

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRESS KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN RUMAH MAKAN BU TOMO BOGOR**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS-TUGAS DAN MEMENUHI
SALAH SATU SYARAT GUNA MEMPEROLEH GELAR
SARJANA MANAJEMEN**



Oleh :

**MUHAMAD ILYASHA
NPM: 19200118**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS BINANIAGA INDONESIA
BOGOR
2025**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS BINANIAGA INDONESIA**

PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : MUHAMAD ILYASHA
NPM : S1- 19200118
JUDUL : PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRESS KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN RUMAH MAKAN BU TOMO BOGOR

Disetujui,
Dosen Pembimbing

(DIMAS ARI DARMANTYO, S.Pi, M.Sc)

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II

(Dr. Syarief Gerald. P, SE., MM., M.Si., M.Ak) (Yustiana Wardhani, S.Hut., M.M)

Mengetahui,
Ketua Prodi

Mengetahui,
Dekan

(Yustiana Wardhani, S.Hut., M.M)

(Yustiana Wardhani, S.Hut., M.M)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan Rumah Makan Bu Tomo Bogor. Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 75 responden karyawan. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda melalui program SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, yang berarti peningkatan beban kerja dalam batas wajar dapat mendorong produktivitas dan tanggung jawab kerja. Stres kerja juga berpengaruh positif signifikan terhadap kinerja, menunjukkan bahwa tingkat stres yang terkendali dapat menjadi pendorong fokus dan motivasi kerja. Secara simultan, beban kerja dan stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, dengan nilai Adjusted R Square sebesar 0,898 yang berarti 89,8% variasi kinerja karyawan dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan beban dan stres kerja yang proporsional guna meningkatkan produktivitas dan efektivitas kerja di sektor jasa kuliner.

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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRESS KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN RUMAH MAKAN BU TOMO BOGOR”. Penyusunan Skripsi ini banyak dibantu oleh berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ismulyana Djan, S.E., M.M., selaku Rektor Universitas Binaniaga Indonesia.
2. Bapak Dr. Yuli Anwar, S.E., M.Ak., selaku Wakil Rektor I Bidang Akademik, dan Bapak Dedy Mulyadi, S.Si., M.Kom., selaku Wakil Rektor II Universitas Binaniaga Indonesia.
3. Ibu Yustiana Wardhani, S.Hut, M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Binaniaga Indonesia
4. Bapak Dimas Ari Darmantyo, S.Pi, M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing penulis sampai dengan selesainya Skripsi ini.
5. Dosen-Dosen Pengajar dan staff Universitas Binaniaga Indonesia.
6. Rekan-rekan Universitas Binaniaga Indonesia yang telah melalui perkuliahan bersama dan Rekan-rekan Universitas Binaniaga Indonesia kelas manajemen malam dan rekan-rekan lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dan saling mendukung satu sama lain.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini baik secara

langsung maupun tidak langsung, semoga Allah SWT memberikan pahala atas kebaikannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih sangat jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan Skripsi ini.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi lingkungan akademik maupun lingkungan luas pada umumnya.

Bogor, September, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian	13
G. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Kinerja Karyawan	16
B. Beban Kerja	19
C. Stres Kerja	23
D. Penelitian Terdahulu	26
E. Kerangka Pemikiran	30
F. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Operasional Variabel	34
D. Populasi dan Sampel	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Analisis Data	39

G. Uji Asumsi Klasik	41
H. Analisis Korelasi	44
I. Analisis Deskriptif	45
J. Analisis Regresi Linier Berganda	46
K. Uji Hipotesis	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Sejarah Perusahaan	53
B. Profil Responden	57
C. Uji Validitas dan Realibilitas	58
1. Uji Validitas	58
2. Uji Reliabilitas	61
3. Uji Asumsi Klasik	62
D. Analisis Deskriptif	66
E. Koefisien Korelasi	75
F. Uji Analisis Regresi Linear Berganda.....	76
G. Uji t	77
H. Uji F	78
I. Koefisien Determinasi (R^2)	80
J. Pembahasan	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pra Survey Beban Kerja	7
Tabel 2	Pra Survey Stress Kerja	9
Tabel 3	Penjualan Tahun 2023-2024	10
Tabel 4	Penelitian Terdahulu	26
Tabel 5	Operasional Variabel	35
Tabel 6	Interprestasi Koefisien Korelasi	44
Tabel 7	Indeks Jawaban Responden	46
Tabel 8	Profil Responden	57
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Variabel Beban kerja (X1)	59
Tabel 10	Hasil Uji Validitas Variabel Stres Kerja (X2)	60
Tabel 11	Hasil Uji Validitas Variabel Kinerja Karyawan (Y)	61
Tabel 12	Hasil Uji Reliabilitas	62
Tabel 13	Uji Linieritas variabel Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan	63
Tabel 14	Uji Linieritas variabel Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan	64
Tabel 15	Hasil Uji Multikolinieritas.....	65
Tabel 16	Kriteria Skor Variabel Penelitian	67
Tabel 17	Statistik Deskriptif Variabel Beban Kerja (X1)	67
Tabel 18	Distribusi Jawaban responden pada variabel Beban Kerja	69
Tabel 19	Statistik Deskriptif Variabel Stres Kerja (X1)	70
Tabel 20	Distribusi Jawaban responden pada variabel Stres Kerja	71
Tabel 21	Statistik Deskriptif Variabel Kinerja Karyawan (Y)	72
Tabel 22	Distribusi Jawaban responden pada Variabel Kinerja Karyawan	74
Tabel 23	Hasil Analisis Korelasi	75
Tabel 24	Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda	76
Tabel 25	Hasil Uji t.....	77

Tabel 26	Hasil Uji F	79
Tabel 27	Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Pemikiran.....	30
Gambar 2	Logo Rumah Makan Bu Tomo Bogor	54
Gambar 3	Struktur Organisasi Rumah Makan Bu Tomo Bogor	55
Gambar 4	Hasil Uji Normal	62
Gambar 5	Hasil Uji Heteroskedastisitas - Scatterplot	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuisisioner Penelitian	92
Lampiran 2	Tabulasi Data Uji Validitas dan Reliabilitas	97
Lampiran 3	Output Uji Validitas dan Reliabilitas	100
Lampiran 4	Tabulasi Data Kuisisioner	104
Lampiran 5	Output Uji Asumsi Klasik	110
Lampiran 6	Output Uji	111
Lampiran 7	Profil Responden	113
Lampiran 8	Output Statistik Deskriptif	114
Lampiran 9	Tabel r	124
Lampiran 10	Tabel t	125
Lampiran 11	Tabel F	126