

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRESS KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN MELALUI
LINGKUNGAN KERJA DI PT STAR FOOD
INTERNASIONAL GRESIK**

TESIS



**PROGRAM STUDI MAGISTER MANAJEMEN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul “Pengaruh Beban Kerja dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Lingkungan Kerja di PT Star Food Internasional Gresik”, karya:

Nama : Dian Arizona
NIM :
Program Studi : Magister Manajemen

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang Tesis



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawa ini :

Nama : Dian Arizona

NIM :

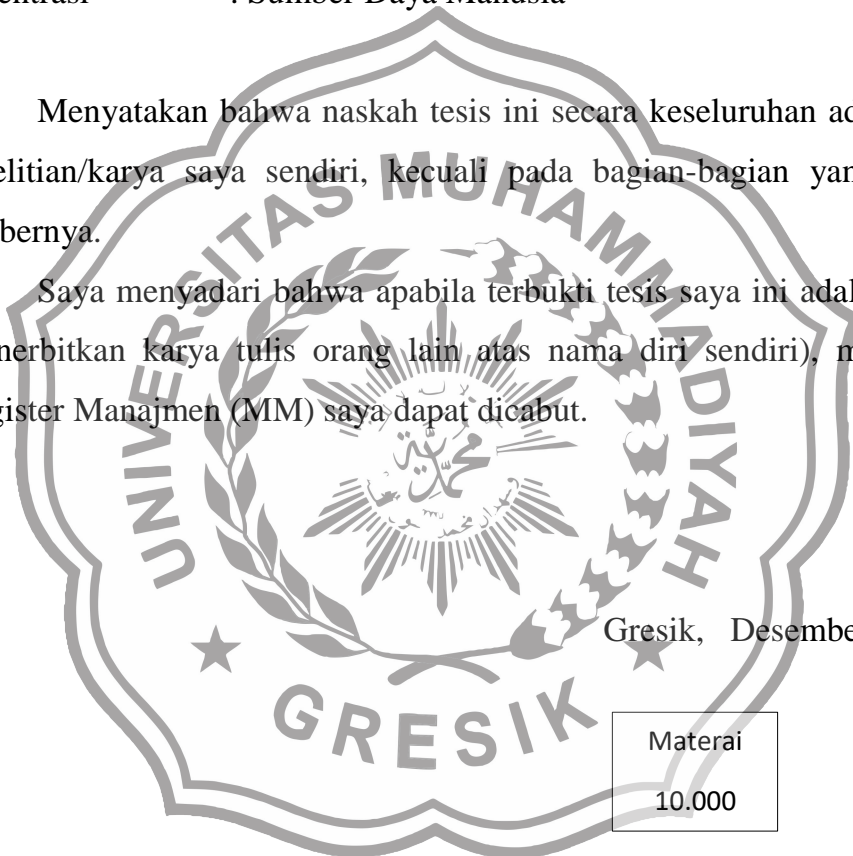
Jenjang : Magister (S2)

Progam Studi : Manajemen

Kosentrasi : Sumber Daya Manusia

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Saya menyadari bahwa apabila terbukti tesis saya ini adalah plagiat (menerbitkan karya tulis orang lain atas nama diri sendiri), maka gelar Magister Manajemen (MM) saya dapat dicabut.



Gresik, Desember 2025

Materai

10.000

Dian Arizona

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Arizona

NIM :

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Manajemen

Konsentrasi : Sumber Daya Manusia

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.



Gresik, Desember 2025

Materai
10.000

Dian Arizona

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah saya panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu wata'ala*, atas berkat Rahmat-Nya, Taufik dan Hidayah-Nya peneliti masih diberikan kesempatan sehat wal'afiat dalam rangka menyelesaikan tesis yang berjudul "Pengaruh Beban Kerja dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Lingkungan Kerja di PT Star Food Internasional Gresik".

Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Manajemen pada Program Studi Manajemen Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Gresik. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, bantuan, serta bimbingan selama proses penyusunan hingga terselesaikannya tesis ini, khususnya kepada:

1. Nadhirotul Laily, S.Psi., M.Psi., Ph.D., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik, atas kebijakan dan fasilitas yang diberikan sehingga proses perkuliahan dan penyusunan tesis dapat berjalan dengan baik.
2. Prof. Dr. Khoirul Anwar, S.Pd., M.Pd selaku Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Gresik, atas perhatian, dorongan, serta dukungan yang diberikan kepada mahasiswa dalam penyelesaian studi.
3. Dr. Rahmat Agus Santoso, S.E., M.M. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Gresik, atas pengingat, motivasi, dan arahan yang membantu mahasiswa menyelesaikan studi tepat waktu.
4. Dr. Ir. Djoko Soelistya, M.M., CPHCM., CHRMP selaku dosen pembimbing, atas kesabaran, komitmen, serta bimbingannya sehingga tesis ini dapat tersusun dengan baik.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Manajemen Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Gresik atas ilmu dan wawasan berharga yang telah diberikan.
6. Seluruh karyawan PT Star Food Internasional Gresik atas kerja sama dan bantuannya selama proses penelitian.
7. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Angkatan 2024 Program Studi Manajemen Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Gresik yang telah memberikan dukungan dan semangat selama masa studi.
8. Seluruh keluarga besar tercinta atas doa, motivasi, dan dukungan tanpa henti.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik, saran, dan masukan yang bersifat konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga tulisan ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih

Gresik, Desember 2025

Dian Arizona

ABSTRAK

Dian Arizona () “Pengaruh Beban Kerja dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Lingkungan Kerja di PT Star Food Internasional Gresik”

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja, stress kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan. Baik pengaruh langsung maupun tidak langsung antar variabel. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT Star Food Internasional Gresik, dengan sampel berjumlah 110 responden. Uji analisis data menggunakan model SEM-PLS dengan alat uji SmartPLS versi 4.0. Dari hipotesis yang dipaparkan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Beban Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan. (2) Stress Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan. (3) Beban Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Lingkungan Kerja. (4) Stress Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Lingkungan Kerja. (5) Lingkungan Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan. (6) Beban Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan melalui Lingkungan Kerja sebagai variabel mediasi. Berdasarkan hasil nilai T Statistik uji langsung lebih kecil dari uji tidak langsung maka hal ini menunjukkan adanya pengaruh mediasi penuh. (7) Stress Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja karyawan melalui Lingkungan Kerja sebagai variabel mediasi. Berdasarkan hasil nilai T Statistik uji langsung lebih kecil dari uji tidak langsung maka hal ini menunjukkan adanya pengaruh mediasi penuh. Penelitian ini memberikan wawasan baru atau memperluas teori yang ada dengan mengeksplorasi hubungan variabel.

Kata kunci : Beban Kerja, Stress Kerja, Lingkungan Kerja, Kinerja Karyawan

ABSTRACT

Dian Arizona () “The Effect of Workload and Work Stress on Employee performance through the Work Environment at PT Star Food International Gresik”

This study research was conducted to determine the effect of workload, work stress, and work environment on employee performance, both direct and indirect effects among the variables. The research method used in this study is quantitative. The population in this research consists of all employees of PT Star Food International Gresik, with a sample of 110 respondents. Data analysis was carried out using the SEM-PLS model with the SmartPLS version 4.0 tool. Based on the proposed hypotheses, the results of this study show that: (1) Workload has a positive and significant effect on employee performance. (2) Work stress has a positive and significant effect on employee performance. (3) Workload has a positive and significant effect on the work environment. (4) Work stress has a positive and significant effect on the work environment. (5) The work environment has a positive and significant effect on employee performance. (6) Workload has a positive and significant effect on employee performance through the work environment as a mediating variable. Based on the T-Statistic results, the direct effect value is smaller than the indirect effect value, indicating full mediation. (7) Work stress has a positive and significant effect on employee performance through the work environment as a mediating variable. Based on the T-Statistic results, the direct effect value is smaller than the indirect effect value, indicating full mediation. This research provides new insights and extends existing theory by exploring the relationships between variables.

Keywords: Workload, Work Stress, Work Environment and Employee Performance.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	15
1.3 Tujuan Penelitian	16
1.4 Manfaat Penelitian	17
BAB II KAJIAN PUSTAKA	18
2.1 Penelitian Terdahulu	18
2.2 Landasan Teori.....	29
2.3 Beban Kerja.....	29
2.3.1 Pengertian Beban Kerja.....	29
2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja.....	30
2.3.3 Aspek - Aspek Beban Kerja	31
2.3.4 Indikator Beban Kerja	31
2.4 Stress Kerja	32
2.4.1 Pengertian Stress Kerja	32
2.4.2 Faktor Penyebab Stress Kerja	33
2.4.3 Indikator Stress Kerja.....	35
2.5 Lingkungan Kerja.....	36
2.5.1 Pengertian Lingkungan Kerja.....	36
2.5.2 Jenis Lingkungan Kerja.....	37
2.5.3 Faktor Lingkungan Kerja.....	37
2.5.4 Aspek Lingkungan Kerja Non-Fisik	38
2.5.5 Indikator Lingkungan Kerja	38
2.6 Kinerja Karyawan	39
2.6.1 Pengertian Kinerja Karyawan	39
2.6.2 Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan.....	40
2.6.3 Tujuan Kinerja Karyawan	41
2.6.4 Indikator Kinerja Karyawan.....	41
2.7 Pengaruh Antar Variabel.....	42
2.7.1 Beban Kerja Berpengaruh Langsung Terhadap Kinerja Karyawan	42
2.7.2 Stress Kerja Berpengaruh Langsung Terhadap Kinerja Karyawan	42
2.7.3 Beban Kerja Berpengaruh Langsung Terhadap Lingkungan Kerja.....	42
2.7.4 Stress Kerja Berpengaruh Langsung Terhadap Lingkungan Kerja.....	43

2.7.5	Lingkungan Kerja Berpengaruh Langsung Terhadap Kinerja Karyawan	43
2.7.6	Beban Kerja Berpengaruh Tidak Langsung Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Lingkungan Kerja.....	43
2.7.7	Stress Kerja Berpengaruh Tidak Langsung Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Lingkungan Kerja.....	43
2.8	Kerangka Konseptual	44
2.9	Hipotesis.....	44
BAB III	METODE PENELITIAN	46
3.1	Desain Penelitian.....	46
3.2	Lokasi Penelitian	46
3.3	Populasi dan Sampel	46
3.4	Sumber Data	47
3.5	Teknik Pengumpulan Data	47
3.6	Variabel Penelitian	48
3.6.1	Variabel X (<i>eksogen</i>)	48
3.6.2	Variabel Terikat Y (<i>endogen</i>).....	48
3.6.3	Variabel Mediasi Z.....	48
3.7	Definisi Operasional Variabel.....	48
3.7.1	Beban Kerja.....	49
3.7.2	Stress Kerja	50
3.7.3	Lingkungan Kerja.....	51
3.7.4	Kinerja Karyawan	52
3.8	Metode Analisis Data	53
3.9	Statistik Deskriptif.....	53
3.10	Pengukuran Variabel Penelitian	53
3.11	Analisa Data	55
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
4.1	Deskripsi Karakteristik Responden.....	58
4.1.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin....	58
4.1.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	59
4.1.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	60
4.1.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	61
4.2	Deskripsi Variabel Penelitian.....	62
4.2.1	Analisis Deskriptif Variabel Beban Kerja (X1)	62
4.2.2	Analisis Deskriptif Variabel Stress Kerja (X2).....	64
4.2.3	Analisis Deskriptif Variabel Lingkungan Kerja (Z).....	66
4.2.4	Analisis Deskriptif Variabel Kinerja Karyawan (Y).....	68
4.3	Analisis Data	70
4.3.1	Skema <i>Model Structural Equation Modeling-Partial Least Square</i> (SEM - SmartPLS)	70
4.3.2	Evaluasi Uji Model Pengukuran atau Outer Model	71
4.3.3	Uji Validitas Konvergen (<i>Convergent Validity</i>).....	72
4.3.4	Uji Validitas Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>).....	74
4.3.5	Uji Reliabilitas (<i>Composite Reliability</i>)	76
4.3.6	Uji Cronbach' s Alpha	76
4.3.7	Uji Model Struktural atau <i>Inner Model</i>	77

4.3.8	Uji <i>Path Coefficient</i>	77
4.3.9	Uji Keباikan Model (<i>Goodness of Fit</i>).....	78
4.3.10	Uji Pengaruh Langsung.....	79
4.3.11	Uji Pengaruh Tidak Langsung.....	81
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	82
4.4.1	Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	82
4.4.2	Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	84
4.4.3	Beban Kerja Terhadap Lingkungan Kerja	86
4.4.4	Stress Kerja Terhadap Lingkungan Kerja	88
4.4.5	Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	90
4.4.6	Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Mediasi Lingkungan Kerja.....	92
4.4.7	Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Sebagai Mediasi Lingkungan Kerja.....	93
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	95
5.1	Kesimpulan	95
5.2	Saran.....	95
	DAFTAR PUSTAKA	98
	LAMPIRAN.....	103

