

**PENGARUH BEBAN KERJA, STRES KERJA, DAN LINGKUNGAN KERJA  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA KANTOR POS  
SENTRAL PENGOLAHAN POS (SPP) SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**DAVID INDRA PRASTIYAS**

**NPM. 22042010137**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR  
FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA, DAN POLITIK  
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI BISNIS**

**SURABAYA**

**2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH BEBAN KERJA, STRES KERJA, DAN LINGKUNGAN KERJA**

**TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA KANTOR POS**

**SENTRAL PENGOLAHAN POS (SPP) SURABAYA**

**Disusun Oleh :**

**DAVID INDRA PRASTIYAS**

**NPM. 22042010137**

**Telah Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi**

**Menyetujui,**

**Pembimbing Utama**



**Budi Prabowo, S.Sos., M.M.**

**NIP. 196210161988031001**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Budaya, dan Politik**



**Prof. Dr. Catur Suratnoaji, M.Si.**

**NIP. 196804182021211006**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH BEBAN KERJA, STRES KERJA, DAN LINGKUNGAN KERJA  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA KANTOR POS  
SENTRAL PENGOLAHAN POS (SPP) SURABAYA**

Disusun Oleh :

**DAVID INDRA PRASTIYAS**  
**NPM. 22042010137**

**Telah Dipertahankan Dihadapan dan Diterima Oleh Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Administrasi Bisnis Fakultas Ilmu Sosial, Budaya, dan Politik  
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur  
Pada Tanggal 6 Mei 2026**

Menyetujui,

Pembimbing Utama



**Budi Prabowo, S.Sos., M.M.**  
**NIP. 196210161988031001**

Tim Penguji

1. Ketua




**Indah Respati Kusumasari, S.Sos., M.Si.**  
**NIP. 198604172020122007**

2. Sekretaris



**Dr. Acep Samsudin, S.Sos., M.M., M.A.**  
**NIP. 197712042025211022**

3. Anggota



**Budi Prabowo, S.Sos., M.M.**  
**NIP. 196210161988031001**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Budaya, dan Politik



**Prof. Dr. Catur Suratnoaji, M.Si.**  
**NIP. 196804182021211006**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : David Indra Prastiyas  
NPM : 22042010137  
Program : Sarjana (S1)  
Program Studi : Administrasi Bisnis  
Fakultas : Ilmu Sosial, Budaya, dan Politik

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah ~~Tugas Akhir/~~ Skripsi/ ~~Tesis/~~ Disertasi ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu Lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dan saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan indikasi plagiasi pada Skripsi/ ~~Tesis/~~ Disertasi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 6 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



David Indra Prastiyas  
NPM. 22042010137

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Budi Prabowo, S.Sos., M.M., selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, nasihat serta motivasi kepada penulis. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Catur Suratnoaji, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Budaya dan Politik, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur.
2. Bapak Dr. Acep Samsudin, S.Sos., M.M., M.A., selaku Koordinator Program Studi Administrasi Bisnis.
3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Administrasi Bisnis yang memberikan ilmu, wawasan, dan motivasi saat masa perkuliahan.
4. Segenap staf dan karyawan Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya yang telah menerima, membimbing, dan memberikan ilmu, serta kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di perusahaan ini dengan baik.
5. Kedua orang tua penulis, kakak, dan seluruh keluarga yang selalu ada untuk senantiasa memberikan do’a, kasih sayang, restu, dan dukungannya baik moral maupun material, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Teman-teman Segoro Kidul, Purnama Bergejolak dan Real Berhati Manusia yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita, semangat, dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh teman-teman Program Studi Administrasi Bisnis Angkatan 2022.
8. Untuk penulis yang telah kuat untuk bertahan sampai sejauh ini dan bertanggung jawab atas apa yang telah dijalani, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Serta untuk seluruh pihak yang memberikan semangat, do'a, dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang membangun dari semua pihak diharapkan demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan keterbatasan penulis miliki, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak lainnya yang memiliki kepentingan.

Surabaya, 6 Mei 2026

David Indra Prastiyas

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	11
1.4.2 Manfaat Praktis .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
2.1 Penelitian Terdahulu.....	12
2.2 Landasan Teori .....	15
2.2.1 Manajemen Sumber Daya Manusia .....	15
2.2.2 Beban Kerja.....	22
2.2.3 Stres Kerja .....	25
2.2.4 Lingkungan Kerja.....	30
2.2.5 Kinerja Karyawan .....	34
2.3 Pengaruh Antarvariabel .....	38
2.3.1 Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan .....	38

2.3.2	Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan.....	39
2.3.3	Pengaruh Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan .....	40
2.4	Kerangka Berpikir .....	42
2.5	Hipotesis .....	44
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>46</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	46
3.2	Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel .....	46
3.2.1	Definisi Operasional.....	46
3.2.2	Pengukuran Variabel.....	49
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel .....	50
3.3.1	Populasi .....	50
3.3.2	Sampel.....	51
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	51
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	53
3.4.1	Data Primer .....	53
3.4.2	Data Sekunder .....	57
3.5	Teknik Analisis Data .....	58
3.5.1	Uji Validitas .....	58
3.5.2	Uji Reliabilitas.....	59
3.6	Uji Asumsi Klasik .....	60
3.6.1	Uji Normalitas .....	60
3.6.2	Uji Multikolinearitas .....	61
3.6.3	Uji Heteroskedastisitas.....	62
3.6.4	Uji Autokorelasi.....	63
3.7	Analisis Regresi Linier Berganda.....	64
3.8	Uji Hipotesis .....	64
3.8.1	Uji F (Simultan) .....	64
3.8.2	Uji t (Parsial) .....	66
3.9	Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) .....	68
3.10	Jadwal Penelitian .....	69

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>70</b>
4.1 Hasil.....	70
4.1.1 Tinjauan Umum Perusahaan .....	70
4.2 Penyajian Data.....	77
4.2.1 Deskripsi Karakteristik Responden.....	77
4.2.2 Deskripsi Variabel Penelitian.....	80
4.3 Analisis Data dan Pengujian Hipotesis.....	92
4.3.1 Analisis Data .....	92
4.3.2 Uji Asumsi Klasik .....	96
4.3.3 Analisis Regresi Linier Berganda .....	101
4.3.4 Uji Hipotesis.....	103
4.3.5 Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ).....	109
4.4 Pembahasan .....	110
4.4.1 Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya..	110
4.4.2 Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya.....	111
4.4.3 Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya.....	112
4.4.4 Pengaruh Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya .....	113
4.5 Matriks Penelitian.....	115
4.6 Kendala Penelitian.....	116
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>118</b>
5.1 Kesimpulan.....	118
5.2 Saran .....	119
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>120</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>126</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Performa Kinerja Karyawan Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya.....	8
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	44
Gambar 3. 1 Kurva Uji F (Simultan) .....	66
Gambar 3. 2 Kurva Uji t (Parsial) .....	68
Gambar 4. 1 Logo PT Pos Indonesia (Persero).....	72
Gambar 4. 2 Struktur Organisasi Sentral Pengolahan Pos (SPP).....	74
Gambar 4. 3 Hasil Uji Normalitas P-Plot.....	97
Gambar 4. 4 Diagram Scatterplot.....	99
Gambar 4. 5 Hasil Kurva Uji F (Simultan) .....	105
Gambar 4. 6 Hasil Kurva Beban Kerja (X1).....	107
Gambar 4. 7 Hasil Kurva Stres Kerja (X2) .....	107
Gambar 4. 8 Hasil Kurva Lingkungan Kerja (X3).....	108

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert .....	50
Tabel 3. 2 Jumlah Karyawan Bidang Distribusi .....	51
Tabel 3. 3 Jadwal Penelitian.....	69
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	78
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	78
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	79
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Bekerja.....	80
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variabel Beban Kerja (X1).....	81
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Stres Kerja (X2).....	84
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Variabel Lingkungan Kerja (X3).....	87
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Variabel Kinerja Karyawan (Y) .....	90
Tabel 4. 9 Hasil Uji Validitas.....	93
Tabel 4. 10 Hasil Uji Reliabilitas .....	95
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	97
Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	98
Tabel 4. 13 Hasil Uji Autokorelasi .....	100
Tabel 4. 14 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	101
Tabel 4. 15 Hasil Uji F (Simultan).....	103
Tabel 4. 16 Hasil Uji t (Parsial) .....	106
Tabel 4. 17 Koefisien Determinasi ( $R^2$ ).....	109

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	126
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	127
Lampiran 3 Tabulasi Karakteristik Responden.....	132
Lampiran 4 Tabulasi Jawaban Responden.....	134
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas .....	139
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas .....	141
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas .....	142
Lampiran 8 Hasil Uji Multikolinearitas .....	143
Lampiran 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	143
Lampiran 10 Hasil Uji Autokorelasi .....	143
Lampiran 11 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda .....	144
Lampiran 12 Hasil Uji F .....	144
Lampiran 13 Hasil Uji t.....	144
Lampiran 14 Hasil Koefisien Determinasi.....	144
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	145
Lampiran 16 LoA Jurnal .....	146
Lampiran 17 Hasil Uji Plagiasi.....	147

## ABSTRAK

### **Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya**

**David Indra Prastiyas, Budi Prabowo**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian asosiatif dengan metode kuantitatif. Total sampel yakni sejumlah 44 pegawai bagian distribusi dengan pengumpulan data melalui kuesioner, studi pustaka, serta pengolahan datanya mengaplikasikan bantuan SPSS 31. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, sedangkan teknik analisis datanya mengimplementasikan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Beban Kerja, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan pada Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya. Adapun secara parsial, Beban Kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan. Sementara Stres Kerja dan Lingkungan Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) mencapai 54,2% mengindikasikan bahwa variasi kinerja karyawan dapat dijelaskan ketiga variabel tersebut, sementara selebihnya 45,8% akan dijelaskan oleh faktor-faktor lainnya. Implikasi penelitian ini bahwa pihak manajemen Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya perlu memprioritaskan tata kelola beban kerja dan stres kerja, serta perbaikan lingkungan kerja sebagai strategi utama peningkatan kinerja karyawan.

**Kata Kunci :** Beban Kerja, Stres Kerja, Lingkungan Kerja, dan Kinerja Karyawan.

## ABSTRACT

### **The Effect of Workload, Job Stress, and Work Environment to Employee Performance at Kantor Pos Sentral Pengolahan Pos (SPP) Surabaya**

**David Indra Prastiyas, Budi Prabowo**

*This study aims to determine and analyze the effects of Workload, Job Stress, and Work Environment on Employee Performance at the Surabaya Central Mail Processing Office (SPP). This study uses an associative research type with quantitative methods. The total sample consisted of 44 distribution department employees with data collection through questionnaires, literature studies, and data processing using SPSS 31. The sampling technique used saturated sampling, while the data analysis technique implemented multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that Workload, Job Stress, and Work Environment simultaneously have a positive and significant effect on Employee Performance at the Surabaya Central Mail Processing Office (SPP). Partially, Workload has a negative and significant effect on Employee Performance. Meanwhile, Job Stress and Work Environment have a positive and significant effect on Employee Performance. The coefficient of determination (R<sup>2</sup>) value reached 54.2%, indicating that the variation in employee performance can be explained by these three variables, while the remaining 45.8% will be explained by other factors. The implication of this study is that the management of the Surabaya Central Mail Processing Office (SPP) needs to prioritize workload and work stress management, as well as improving the work environment as the main strategy for improving employee performance.*

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