

**PENGARUH STRES KERJA DAN KELEBIHAN BEBAN KERJA  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN**

**(Studi pada karyawan SFA Steak & Resto Karanganyar)**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat**

**Sarjana (S1)**

**Pada Program Studi Manajemen**

**Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya**

**Yogyakarta**



**Disusun Oleh:**

**Gabriella Fiora Ayudia Paska**

**NPM: 17 03 23709**

**FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA  
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA  
SEPTEMBER 2021**

**PENGARUH STRES KERJA DAN KELEBIHAN BEBAN KERJA  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN**

**(Studi pada karyawan SFA Steak & Resto Karanganyar)**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat**

**Sarjana (S1)**

**Pada Program Studi Manajemen**

**Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya**

**Yogyakarta**



**Disusun Oleh:**

**Gabriella Fiora Ayudia Paska**

**NPM: 17 03 23709**

**FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA  
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA  
SEPTEMBER 2021**

**SKRIPSI**

**PENGARUH STRES KERJA DAN KELEBIHAN BEBAN  
KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN**

**(Studi Pada Karyawan SFA Steak & Resto Karanganyar)**

**Disusun Oleh:**

**Gabriella Fiora Ayudia Paska**

**NPM: 170323709**

**Telah dibaca dan disetujui oleh:**

**Pembimbing**



**Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI**

tanggal 15 September 2021



**UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**  
Fakultas Bisnis dan Ekonomika

**SURAT KETERANGAN**

No. 1100/J/I

Berdasarkan dari Ujian Pendadaran yang diselenggarakan pada hari Jumat, 8 Oktober 2021 dengan susunan penguji sebagai berikut:

1. M. Parnawa Putranta, MBA., Ph.D. (Ketua Penguji)
2. Daniel Yudistya Wardhana, SE., MEI. (Anggota)
3. Debora Wintriarsi Handoko, SE., MM., M.Sc. (Anggota)

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

Nama : Gabriella Fiora Ayudia Paska

NPM : 170323709

Dinyatakan

**Lulus Dengan Revisi**

Pada saat ini skripsi Gabriella Fiora Ayudia Paska 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.**  
FASIS DAN EKONOMIKA

## **PERNYATAAN**

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

### **PENGARUH STRES KERJA DAN KELEBIHAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN**

**(Studi Pada Karyawan SFA Steak & Resto Karanganyar)**

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 di dalam skripsi ini dalam 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.

Surakarta, 14 September 2021

Yang Menyatakan



**Gabriella Fiora Ayudia Paska**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa menyertai dan memberkati penelitian ini sehingga dapat selesai dengan lancar dan baik. Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Stres Kerja dan Kelebihan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan”** karena campur tangan Tuhan YME dan dukungan dari banyak pihak. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan penelitian ini. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S1) Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Penulis memperoleh pendapat, saran, bimbingan, doa, serta bantuan dari berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas segala bantuan dan berkat karena selalu menuntun penulis untuk selalu bersemangat dalam mengerjakan skripsi ini.
2. Kedua orang tua dan kakak yang selalu memberikan semangat, nasihat, dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Bude Ekky, Bude Ita, Mbah Uti yang selalu memberikan semangat agar cepat menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Joan Sabilly Amadeus, yang selalu ada untuk menolong penulis ketika penulis ingin menyerah dan selalu memberikan semangat

pada penulis.

5. Kak Winna, yang selalu membantu penulis ketika ada kesulitan terutama pada penulisan skripsi ini.
6. Bapak Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi.
7. Teman-teman penulis dimanapun berada, baik di solo maupun di jogja, terimakasih selau ada untuk membantu penulis.
8. Teman-teman seperjuangan selama kuliah di Prodi Manajemen FBE UAJY yang telah berjuang bersama serta banyak memberikan semangat dan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Pihak-pihak lain yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam membantuk dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang membutuhkan. Penulis juga menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala kritik dan saran dari pembaca dalam penulisan skripsi ini.

Sukoharjo, 14 September 2021

Penulis



Gabriella Fiora Ayudia Paska

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.6 Sistematika Penulisan .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
2.1 Manajemen Sumber Daya Manusia.....	9
2.2 Definisi Stres Kerja.....	10
2.3 Definisi Kelebihan Beban Kerja .....	11
2.4 Definisi Kinerja Karyawan.....	14
2.5 Penelitian Terdahulu .....	16
2.6 Kerangka Penelitian .....	18
2.7 Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
3.1 Bentuk Penelitian.....	24



3.2	Lokasi Penelitian .....	24
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
3.4	Metode Pengambilan Sampel.....	26
3.5	Data Penelitian.....	26
3.6	Metode Pengumpulan Data .....	27
3.7	Instrumen Penelitian .....	27
3.8	Metode Pengujian Instrumen.....	29
3.8.1	<i>Uji Validitas</i> .....	29
3.8.2	<i>Uji Reliabilitas</i> .....	30
3.9	Metode Analisis Data.....	30
3.9.1	<i>Analisis Deskriptif</i> .....	30
3.9.2	<i>Analisis Regresi Berganda</i> .....	31
3.9.3	<i>Uji F</i> .....	31
3.9.4	<i>Uji t</i> .....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		33
4.1	Hasil Pengujian Instrumen .....	33
4.1.2	<i>Uji Reliabilitas</i> .....	35
4.2	Karakteristik Responden .....	36
4.3	Analisis Deskriptif .....	37
4.4	Analisis Regresi Berganda .....	42
4.5	Uji Koefisien Determinasi.....	43
4.6	Uji F .....	44
4.7	Uji t .....	45
4.8	Pembahasan .....	47
BAB V PENUTUP.....		50
5.1	Kesimpulan.....	50
5.2	Implikasi Manajerial .....	51
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	53
5.4	Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....		55
LAMPIRAN .....		61

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 4.1 Hasil uji Validitas Varabel Stres Kerja .....	33
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Variabel Kelebihan Beban Kerja.....	34
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Variabel Kinerja Karyawan .....	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas .....	35
Tabel 4.5 Karakteristik Responden.....	36
Tabel 4.6 Statistik Deskriptif Variabel Stres Kerja .....	37
Tabel 4.7 Statistik Deskriptif Variabel Kelebihan Beban Kerja .....	39
Tabel 4.8 Statistik Deskriptif Variabel Kinerja Karyawan .....	40
Tabel 4.9 Analisis Regresi Berganda.....	42
Tabel 4.10 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	43
Tabel 4.11 Hasil Uji F Simultan.....	44
Tabel 4.12 Hasil Uji t Parsial .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian .....	21
--------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN I</b>	Lembar Kuesioner .....	61
<b>LAMPIRAN II</b>	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	64
<b>LAMPIRAN III</b>	Profil Responden .....	67
<b>LAMPIRAN IV</b>	Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	68
<b>LAMPIRAN V</b>	Analisis Regresi Berganda .....	69
<b>LAMPIRAN VI</b>	Surat Penelitian Perusahaan .....	70

# **PENGARUH STRES KERJA DAN KELEBIHAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN**

**(Studi Pada Karyawan SFA Steak & Resto Karanganyar)**

**Disusun Oleh:**

**Gabriella Fiora Ayudia Paska**

**NPM:170323709**

**Pembimbing:**

**Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh stres kerja dan kelebihan beban kerja terhadap kinerja karyawan di SFA Steak & Resto Karanganyar. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh langsung dengan cara memberikan kuesioner kepada karyawan SFA Steak & Resto Karanganyar. Pemilihan sampel menggunakan *simple random sampling* dan jumlah sampel yang digunakan yaitu 44 responden. Pengujian Hipotesis dilakukan menggunakan SPSS 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan stres kerja terhadap kinerja karyawan. Sedangkan untuk kelebihan beban kerja tidak berpengaruh terhadap kinerja karyawan.

**Kata Kunci:** Stres Kerja, Kelebihan Beban Kerja, Kinerja Karyawan.