sarana kerja, material, kondisi lingkungan, metodologi, hingga sistem kerja individual maupun tim. Definisi yang lebih ringkas dikemukakan oleh Nitisemito (2015), yang menyatakan lingkungan kerja adalah segala faktor

eksternal yang melingkupi seorang pekerja dan dapat memberikan dampak pada performa tugasnya.

Dampak lingkungan kerja terhadap karyawan sangatlah besar. Menurut Bagis (2020), lingkungan kerja secara langsung berdampak pada kondisi emosional para pekerja. Lingkungan yang suportif akan meningkatkan motivasi, produktivitas, dan kepuasan kerja. Sebaliknya, lingkungan yang tidak memadai dapat menjadi sumber stres, menyebabkan penurunan kinerja, dan bahkan memicu tingginya angka perputaran karyawan (*turnover*). Rivai (2011) menambahkan adanya hubungan timbal balik, di mana level stres yang tinggi dapat melemahkan kapasitas seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan kerjanya, yang pada akhirnya memicu simptom Stres yang menghambat performa.

CV Citra Mentari menghadapi tantangan serupa terkait stres kerja karyawan. Ketertarikan peneliti dalam penelitian ini muncul setelah bekerja selama tiga tahun di lapangan, di mana peneliti menemukan berbagai masalah yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Mayoritas terkadang harus menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang terbatas, tanpa disertai dengan sumber daya yang memadai. Hal ini mengarah pada kelelahan fisik dan mental, serta perasaan tidak mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Akibatnya, karyawan menjadi lebih mudah mengalami stres, yang berdampak pada menurunnya motivasi, munculnya keluhan kesehatan, dan bahkan meningkatkan potensi absensi. Serta dari observasi awal, diketahui bahwa beberapa aspek lingkungan kerja di CV Citra Mentari belum optimal, seperti fasilitas kerja yang terbatas, penataan ruang kerja yang kurang ergonomis, serta adanya konflik kecil antar karyawan yang tidak segera diselesaikan.

Bukan hanya itu peneliti juga menemukan indikasi stres kerja yang ditandai dengan meningkatnya ketidakhadiran karyawan, penurunan produktivitas.

Fenomena ini perlu mendapat perhatian serius mengingat dampaknya terhadap stres kerja dan kinerja perusahaan secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap stres Kerja Karyawan di Perusahaan Percetakan CV Citra Mentari"** untuk menganalisis lebih lanjut bagaimana faktor-faktor tersebut mempengaruhi tingkat stres kerja karyawan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh beban kerja terhadap stres kerja di CV Citra Mentari?
2. Bagaimana pengaruh lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan di CV Citra Mentari?
3. Bagaimana pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan di CV Citra mentari?

1.3. Tujuan Penelitian

Peneliti memiliki tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh beban kerja terhadap stres kerja karyawan di Perusahaan Percetakan CV Citra Mentari.
2. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan di Perusahaan Percetakan CV Citra Mentari.
3. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja secara simultan terhadap stres kerja karyawan di Perusahaan Percetakan CV Citra Mentari.

1.4 Manfaat Penelitian :

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang manajemen sumber daya manusia, terkait dengan stres kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja.

2. Manfaat praktis

a. Universitas

Penelitian ini memberikan kontribusi akademis yang signifikan dengan menghasilkan referensi ilmiah tentang hubungan beban kerja, lingkungan kerja dan stres kerja, yang dapat digunakan sebagai bahan pengembangan penelitian selanjutnya di bidang manajemen sumber daya manusia, serta memperkaya kajian ilmiah di perpustakaan universitas.

b. Manajemen Perusahaan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan rekomendasi kepada pihak manajemen Perusahaan Percetakan CV Citra Mentari dalam upaya meningkatkan kinerja karyawan dengan cara meminimalisir stres kerja.

c. Manfaat untuk penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti berikutnya, khususnya yang berkaitan dengan bidang sumber daya manusia, seperti beban kerja, lingkungan kerja, dan stres kerja karyawan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan memberikan kontribusi pemikiran serta bahan acuan yang berguna bagi penelitian selanjutnya. Dengan demikian,

hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan pertimbangan dalam melaksanakan studi lanjutan.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT