

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN DI PT SPX EXPRESS PALEMBANG DC**

S K R I P S I

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Ekonomi**



OLEH :

JESSICA DWI AMALYA

22 22 0025

MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS IBA

PALEMBANG

2026

SKRIPSI

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN DI PT SPX EXPRESS PALEMBANG DC**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

JESSICA DWI AMALYA

22 22 0025

MANAJEMEN

Telah Dipersembahkan di Depan Tim Penguji

Pada Tanggal 18 Agustus 2026

Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Lily Rahmawati Harahap, S.E., MM

Anggota : R.Y. Effendy, S.E., M.Si

Penelaah : Ria Astri Yani, S.E., M.Si



Handwritten signatures of the examiners, including a blue ink signature at the top and a black ink signature below it, positioned over dotted lines.

Mengetahui

Dekan Fakultas Ekonomi,



Handwritten signature of Esty Naruliza, SE., MP, in black ink, positioned over a blue stamp.

FAKULTAS EKONOMI

Esty Naruliza, SE., MP



**FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS IBA
PALEMBANG**

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Penyusunan : JESSICA DWI AMALYA
Nomor Pokok Mahasiswa : 22 22 0025
Program Studi : MANAJEMEN
Mata Kuliah Pokok : MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA (MSDM)
Judul Skripsi : PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PT SPX EXPRESS
PALEMBANG DC
Tanggal Persetujuan : 18 Agustus 2026

PEMBIMBING SKRIPSI

Ketua :

Dr. Lily Rahmawati Harahap, S.E., M.M

Anggota :

R.Y. Effendi, S.E., M.Si

Mengetahui

Dekan Fakultas Ekonomi,

Esty Naruliza, SE., MP

UNIVERSITAS IBA

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jessica Dwi Amalya

Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 02 Januari 2001

Program Studi : Manajemen

NPM : 22.22.0025

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Seluruh data, informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disebutkan sumbernya, merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan serta pemikiran saya dengan pengarahan dari para pembimbing yang ditetapkan.
2. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas IBA maupun di perguruan tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar yang saya peroleh melalui pengajuan karya ilmiah ini.

Palembang, 18 Agustus 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Jessica Dwi Amalya

NPM 22 22 0025

ABSTRAK

PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PT SPX EXPRESS PALEMBANG DC

Oleh :

JESSICA DWI AMALYA

Penulisan Skripsi Ini Di Bawah Bimbingan

Dr. Lily Rahmawati Harahap, SE., M.M

Sebagai Ketua

R.Y. Effendi, SE., M.Si

Sebagai Anggota

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT SPX Express Palembang DC, baik secara parsial maupun simultan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan kuesioner. Metode penarikan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 130 responden. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, uji hipotesis, dan koefisien determinasi dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Berdasarkan hasil penelitian secara parsial, variabel beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini dibuktikan dengan nilai t-hitung sebesar 4,463 dan nilai signifikansi $< 0,001 < 0,05$. Variabel stres kerja juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, yang dibuktikan dengan nilai t-hitung sebesar 3,143 dan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$. Secara simultan, variabel beban kerja dan stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan PT SPX Express Palembang DC. Hal ini dibuktikan dengan nilai F-hitung sebesar 68,314 dan nilai signifikansi $< 0,001 < 0,05$. Persamaan regresi *linear* berganda yang diperoleh adalah $Y = 9,928 + 0,215X_1 + 0,265X_2$. Hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,511 atau 51,1%, yang berarti beban kerja dan stres kerja mampu menjelaskan kinerja karyawan sebesar 51,1% dengan kategori kontribusi sedang, sedangkan sisanya sebesar 48,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti motivasi kerja, kepuasan kerja, kompensasi, kepemimpinan, disiplin kerja, dan budaya organisasi.

Kata kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Kinerja Karyawan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF WORKLOAD AND WORK STRESS ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT PT SPX EXPRESS PALEMBANG DC

By:
JESSICA DWI AMALYA

This Thesis Was Written Under The Supervision Of

Dr. Lily Rahmawati Harahap, SE., M.M
As Chairperson

R.Y. Effendi, SE., M.Si
As Member

This study aims to determine the effect of workload and work stress on employee performance at PT SPX Express Palembang DC, both partially and simultaneously. The data collection techniques used were observation and questionnaires. The sampling method used was saturated sampling. The sample in this study consisted of 130 respondents. The data analysis techniques used were classical assumption tests, multiple linear regression analysis, hypothesis testing, and the coefficient of determination using SPSS.

The results of the study show that, partially, workload has a positive and significant effect on employee performance. This is evidenced by a t-value of 4.463 and a significance value of $< 0.001 < 0.05$. Work stress also has a positive and significant effect on employee performance, as evidenced by a t-value of 3.143 and a significance value of $0.002 < 0.05$. Simultaneously, workload and work stress have a positive and significant effect on employee performance at PT SPX Express Palembang DC. This is evidenced by an F-value of 68.314 and a significance value of $< 0.001 < 0.05$. The multiple linear regression equation obtained is $Y = 9.928 + 0.215X_1 + 0.265X_2$. The coefficient of determination shows an Adjusted R-squared value of 0.511 or 51.1%, which means that workload and work stress are able to explain 51.1% of employee performance, categorized as a moderate contribution, while the remaining 48.9% is influenced by other variables not examined in this study, such as work motivation, job satisfaction, compensation, leadership, work discipline, and organizational culture.

Keywords: *Workload, Work Stress, Employee Performance.*