

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN DI PT X**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Oleh

**SATRIA DWI HERMAN
1915040026**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG
1448 H/ 2026 M**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang tertanda dibawah ini:

Nama : Satria Dwi Herman

Nim : 1915040026

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **"Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT X "** adalah hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Jika ditemukan di kemudian hari adanya pelanggaran kode etik dalam penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa dibatalkan keabsahan skripsi dan pencabutan gelar kesarjanaaan.

Padang, 5 Juni 2026

Saya yang menyatakan



Satria Dwi Herman

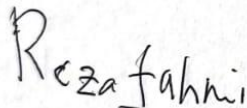
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **"Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT X "** disusun oleh Satria Dwi Herman, 1915040026 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan kesidang munaqasyah. Dengan persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 5 Juni 2026

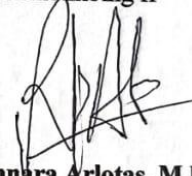
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Reza Fahmi, S. Sos., M.A
NIP. 196998292002121002

Pembimbing II



Rena Kinnara Arlotas, M.Psi, Psikolog
NIP. 198703202018012001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan Judul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT X” yang disusun Oleh Satria Dwi Herman NIM 1915040026, telah diuji dalam sidang munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, pada Senin, 22 Juni 2026 telah dinyatakan lulus dan diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 25 Juni 2026

**Tim Penguji
Ketua**

Reza fahmi

Dr. Reza Fahmi, S. Sos., M.A.
NIP. 196998292002121002

Penguji I

[Signature]

Dr. Murisul, S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Penguji III

Reza fahmi

Dr. Reza Fahmi, S. Sos., M.A.
NIP. 196998292002121002

Penguji II

[Signature]

Winbaktianur, SE., MA
NIP. 197803272009121003

Penguji IV

[Signature]

Rena Kinnara Anoras, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703202018012001

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang**



Dr. Seftiyono, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT X”**, yang disusun oleh Satria Dwi Herman, NIM 1915040026, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang.

Sumber daya manusia merupakan faktor penting dalam keberhasilan suatu perusahaan, karena karyawan berperan langsung dalam mencapai tujuan perusahaan. Dalam menjalankan pekerjaannya, karyawan sering menghadapi berbagai tekanan yang dapat menimbulkan stres kerja. Stres kerja yang dialami secara terus-menerus dapat memengaruhi kondisi fisik, mental, maupun emosional karyawan sehingga berdampak pada kinerja. Oleh karena itu, perusahaan perlu memperhatikan tingkat stres kerja karyawan agar kinerja tetap optimal. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif. Sampel dalam penelitian adalah seluruh karyawan di PT X yang berjumlah sebanyak 42 orang. Instrumen pengumpulan data adalah angket stres kerja dan kinerja karyawan dengan menggunakan model skala *Likert*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan *SPSS* versi 25.00

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Stres kerja karyawan di PT X berada pada kategori tinggi dengan persentase 76,2%, (2) kinerja karyawan di PT X termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 62%, (3) berdasarkan uji regresi linear sederhana diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,432, nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan adalah sebesar 43,2% sedangkan 56,8% kinerja karyawan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sehingga temuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian, stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, sehingga peningkatan stres kerja diikuti oleh peningkatan kinerja karyawan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kinerja Karyawan

ABSTRACT

This study, entitled **“The Effect of Work Stress on Employee Performance at PT X”**. Satria Dwi Herman, NIM. 1915040026, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University Padang.

Human resources are an important factor in the success of a company because employees play a direct role in achieving organizational goals. In carrying out their duties, employees often face various pressures that can lead to job stress. Continuous job stress may affect employees' physical, mental, and emotional conditions, which in turn can impact their performance. Therefore, companies need to pay attention to employees' levels of job stress to ensure optimal performance. Based on this condition, this study aims to determine the effect of job stress on employee performance.

This study employed a quantitative approach with an associative research design. The sample consisted of all 42 employees of PT X. Data were collected using job stress and employee performance questionnaires based on a Likert scale model. The data were analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS version 25.00.

The results showed that: (1) the level of job stress among employees at PT X was categorized as high, with a percentage of 76.2%; (2) employee performance at PT X was also categorized as high, with a percentage of 62%; and (3) the simple linear regression analysis yielded an R Square value of 0.432, indicating that job stress contributed 43.2% to employee performance, while the remaining 56.8% was influenced by other variables not examined in this study. Therefore, it can be concluded that the alternative hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis (H_0) was rejected. The findings indicate that job stress has a positive and significant effect on employee performance, meaning that an increase in job stress is accompanied by an increase in employee performance.

Keywords: Work Stress, Employee Performance.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT X”. Pada penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan dengan segala kerendahan hati kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan fasilitas dan memudahkan peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini, Bapak Dr. Junizar Suratman, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Ruaidah, S.S., M.Pd., selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Ilhami, L.C., M.A., selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Ibu Dr. Hj. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang memberi kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Reza Fahmi, S. Sos., M.A., selaku Pembimbing I dan Ibu Rena Kinnara Arlotas, M.Psi, Psikolog., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan dengan sabar dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd., selaku penguji I, Bapak Winbaktianur, SE., MA., selaku penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti untuk kesempurnaan hasil penelitian ini.
5. Bapak Rahman Pranovi Putra, M.Psi., penimbang instrumen (judge) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti untuk kesempurnaan instrumen penelitian.
6. Terimakasih kepada segenap dosen pengajar Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang memberikan pelajaran dan ilmu kepada peneliti selama proses perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orangtua, Bapak Erman Gumanti dan Ibu Dewi Gusman yang dengan tulus selalu mendoakan dan memberikan semangat dan perhatian yang tiada henti, serta memberikan bantuan secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Ainurrahmah Husna Karim, S.Psi, tugas sahabat sudah selesai, tugas abang sudah selesai, tugasmu sebagai anak sudah selesai, yuk sekarang lanjutkan tugasmu sebagai mahasiswa, jemput gelar yang kamu lupakan sejenak.
9. Sri Wahyu Setyaningsih, S.Psi dan Sri Wahyu Setyawati, S.E., sahabat kembarku, sahabat terbaikku tetaplah menjadi pribadi yang baik, kuat, dan penuh semangat. Apapun yang terjadi, semoga persahabatan kita tetap terjaga hingga kapanpun. Terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik yang tidak tergantikan.

10. Nadiyahatul Husna S.Psi, terimakasih sudah menjadi teman seangkatan yang selalu bersedia membantu dan menjelaskan banyak hal tentang skripsi.
11. Goval Mahendra, S.Psi dan Abdul Azis, S.Psi, adik angkatku,terimakasih sudah sering mengingatkanku ketika mulai lalai mengerjakan skripsi. Terimakasih juga karena selalu peduli, semoga segala kebaikanmu dibalas oleh Allah SWT dan dimudahkan dalam setiap urusan.
12. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada peneliti dibalas pahala oleh Allah SWT. Peneliti menyadari skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kesalahan dan kekurangan. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Psikologi.

Padang, Juni 2026



Satria Dwi Herman

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Batasan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Sistematika Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Stres Kerja	14
1. Pengertian Stres Kerja	14
2. Indikator Stres Kerja.....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	16
4. Dampak Stres Kerja.....	20
B. Kinerja Karyawan.....	22
1. Definisi Kinerja Karyawan.....	22
2. Indikator Kinerja Karyawan	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja.....	26
C. Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan	28
D. Penelitian Relevan	31

E. Kerangka Konseptual.....	33
F. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Identifikasi Penelitian	38
C. Definisi Operasional	38
D. Populasi dan Sampel	39
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Gambaran Responden Penelitian.....	53
B. Hasil Penelitian.....	54
1. Deskripsi Data Stres Kerja Karyawan	54
2. Deskripsi Data Kinerja Karyawan	56
C. Uji Persyaratan Analisis.....	58
D. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Karyawan di PT X.....	40
Tabel 3.2	Skor Skala Stres Kerja.....	42
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Stres Kerja	42
Tabel 3.4	Skor skala Kinerja Karyawan.....	43
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Skala Kinerja Karyawan	43
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas	46
Tabel 3.7	Reliabilitas Instrumen Stres Kerja.....	47
Tabel 3.8	Reliabilitas Instrumen Kinerja Karyawan	48
Tabel 3.9	Kriteria Reliabilitas	48
Tabel 4.1	Gambaran Responden Penelitian	53
Tabel 4.2	Analisis Deskriptif Stres Kerja	55
Tabel 4.3	Deskripsi Data Stres Kerja (n=42)	55
Tabel 4.4	Analisis Deskriptif Kinerja Karyawan	57
Tabel 4.5	Deskripsi Data Kinerja Karyawan (n=42).....	57
Tabel 4.6	Uji Normalitas	58
Tabel 4.7	Uji Linearitas.....	59
Tabel 4.8	Koefisien Regresi	60
Tabel 4.9	Nilai Koefisien Determinasi (R ²)	60
Tabel 4.10	Hasil Penelitian yang Mendukung	74
Tabel 4.11	Hasil Penelitian yang Tidak Mendukung	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	35
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	86
Lampiran 2 Hasil Judge Instrumen Penelitian	97
Lampiran 3 Tabulasi Pengolahan Data Uji Coba Instrumen.....	99
Lampiran 4 Hasil Uji Coba Instrumen	102
Lampiran 5 Tabulasi Hasil Pengolahan Data	112
Lampiran 6 Dokumentasi	117