

## Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih

Sri Sulastri \*<sup>1</sup>  
Jumadi Walajro <sup>2</sup>  
Ajabar <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Prabumulih  
\*e-mail: [srisulastri542@gmail.com](mailto:srisulastri542@gmail.com) , [jumadiwalajro@gmail.com](mailto:jumadiwalajro@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja fisik terhadap stres kerja pada karyawan PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan hubungan kausal. Dengan teknik pengumpulan data menyebar kuesioner kepada 41 sampel responden dan menggunakan teknik analisis regresi, berdasarkan hasil uji parsial menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif terhadap terhadap stres kerja dengan nilai  $|t_{hitung}|$  sebesar  $-3,431 > t_{tabel} 2,022$  dan  $sig. = 0,001 < 0,05$ . Lingkungan kerja fisik juga berpengaruh negatif dengan nilai  $|t_{hitung}|$  sebesar  $-4,268 > t_{tabel} 2,022$  dan  $sig. = 0,000$ . Hasil uji simultan juga menunjukkan bahwa secara bersama-sama beban kerja dan lingkungan kerja fisik memberikan pengaruh terhadap stres kerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya pengelolaan beban kerja dan lingkungan kerja yang tepat sehingga dapat menekan tingkat stres kerja pada karyawan.

**Kata kunci:** Beban Kerja, Lingkungan Kerja fisik, Stres Kerja karyawan

### Abstract

*This study aims to find out whether there is an influence of workload and physical work environment on work stress in employees of PT Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih. The method used is a quantitative method with a causal relationship. With the data collection technique of distributing a questionnaire to 41 respondents and using regression analysis techniques, based on the results of the partial test, it was shown that the workload had a negative effect on work stress with a value of  $|t_{hitung}| -3,431 > t_{table} 2,022$  and  $sig. = 0,001 < 0,05$ . The physical work environment also had a negative effect with a value of  $|t_{hitung}| - 4.268 > t_{table} 2,022$  and  $sig. = 0,000$ . The results of the simultaneous test also showed that together the workload and physical work environment had an influence on work stress. The results of this study show that it is important to manage the workload and the right work environment so that it can reduce the level of work stress in employees.*

**Keywords:** Workload, Physical Work Environment, Employee Work Stress

### PENDAHULUAN

Setiap perusahaan tentu menginginkan karyawan yang dapat bekerja dengan produktif sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan efektivitas perusahaan, terutama bagi perusahaan yang telah lama berdiri dan memiliki banyak mitra bisnis pengguna serta penyewa jasa dari bisnis mereka. Hal ini tentu saja menuntut perusahaan untuk dapat memastikan bahwa setiap karyawan memiliki beban kerja atau tugas yang terkelola dengan baik sesuai kemampuan karyawan. Menurut Triyadin & Yusuf dalam (Harefa & Parameswari, 2024) mengatakan bahwa beban kerja merujuk pada situasi dimana pekerjaan mengharuskan tugas-tugas tertentu untuk diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Selain itu menurut Boka & Foeh, (2024) mengatakan juga bahwa beban kerja dapat diartikan sebagai suatu kumpulan atau beberapa aktivitas yang perlu dituntaskan oleh unit organisasi atau pemegang jabatan sesuai waktu yang ditentukan. Beban kerja dapat muncul akibat dari adanya interaksi antara tuntutan tugas dan kemampuan individu seorang karyawan dalam menyelesaikan tugasnya. Beban kerja yang terlalu berlebihan atau tidak terstruktur tentu saja dapat menyebabkan kelelahan, stres serta penurunan kinerja karyawan, yang pada akhirnya dapat memberikan dampak negatif bagi perusahaan. Selain itu juga keadaan lingkungan kerja yang seringkali berubah-ubah tentu saja dapat mempengaruhi karyawan dalam melakukan kegiatannya.

Lingkungan kerja yang kurang optimal, seperti pencahayaan yang kurang memadai, kebisingan yang berlebihan secara terus menerus tentu dapat memicu munculnya stres kerja pada karyawan. Menurut Boka & Foeh (2024) dalam penelitiannya mengatakan lingkungan kerja yang baik akan meminimalkan tingkat stres karyawan. Lingkungan kerja ini dibagi menjadi dua, yaitu lingkungan kerja fisik dan lingkungan kerja non fisik. Lingkungan kerja fisik merujuk pada segala hal yang berkaitan dengan kondisi fisik di tempat kerja, baik secara langsung maupun tidak langsung yang mempengaruhi karyawan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Sedarmayanti dalam (Maryani et al., 2019) juga menyatakan bahwa lingkungan kerja fisik merupakan semua yang terdapat di sekitar tempat kerja yang dapat mempengaruhi karyawan baik secara langsung maupun tidak langsung. Apabila keadaan lingkungan kerja tidak dapat menjamin keamanan dan kenyamanan karyawan, maka akan berpotensi besar mengalami stres kerja. Stres kerja yang di rasakan oleh karyawan dapat menjadi suatu perasaan yang menghambat karyawan dalam melakukan aktivitas kerjanya yang pada akhirnya mempengaruhi hasil kerja seseorang. Dalam penelitiannya Putra et al., (2024) mengungkapkan bahwa lingkungan kerja fisik mampu mempengaruhi tingkat stres karyawan.

Apabila keadaan lingkungan kerja tidak dapat menjamin keamanan dan kenyamanan karyawan, maka akan berpotensi besar mengalami stres kerja. Stres kerja sendiri merupakan suatu kondisi emosional yang dialami oleh karyawan ketika merasa tertekan dan terbebani oleh tuntutan pekerjaan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Handoko dalam (Adhistry et al., 2022) yang mengatakan bahwa stres kerja merupakan suatu kondisi stres yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi kerja karyawan. Menurut Sukmawati & Hermana (2024) juga berpendapat bahwa stres kerja merujuk pada situasi dimana karyawan merasakan tertekan dalam menghadapi tugasnya, seperti tekanan fisik, psikologis dan emosional yang dialami oleh karyawan yang diakibatkan oleh tekanan tuntutan pekerjaan. Stres kerja yang dialami karyawan ini termasuk kedalam bagian dari stres yang terjadi di kehidupan manusia. Dalam penelitiannya De Clercq et.al dalam (Batubara & Abadi, 2022) menyatakan bahwa stres di tempat kerja yang cenderung membebani karyawan ini pada akhirnya dapat merusak kualitas kerja mereka nantinya.

PT. Subur Sedaya Maju merupakan salah satu perusahaan swasta di Kota Prabumulih yang sudah ada dari tahun 1998 ini telah menjadi salah satu perusahaan yang bergerak di bidang industri penyedia dan penyewaan jasa transportasi angkutan dan alat berat di Sumatera Selatan. Sebagai perusahaan yang bergerak di bidang penyewaan transportasi angkutan dan alat berat, PT. Subur Sedaya Maju tentu saja juga menyediakan jasa *service* dan perawatan alat berat sebagai penunjang aktivitas perusahaan. Kegiatan ini biasanya dilakukan di halaman bengkel perusahaan atau yang lebih dikenal dengan sebutan *workshop*. Para karyawan yang bertugas di *workshop* PT. Subur Sedaya Maju ini di tuntutan untuk dapat bekerja dengan penuh ketelitian dalam melakukan perbaikan serta perawatan kendaraan dan mesin yang ada sesuai dengan batas waktu yang telah di tentukan. Dalam praktiknya, mereka juga terkadang diberikan tugas atau *job* tambahan meskipun tugas sebelumnya belum terselesaikan bahkan dengan tugas yang tidak sesuai dengan peran dan fungsi mereka. Hal ini juga seringkali dirasakan oleh karyawan lain yang berkerja di dalam ruangan. Berdasarkan informasi yang didapat, tugas-tugas yang mereka dapatkan terkadang tidak sesuai dengan posisi karyawan tersebut. Jika kondisi seperti ini terus menerus terjadi tentu saja dapat membuat karyawan cepat merasa kewalahan dan berisiko mengalami stres kerja.

Selain itu Lokasi *workshop* yang berada di area terbuka juga membuat karyawan rentan terhadap perubahan cuaca yang mempengaruhi karyawan dalam bekerja. Lokasi bangunan gedung kantor yang berdekatan dengan *workshop* juga memberikan dampak bagi karyawan yang bekerja di dalam ruangan. Suara bising yang dihasilkan dari aktivitas di luar ruangan seringkali mengganggu konsentrasi mereka sehingga hal dapat menurunkan efektifitas karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya. Melihat kondisi tersebut, ditambah dengan masih minimnya penelitian yang secara khusus membahas pengaruh dari beban kerja dan lingkungan kerja fisik terhadap stres kerja karyawan menjadi alasan yang mendorong penulis dalam melakukan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh beban kerja dan stres kerja secara parsial ataupun simultan terhadap stres kerja pada karyawan PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih.

Agar penelitian ini terhindar dari penyimpangan pembahasan maka peneliti membatasi objek penelitian yang dilakukan hanya berfokus pada objek penelitian hanya terbatas pada karyawan yang senantiasa berada serta bertugas di *workshop* dan di lingkungan halaman PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih

**METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan hubungan kausal. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian dengan alat olah data yang digunakan menggunakan statistik, sehingga data yang diperoleh nantinya berupa angka atau numerik. Hubungan kausal sendiri merupakan suatu hubungan yang bersifat tidak secara kebetulan tetapi muncul karena adanya akibat dari variabel X sebagai variabel independen terhadap variabel Y sebagai variabel dependen (Sahir, 2021)

Dengan lokasi penelitian yang berada di PT Subur Sedaya Maju yang beralamat di jalur pipa pertamina, kelurahan Patih Galung Kota Prabumulih. Penelitian ini menggunakan sebanyak 41 orang karyawan yang digunakan sebagai populasi dan sampel. Sampel jenuh merupakan bagian dari populasi, sampel jenuh merupakan penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian.

Data primer dan data sekunder digunakan sebagai sumber data dalam penelitian ini, dengan pengumpulan data menggunakan teknik wawancara serta penyebaran kuesioner. Kemudian data yang didapatkan di analisis menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 26 dengan menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji heteroskedastisitas, uji multikolinearitas, analisis regresi linier berganda, uji t, uji F, serta uji koefisien determinasi (R<sup>2</sup>). Dengan persamaan regresi linier berganda dalam penelitian ini yaitu :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

- Y : Stres Kerja
- X<sub>1</sub> : Beban Kerja
- X<sub>2</sub> : Lingkungan Kerja Fisik
- a : Konstanta
- b : nilai koefisien regresi setiap variabel
- e : *Standard error* ( Tingkat kesalahan )

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Uji Validitas**

Uji ini digunakan untuk mengetahui kesahihan suatu alat ukur dalam suatu penelitian (Machali, 2021). Dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan metode *corrected item-total correlation* atau membandingkan nilai *corrected item-total correlation* sebagai r<sub>hitung</sub> dengan r<sub>tabel</sub>. Dengan nilai r tabel sebesar: df = n-2 = 41-2 = 39 = 0,3081, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Ket
Beban kerja	X1.1	0,888	0,308	valid
	X1.2	0,877		valid
	X1.3	0,891		valid
	X1.4	0,879		valid
	X1.5	0,877		valid
	X1.6	0,873		valid
	X1.7	0,871		valid
	X1.8	0,874		valid
	X1.9	0,882		valid
	X1.10	0,879		valid

	X1.11	0,891		<b>valid</b>
	X1.12	0,874		<b>valid</b>
<b>Lingkungan Kerja Fisik</b>	X2.1	0,872	0,308	<b>valid</b>
	X2.2	0,873		<b>valid</b>
	X2.3	0,876		<b>valid</b>
	X2.4	0,875		<b>valid</b>
	X2.5	0,883		<b>valid</b>
	X2.6	0,872		<b>valid</b>
	X2.7	0,868		<b>valid</b>
	X2.8	0,884		<b>valid</b>
	X2.9	0,879		<b>valid</b>
	X2.10	0,881		<b>valid</b>
	X2.11	0,876		<b>valid</b>
	X2.12	0,875		<b>valid</b>
<b>Stres Kerja</b>	Y. 1	0,797	0,308	<b>valid</b>
	Y. 2	0,782		<b>valid</b>
	Y. 3	0,796		<b>valid</b>
	Y. 4	0,795		<b>valid</b>
	Y. 5	0,805		<b>valid</b>
	Y. 6	0,782		<b>valid</b>
	Y. 7	0,795		<b>valid</b>
	Y. 8	0,802		<b>valid</b>
	Y. 9	0,797		<b>valid</b>
	Y. 10	0,805		<b>valid</b>
	Y. 11	0,788		<b>valid</b>
	Y. 12	0,803		<b>valid</b>
	Y. 13	0,795		<b>valid</b>
	Y. 14	0,804		<b>valid</b>

Sumber: Hasil SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa semua nilai r hitung yang didapat sudah memenuhi ketentuan yaitu  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa semua instrument dari variabel beban kerja, lingkungan kerja fisik dan stres kerja dalam penelitian ini dikatakan valid sehingga penelitian dapat dilanjutkan.

#### Uji Reliabilitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan dan kekonsistenan dari hasil suatu instrumen yang digunakan dalam penelitian. Dengan menggunakan metode *cronbach's alpha*, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil uji reliabilitas**

Variabel	<i>cronbach's alpha</i>	<i>N of Items</i>	Keterangan
Beban Kerja (X1)	0,889	12	Reliabel
Lingkungan Kerja Fisik (X2)	0,885	12	
Stres Kerja (Y)	0,808	14	

Sumber: Hasil SPSS, 2025

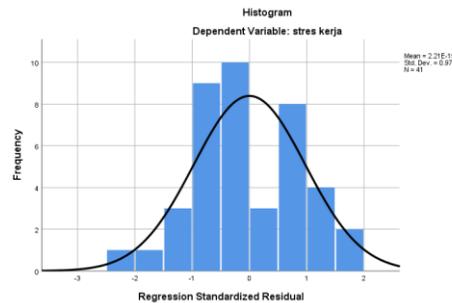
Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* > 0,60 sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga

variabel dalam penelitian ini reliabel sehingga instrumen penelitian dapat digunakan dan penelitian dapat dilanjutkan.

**Uji Normalitas**

Pengujian normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah nilai residu yang ada dalam penelitian ini memiliki distribusi yang normal atau tidak (Machali, 2021). Dengan melihat *bell-shaped curve* dan *histogram regression residual* dengan ketentuan:

- Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05, maka dapat dikatakan distribusi data normal.
- Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,05, maka dapat dikatakan distribusi data tidak normal. maka didapatkan hasil sebagai berikut:



Sumber: Hasil SPSS, 2025

**Gambar 1 hasil uji normalitas histogram**

Berdasarkan gambar 1 diatas dapat dilihat bahwa histogram menunjukkan pola kurva yang berbentuk lonceng (*bell-shaped curve*), yang berarti bahwa sebaran residu pada penelitian ini berdistribusi secara normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		41
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.47645886
Most Extreme Differences	Absolute	.104
	Positive	.104
	Negative	-.059
Test Statistic		.104
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

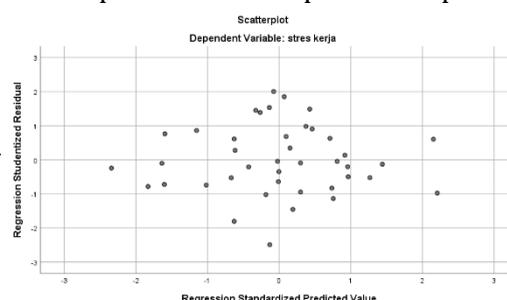
Sumber: Hasil SPSS, 2025

**Gambar 2. Hasil uji normalitas one- sample kolmogorov-smirnov test**

Berdasarkan gambar 2 diatas menunjukkan bahwa nilai *Asymp.sig (2-tailed)* > 0,05, hal ini dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini terdistribusi secara normal sehingga analisis dapat dilanjutkan.

**Uji Heteroskedastisitas**

Menurut Zulfikar et al., (2024) uji ini dilakukan bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residu satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Hal tersebut dapat dilihat dari grafik *scatterplot*, dengan ketentuan apabila tidak terdapat pola tertentu dan titik-titik yang ada menyebar diatas maupun dibawah angka 0 pada sumbu y pada hasil *scatterplot* nantinya maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Hasil dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Sumber: Hasil SPSS, 2025

**Gambar 3. Hasil uji heteroskedastisitas scatterplot**

**Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinearitas ini dilakukan untuk melihat ada tidaknya korelasi yang tinggi antar variabel bebas dalam suatu model regresi. Menurut Machali (2021) untuk mengidentifikasi hal tersebut dapat dilakukan dengan melihat hasil nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan nilai *tolerance*. Dengan ketentuan jika nilai VIF < 10 atau memiliki *tolerance* > 0,1 maka dapat dikatakan tidak terdapat masalah multikolinearitas dalam model regresi. Adapun hasil dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil uji multikolinearitas**

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	Beban Kerja	0,927	1,079
	Lingkungan Kerja Fisik	0,927	1,079

Sumber: Hasil SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* variabel independen pada penelitian ini sebesar 0,927 > 0,1 sedangkan nilai VIF variabel independen sebesar 1,079 < 10, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terbebas dari multikolinearitas.

**Uji Regresi Linier Berganda**

Uji ini digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat dalam suatu penelitian yang dilakukan. Adapun hasil dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil regresi linier berganda**

Model		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	82,503	6,029		13,684	0,000
	Beban Kerja	-0,364	0,106	-0,401	3,431	0,001
	Lingkungan Kerja Fisik	-0,460	0,108	-0,499	4,268	0,000

Sumber: Hasil SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan bentuk persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 82,503 - 0,364X_1 - 0,460X_2$$

Dari persamaan diatas dapat di intepretasikan sebagai berikut:

1. Konstanta sebesar 82,503 dapat diartikan bahwa apabila beban kerja ( $X_1$ ) dan lingkungan kerja fisik ( $X_2$ ) bernilai nol (0) maka stres kerja karyawan bernilai sebesar 82,503.
2. Koefisien regresi ( $X_1$ ) bernilai negatif sebesar - 0,364 dapat diartikan bahwa apabila beban kerja ( $X_1$ ) ditingkatkan satu satuan dengan asumsi lingkungan kerja fisik diabaikan, maka akan mengakibatkan turunnya variabel stres kerja sebesar 0,364.
3. Koefisien regresi ( $X_2$ ) bernilai negatif sebesar - 0,460 dapat diartikan bahwa apabila lingkungan kerja fisik ( $X_2$ ) ditingkatkan satu satuan dengan asumsi beban kerja diabaikan, maka akan mengakibatkan turunnya variabel stres kerja sebesar 0,460.

### Uji Parsial (Uji t)

Uji parsial dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas secara masing-masing terhadap variabel terikat serta digunakan untuk menjawab hipotesis variabel secara parsial. Untuk membuktikan hipotesis parsial diatas dengan menggunakan tingkat signifikansi 5% (0,05) maka didapatkan  $df=n-k=41-1=39$ ,  $t_{tabel}$  sebesar 2,022. Dengan  $H_0 ; \beta_1 = 0$ , terdapat pengaruh secara parsial variabel independen terhadap variabel dependen.

Berdasarkan hasil pengujian secara parsial sebagaimana terlihat dalam tabel 4, menunjukkan hasil bahwa nilai *sig* yaitu sebesar  $0,001 < 0,05$  dan juga secara absolut  $|t_{hitung}| - 4,268 > t_{tabel} 2,022$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti beban kerja memberikan pengaruh signifikan secara parsial terhadap stres kerja pada karyawan PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih. Dalam hasil pengujian tersebut didapatkan hasil bahwa beban kerja memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja pada karyawan PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih. Hasil ini dapat diartikan bahwa jika beban kerja semakin bertambah maka hal ini justru akan menurunkan stres kerja pada karyawan.

Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh Ramadhani et al., (2022) yang menyatakan bahwa beban kerja memberikan pengaruh terhadap stress kerja karyawan dengan hubungan negatif namun bertolak belakang dengan hasil penelitian Harefa & Parameswari (2024), Lubis (2023) dan Hayati dan Dharma (2022) yang menyatakan bahwa beban kerja menghasilkan pengaruh positif terhadap stres kerja. Hasil dalam penelitian ini juga hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Carima (2022) yang menyatakan hasil bahwa meskipun beban kerja yang dialami tenaga kesehatan dalam penelitiannya berada dalam kategori tinggi dan berlebihan tetapi mereka masih bisa menikmati pekerjaan yang dikerjakan. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan dari Muslikan & Ali (2022) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa beban tingkat beban kerja yang baik dapat mengurangi stres kerja.

Hasil pengujian variabel selanjutnya menunjukkan bahwa nilai *sig* yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti lingkungan kerja fisik memberikan pengaruh signifikan secara parsial terhadap stres kerja pada karyawan PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih. Dalam hasil pengujian tersebut didapatkan hasil bahwa lingkungan kerja fisik memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja pada karyawan PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih. Hal ini dapat diartikan bahwa jika semakin baik keadaan lingkungan kerja fisik yang ada maka akan menurunkan perasaan stres kerja pada karyawan. Hasil dalam penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra, dkk. (2024) dan Kristanti (2017).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pernyataan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zulmaidarleni et al., (2019) yang menyatakan bahwa semakin lengkap lingkup kerja fisik yang disediakan di lingkungan kerja maka akan mendorong menurunnya stres kerja pegawai kantor Kecamatan Padang Timur. Serta penelitian dari Putrialif et al. (2024)

yang menambahkan bahwa semakin nyaman lingkungan kerja fisik maka akan mengurangi bahaya stres yang dirasakan karyawan.

### Uji Simultan (Uji F)

Uji simultan ini dilakukan untuk menentukan serta mengetahui seberapa besar pengaruh yang dihasilkan oleh variabel independen secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel dependen dalam penelitian. Dengan menggunakan Tingkat signifikansi 5% maka didapatkan  $df_1=k-1=1$  dan  $df_2=k-1=41-2-1=38$  dengan  $F_{tabel}$  sebesar 4,10.

**Tabel 5. Hasil uji simultan ANOVA<sup>a</sup>**

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	520,130	2	260,065	20,442	.000 <sup>b</sup>
	Residual	483,431	38	12,722		
	Total	1003,561	40			

Sumber: Hasil SPSS, 2025

Berdasarkan hasil uji F diatas menunjukkan bahwa hasil bahwa nilai  $F_{hitung}$  yang didapat lebih besar dari  $F_{tabel}$  yaitu  $20,442 > 4,10$  dengan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan variabel beban kerja dan lingkungan kerja fisik memberikan pengaruh secara signifikan terhadap stres kerja. Hasil yang didapatkan ini didukung oleh hasil penelitian dari Zulmaidarleni, dkk (2019) yang menyatakan bahwa secara bersama-sama beban kerja dan lingkungan kerja fisik berpengaruh terhadap stres kerja, selain itu penelitian dari Dawam dan Setiawan (2022) dan Puspita, dkk (2021) yang menyatakan bahwa beban kerja dan lingkungan kerja berpengaruh secara simultan terhadap stres kerja karyawan.

### Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Koefisiendeterminasi digunakan untuk menunjukkan seberapa besar perubahan pada variabel dependen yang bisa dijelaskan oleh variabel independen.

**Tabel 6. Hasil uji koefisien determinasi Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.720 <sup>a</sup>	0,518	0,493	3,56677

Sumber: Hasil SPSS, 2025

Berdasarkan hasil pada tabel 6 menunjukkan hasil bahwa nilai *adjusted R-Square* sebesar 0,493 yang berarti 49,3% stres kerja dapat dijelaskan oleh variasi dari indikator beban kerja dan lingkungan kerja fisik sedangkan sisanya 0,507 atau 50,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini yaitu seperti variabel konflik kerja, pengawasan, disiplin kerja dan motivasi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa secara parsial beban kerja berpengaruh dan signifikan terhadap stres kerja pada karyawan serta lingkungan kerja fisik secara parsial berpengaruh dan signifikan terhadap stres kerja pada PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih. Selain itu secara simultan beban kerja dan lingkungan kerja fisik berpengaruh terhadap stres kerja pada karyawan PT. Subur Sedaya Maju Kota Prabumulih.

Kombinasi antara beban kerja dan lingkungan kerja berperan signifikan dalam menentukan stres kerja pada karyawan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, S. P., Fauzi, A., Simorangkir, A., Dwiyantri, F., Caroline Patricia, H., & Madani, V. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan: Stress Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja (Literature Review MSDM). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 4(1), 134–148. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v4i1.1408>
- Batubara, G. S., & Abadi, F. (2022). Pengaruh Beban Kerja Dan Dukungan Rekan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(11), 2483–2496. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i11.385>
- Boka, M. O., & Foeh, J. E. H. J. (2024). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Stres Kerja pada Aparat Kepolisian Daerah NTT (Studi pada Direktorat Intelijen Keamanan). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(3), 173–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i3>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (A. Q. Habib (ed.)). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Maryani, A., Darmanto, R. F., Ariyanti, A., & Sunarso. (2019). Terhadap Stres Kerja Karyawan. *Aliansi Jurnal Manajemen & Bisnis*, 17(2), 101–108.
- Muslikan, A., & Ali, H. (2022). Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja, Beban Kerja dan Konflik Peran Terhadap Stres Kerja Anggota Sat Reskrim Polres Kerinci. 4(3), 325–333.
- Pamungkas Harefa, P. S., & Parameswari, R. (2024). Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja dan Stress Kerja Pegawai PT. Dwi Sarana Mesari. *Prosiding Ekonomi Dan Bisnis*, 4(1), 1–19. <https://jurnal.ubd.ac.id/index.php/pros>
- Putra, H. H., Fahlevi, R., & Basaria, D. (2024). Pengaruh lingkungan kerja fisik terhadap stres kerja di PT Puradekta Lestari TBK (Deltamas). *Journal of Social and Economics Research*, 6(1), 621–632.
- Putrialif, H., Chairani, A., Bahar, M., & Kristanti, M. (2024). Hubungan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Perawat Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 248–253. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i03.2968>
- Ramadhani, M. S., Ramli, A., & AKbar, A. (2022). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja dan Kinerja Karyawan PT. Putra Mahalona. *Jurnal Bisnis Kolega*, 8(2), 58–67.
- Sahir, S. H. (2021). *Metode Penelitian* (T. Koryati (ed.)). Penerbit KBM Indonesia.
- Sukmawati, R., & Hermana, C. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 4(1), 51–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/jrmb.v4i1.4019>
- Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., Nurjanah, Annisa, S., Kusumawardhani, O. B., Mutiah, R., Linggi, A. I., & Fadilah, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori, Metode dan Praktik* (D. Damayanti (ed.)). Penerbit Widina Media Utama.
- Zulmaidarleni, Sarianti, R., & Fitria, Y. (2019). PENGARUH BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA FISIK KECAMATAN PADANG TIMUR. *Jurnal Eco Gen*, 2(1), 61–68. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pek/article/view/6133/3074>