

**PENGARUH BEBAN DAN STRES KERJA TERHADAP KEPUASAN  
KERJA PADA PT BMB EKSPORT**

**Skripsi**

**Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Manajemen (S1)**

**Pada Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis dan Ekonomika**

**Universitas Atma Jaya Yogyakarta**



**Disusun oleh:**

**Setiawan Arielasadena**

**NPM: 140321180**

**FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA  
UNIVERSITAS ATMAJAYA YOGYAKARTA**

**2021**

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP  
KEPUASAN KERJA PADA PT BMB EKSPORT**

**Skripsi**



**Setiawan Arielasadena**

**NPM: 140321180**

**Telah dibaca dan disetujui oleh :**

**Dosen Pembimbing**

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Ce Hartono", is positioned below the text "Dosen Pembimbing".

**Drs. D. Koeshartono, MM**

**23 Juni 2021**



## SURAT KETERANGAN

No. 567/J/I

Berdasarkan dari Ujian Pendadaran yang diselenggarakan pada hari  
Jumat, 11 Juni 2021 dengan susunan penguji sebagai berikut:

1. Th. Agung M. Harsiwi, SE., M.Si. (Ketua Penguji)
2. Drs. M. Parnawa Putranta, MBA., Ph.D. (Anggota)
3. Drs. D. Koeshartono, MM. (Anggota)

Tim Penguji Pendadaran Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis dan  
Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta telah memutuskan  
bahwa:

Nama : Setiawan Arielasadena

NPM 140321180

Dinyatakan

**Lulus Dengan Revisi**

Pada saat ini skripsi Setiawan Arielasadena telah selesai direvisi dan  
revisian tersebut telah diperiksa dan disetujui oleh semua anggota  
panitia penguji.

Surat Keterangan ini dibuat agar dapat digunakan untuk keperluan  
Yudisium kelulusan Sarjana Manajemen Fakultas Bisnis dan Ekonomika  
UAJY.

Dekan,

Drs. Budi Suprpto, MBA., Ph.D.  
FASULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

### **“PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA PT BMB EKSPORT”**

Benar-benar hasil karya saya sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam skripsi ini dalam catatan perut dan daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan plagiasi sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini, maka gelar dan ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 23 Juni 2021

Yang menyatakan



Setiawan Arielasadena

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA PT BMB EKSPORT”**.

Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai gelar sarjana ekonomi (S1) pada Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Pada kesempatan kali ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Pihak-pihak tersebut adalah :

1. Tuhan Yesus yang senantiasa memberikan rahmat, perlindungan, kekuatan, kesabaran serta kesehatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan penuh semangat.
2. Bapak Drs. Budi Suprpto, MBA., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
3. Ibu Debora Wintriarsi Handoko, SE., MM., M.Sc. selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
4. Bapak Drs. D. Koeshartono, MM selaku dosen pembimbing yang telah menyertai, menasehati, membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen dan Karyawan Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta yang telah membimbing dan meberikan ilmu, pembelajaran dan pengetahuan kepada penulis sejak awal perkuliahan sampai dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.
6. Keluarga (Bapak, Ibu, dan kakak) yang senantiasa memberikan motivasi, doa, materi, dan kesabaran agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman yang membantu dan menyemangati saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Sahabat seperjuangan yang telah mendukung dan menemani disaat suka dan duka dalam menyelesaikan skripsi ini. Dicto, Renditto, Canto, Tyo.
9. PT. BMB Eksport yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan kegiatan penelitian serta memperoleh data yang peneliti butuhkan.
10. Tonight Show dan Malam-Malam yang telah memberikan tontonan yang menghibur disaat penulis beristirahat.

Tentunya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis terbuka untuk menerima kritik dan saran yang membangun serta dapat menjadikan masukan agar penelitian ini dapat menjadi lebih baik lagi. Akhir kata, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 23 Juli 2021

Peneliti



Setiawan Arielasadena

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Semua impian kita bisa terwujud jika kita memiliki keberanian untuk  
mengejarinya”*

***“Walt Disney”***

*“Kesempatan dan peluang tidak tercipta begitu saja.  
Kamu yang menciptakannya”*

***“Chris Grosser”***

*“Mulailah dari mana anda berada.  
Gunakan apa yang anda miliki.  
Lakukan apa yang anda bisa”*

***“Arthur Ashe”***

Saya persembahkan skripsi untuk :

Orang tua, kakak, saudara, teman, dan sahabat saya yang telah ikut andil dalam  
menyelesaikan skripsi ini.



## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan Skripsi.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Motto dan Persembahan.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Abstrak.....	xv

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.6 Sistematika Penulisan.....	9

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Pengertian Beban Kerja.....	11
---------------------------------	----

2.2 Pengertian Stres Kerja .....	14
2.3 Pengertian Kepuasan Kerja.....	16
2.4 Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja.....	19
2.5 Penelitian Terdahulu.....	20
2.6 Kerangka Penelitian.....	22
2.7 Hipotesis Penelitian.....	23

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	28
3.3 Metode Pengumpulan Data.....	29
3.4 Metode Pengukuran Data.....	31
3.5 Metode Pengujian Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Metode Analisis Data.....	35

### **BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN**

4.1 Pengujian Instrumen.....	40
4.2 Karakteristik Responden .....	43
4.3 Analisis Deskripsi Variabel Penelitian .....	45
4.4 Analisis Regresi Linear Berganda.....	48
4.5 Pembahasan.....	53

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	54
5.2 Implikasi Manajeral .....	57

5.3 Saran .....	57
5.4 Keterbatasan Penelitian .....	60

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	21
Tabel 3.1 Skala <i>Likert</i> Beban Kerja.....	31
Tabel 3.2 Skala <i>Likert</i> Stres Kerja.....	31
Tabel 3.3 Skala <i>Likert</i> Kepuasan Kerja.....	32
Tabel 3.4 Interval Skala .....	36
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas .....	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas .....	43
Tabel 4.3 Jenis Kelamin Karyawan .....	44
Tabel 4.4 Tingkat Pendidikan Karyawan .....	44
Tabel 4.5 Lama Bekerja Karyawan .....	45
Tabel 4.6 Interval Skala .....	46
Tabel 4.7 Variabel Beban Kerja .....	46
Tabel 4.8 Variabel Stres Kerja .....	47
Tabel 4.9 Variabel Kepuasan Kerja .....	48
Tabel 4.10 Uji Regresi Linear Berganda.....	49
Tabel 4.11 Uji F.....	50
Tabel 4.12 Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ).....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian .....	23
--------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Kuesioner Penelitian.....	64
Lampiran II : Data Responden.....	69
Lampiran III : Uji Reliabilitas dan Validitas.....	76
Lampiran IV : Karakteristik Responden.....	80
Lampiran V : Statistik Deskriptif.....	82
Lampiran VI : Analisis Regresi .....	84
Lampiran VII : Surat Keterangan Penelitian.....	86

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP  
KEPUASAN KERJA PADA PT BMB EKSPORT**

**Disusun oleh :**

**Setiawan Arielasadena**

**NPM : 140321180**

**Pembimbing**

**Drs. D. Koeshartono, MM**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja. Kepuasan Kerja adalah salah satu faktor penting dari hasil suatu proses kerja dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Tempat penelitian ini dilakukan di perusahaan PT. BMB Eksport yang berada di wilayah Sleman. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 68 karyawan, dengan metode *puspositive sampling*, dengan syarat karyawan yang sudah bekerja minimal 1 tahun. Metode pengumpulan data dengan survey secara langsung, wawancara dan membagikan kuesioner.

Berdasarkan hasil dari analisis data menggunakan metode Regresi Linier Berganda menunjukkan bahwa 1) Beban Kerja berpengaruh signifikan dan negatif terhadap Kepuasan Kerja. 2) Stres Kerja berpengaruh signifikan dan negatif

terhadap Kepuasan Kerja. Beban Kerja, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja karyawan pada PT. BMB Eksport dipengaruhi faktor diluar variabel-variabel yang dipakai dalam penelitian ini.

**Kata Kunci :** Beban Kerja, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja

