

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN TINGKAT STRES
KERJA PADA KARYAWAN**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Erna Septiya

21090000077

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

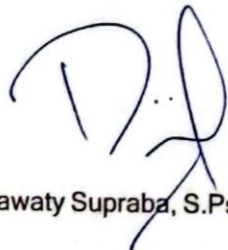
Nama : Erna Septiya
NIM : 21090000077
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja
Pada Karyawan

Malang, 29 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Walandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan

Dipersiapkan dan disusun oleh
Erna Septiya
21090000077

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 16 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



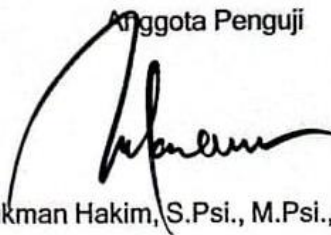
M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Sekretaris Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana.

Malang, 29 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erna Septiya
Nomor Pokok : 21090000077
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri dan Organisasi
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres
Kerja Pada Karyawan
Lokasi Penelitian : Kota Malang, Jawa Timur
Alamat Rumah : Jl. R. Soeprpto GG. Polo Air 1 RT 21
No. Telp/Email : 081347202575/ernaseptiya392@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Malang, 29 Juli 2025



Erna Septiya

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(Q.S. Al-Baqarah: 286)

“Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah (dalam setiap urusan) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah”
(H.R. Muslim)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Bapak dan Ibu tercinta—terima kasih atas doa, dukungan, semangat, serta kasih sayang yang tak pernah putus. Terima kasih atas segala kepercayaan, perjuangan dan pengorbanan yang diberikan hingga saya bisa menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik dan penuh tanggung jawab.

Juga untuk diri sendiri, terima kasih telah bertahan, tetap waras, dan tidak menyerah dalam setiap proses hingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan berkat rahmat dan berkah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai. Skripsi yang berjudul "Hubungan Beban Kerja Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan" ini dapat terselesaikan dengan baik semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan tulus dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT. atas segala rahmat, hidayah, dan kekuatan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sekaligus dosen pembimbing utama, atas segala bimbingan, arahan, serta dukungan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik. Semoga Bapak senantiasa diberi kesehatan, kelapangan rezeki, usia yang panjang, dan kesabaran yang tak terhingga dalam membimbing para mahasiswa.
5. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
6. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

7. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
8. Terima kasih kepada Bapak, Ibu dosen, dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas segala ilmu yang telah diajarkan serta memberikan pengalaman yang tidak terlupakan kepada penulis selama kuliah.
9. Terima kasih banyak kepada para responden penelitian ini dimanapun saudara/i berada, semoga diberikan kesehatan dan keselamatan serta segala urusannya dipermudah. Tanpa bantuan saudara/i sekalian, penulis tidak akan bisa sampai pada pencapaian ini.
10. Terima kasih kepada Trio Antiambis Club, teman seperjuangan penulis, terima kasih atas dukungan dan doanya, sehingga penulis bisa menuangkan semangat yang membara dan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Untuk Yeniva Revi Indriyani, S.Psi dan Imakulata Kartika Sahda, S.Psi, terima kasih sudah menjadi orang-orang yang positif dan seru walaupun banyak badai menghadang namun akhirnya kita selalu bisa melewatinya. Kiranya kalian dalam keadaan sehat selalu dan kelak ketika sudah menempuh jalannya masing-masing, tolong selalu ingat kenangan dan jaga selalu ikatan persaudaraan ini tetap baik ya. Tetaplah berkabar walau hanya sebatas sapaan atau kiranya membutuhkan bantuan, penulis akan selalu berusaha ada untuk kalian. Terima kasih bestie-ku!
11. Terima kasih kepada teman-teman penulis mulai dari kelas B Psikologi angkatan 21, teman KKN, dan teman-teman kpopers lainnya yang selama ini sudah bersedia merangkul penulis memberikan keseruan didalamnya,

serta saling menyemangati satu sama lain walaupun penulis termasuk *introvert* yang sulit bergaul. Selain itu, terima kasih karena kalian juga bersedia mengajak penulis untuk refreshing disela-sela pengerjaan skripsi hehe. Terima kasih atas pengalaman dan kenangan-kenangan yang diberikan selama penulis dalam masa perkuliahan, sehat selalu dan sukses selalu untuk kalian semua. Semoga kita selalu diberikan hal-hal baik versi kita masing-masing.

12. Terima kasih kepada sahabat tercintaku di Kaltim, Mutmainah dan Rofiatul Istiana walaupun selama ini berjauhan tapi kita tetap menyemangati dan mendoakan satu sama lain ditengah kesibukan kalian yang sedang bekerja dan kuliah. Semoga segala urusan kalian dipermudah dan sukses di jalan kita masing-masing dan kita bisa main bareng lagi
13. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak dan Ibu tercinta atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang tiada henti dalam setiap langkah hidup penulis. Penulis sangat bersyukur karena Bapak dan Ibu telah memberikan kepercayaan penuh untuk menempuh pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi, sesuatu yang tidak semua orang miliki dan penulis syukuri dengan sepenuh hati. Tanpa restu dan motivasi dari Bapak dan Ibu, penulis tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Ayah dan Ibu. Penulis berdoa agar ilmu yang telah diperoleh ini kelak bisa menjadi salah satu bentuk bakti dan kebanggaan bagi Ayah dan Ibu.

14. Terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Enhypen yang merupakan grup musik asal Korea Selatan yang beranggotakan Jungwon, Heeseung, Jay, Jake, Sunghoon, Sunoo, dan Ni-ki yang telah menjadi sumber semangat dan inspirasi selama proses penyusunan skripsi ini. Melalui musik, penampilan, suka dan duka serta pesan positif yang disampaikan dalam setiap karya selama ini, Enhypen telah memberikan motivasi tersendiri bagi penulis untuk terus maju dan menyelesaikan tugas akhir ini.
15. Terima kasih kepada diriku sendiri, yang telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dipenuhi rasa lelah, setiap momen penuh keraguan, serta perjuangan yang mungkin tidak selalu terlihat oleh orang lain, aku menghargai semuanya. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah, meskipun jalan ini sering terasa berat. Terima kasih telah tetap melangkah, meski terkadang harus tertatih dalam diam. Terima kasih telah berani bermimpi dan bekerja keras untuk mewujudkannya. Perjalanan menyelesaikan skripsi ini bukanlah hal yang mudah, namun aku bangga karena telah melaluinya dengan penuh tekad dan komitmen. Semoga apa yang telah dicapai hari ini menjadi pijakan untuk terus tumbuh, belajar, dan menjadi versi terbaik dari diri sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena senantiasa memberikan Rahmat serta anugrah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan" ini dengan sepenuh hati dan tepat waktu. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Dengan demikian, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak M. Untung Manara, S.Psi., MA., P.hD., selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan arahan dan masukan berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi dunia akademik serta praktik di bidang akademis, khususnya dalam memahami hubungan antara stres kerja dan kepuasan kerja karyawan. Penulis juga berharap penelitian ini dapat menjadi acuan bagi studi selanjutnya dan memberikan wawasan baru bagi para pembaca.

Malang, 29 Juli 2025



Erna Septiya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Stres Kerja	7
B. Beban Kerja	10
C. Keterkaitan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja	13
D. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Desain Penelitian	15
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	15
C. Partisipan Penelitian	17
D. Cara Pengumpulan Data.....	19
E. Cara Analisis Data.....	20
F. Prosedur Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Deskripsi Responden Penelitian	24

B. Kategorisasi Data	28
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	31
D. Hasil Uji Hipotesis	32
E. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategorisasi Responden	25
Tabel 2 Mean dan Standar Deviasi Skala Beban Kerja dan Skala Stres Kerja...	29
Tabel 3 Kategorisasi Data.....	29
Tabel 4 Kategorisasi Data Variabel Beban Kerja dan Variabel Stres Kerja	30
Tabel 5 Nilai Maksimal, Minimal, Mean, Standar Deviasi, dan Alpha Cronbach.	31
Tabel 6 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Variabel X dan Y	32
Tabel 7 Hasil Uji Linearitas Variabel X dan Y	33
Tabel 8 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana antara X dan Y	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	14
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	47
Lampiran 2 Karakteristik Responden	54
Lampiran 3 Deskripsi Subjek Penelitian.....	78
Lampiran 4 Kategorisasi Data.....	82
Lampiran 5 Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	85
Lampiran 6 Uji Normalitas Dan Uji Linearitas.....	96
Lampiran 7 Uji Regresi Linear Sederhana	100
Lampiran 8 Surat Pernyataan Publikasi	103
Lampiran 9 Turnitin.....	105
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	108

Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan

Erna Septiya
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
ernaseptiya@gmail.com

INTISARI

Menurut data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, sebagian besar, yakni lebih dari 60% karyawan di sektor formal, menyatakan telah mengalami tingkat stres yang tinggi. Faktor utama penyebab stres adalah beban kerja yang berlebihan, target yang tidak realistis, serta minimnya waktu untuk beristirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja pada karyawan pada lingkup yang lebih luas. Dengan menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Karena populasi ini tidak diketahui, peneliti memanfaatkan pendekatan *convenience sampling* yang menggunakan instrumen *Role Overload Scale* (ROS) dan *Job Stress Survey* (JSS). Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 385 responden. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,540 mengindikasikan bahwa 54% variasi dalam stres kerja dapat dijelaskan oleh beban kerja. Nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan antara beban kerja dan stres kerja signifikan secara statistik. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa tingginya beban kerja berkontribusi signifikan terhadap peningkatan stres kerja karyawan, sehingga memperkuat bukti bahwa beban kerja merupakan faktor dominan pemicu stres di lingkungan kerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Karyawan, Stres Kerja

The Relationship Between Workload and Job Stress Levels in Employees

Erna Septiya
Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang
ernaseptiya@gmail.com

ABSTRACT

According to the latest data from the Central Statistics Agency (BPS) in 2024, the majority, more than 60% of employees in the formal sector, stated they experienced high levels of stress. The main factors causing stress are excessive workload, unrealistic targets, and limited rest time. This study aims to determine whether there is a relationship between workload and job stress levels in employees in a broader scope. A quantitative approach using the correlation method was applied. Because the population was unknown, the researcher utilized a convenience sampling approach using the Role Overload Scale (ROS) and Job Stress Survey (JSS) instruments. The subjects in this study consisted of 385 respondents. The coefficient of determination (R^2) value of 0.540 indicates that 54% of the variation in job stress can be explained by workload. A significance value (p-value) of 0.000 (<0.05) indicates that the relationship between workload and job stress is statistically significant. The results indicate that high workload contributes significantly to increased employee job stress, thus strengthening evidence that workload is a dominant factor triggering stress in the workplace.

Keyword: Workload, Employees, Job Stres