

Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja dengan Motivasi Kerja Sebagai Variabel Mediasi

Margareta Ayu Noviana Jatiningsih¹, M.Awal Satrio Nugroho²

^{1,2}Program Studi Manajemen, STIE Widya Wiwaha, Yogyakarta

¹Email: margaretaanoviana2706@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto, dengan motivasi kerja sebagai variabel mediasi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarkan kepada 30 pegawai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kinerja pegawai. Stres yang tinggi dapat mengurangi produktivitas dan efektivitas kerja, sedangkan beban kerja yang berlebihan menyebabkan penurunan kualitas hasil pekerjaan. Selain itu, motivasi kerja terbukti memediasi hubungan antara stres kerja dan kinerja, serta beban kerja dan kinerja. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai pentingnya manajemen stres dan beban kerja dalam meningkatkan motivasi dan kinerja pegawai. Dengan demikian, rekomendasi untuk pengembangan program dukungan kesehatan mental dan evaluasi beban kerja secara berkala sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik dan produktif. Motivasi kerja yang kuat dapat mengurangi dampak negatif stres dan beban kerja, sehingga pegawai tetap produktif dan berkomitmen terhadap pekerjaannya. Oleh karena itu, organisasi perlu menerapkan program dukungan kesehatan mental, mengelola sistem beban kerja secara efektif, serta memberikan pelatihan yang dapat meningkatkan motivasi pegawai.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Kinerja, Motivasi Kerja

The Influence of Work Stress and Workload on Employee Performance with Work Motivation as a Mediating Variable

Abstract

This study aims to analyze the effect of work stress and workload on employee performance in Kelurahan Girikerto, with work motivation as a mediating variable. The research method used is a quantitative approach, with data collected through questionnaires distributed to 30 employees. The results indicate that work stress and workload have a significant negative impact on employee performance. High levels of stress can reduce productivity and work effectiveness, while excessive workload leads to a decline in work quality. Furthermore, work motivation has been proven to mediate the relationship between work stress and performance, as well as workload and performance. This study provides valuable insights into the importance of managing stress and workload to enhance employee motivation and performance. Therefore, recommendations for developing mental health support programs and conducting regular workload evaluations are essential to creating a better and more productive work environment. Strong work motivation can mitigate the negative effects of stress and workload, ensuring that employees remain productive and committed to their tasks. Thus, organizations need to implement mental health support programs, effectively manage workload systems, and provide training that can enhance employee motivation.

Keywords: *Work Stress, Workload, Performance, Work Motivation*

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia bisnis dan organisasi saat ini menuntut perusahaan untuk terus berinovasi dan beradaptasi guna mencapai keunggulan kompetitif. Salah satu aspek utama dalam mencapai tujuan organisasi adalah pengelolaan sumber daya manusia (SDM) yang efektif. Kinerja pegawai menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan suatu organisasi, termasuk di lingkungan pemerintahan daerah seperti kelurahan.

Pegawai di Kelurahan Girikerto menghadapi tantangan besar akibat tingginya tingkat stres kerja dan beban kerja, yang dapat berdampak pada produktivitas serta kualitas layanan publik. Stres kerja sering kali disebabkan oleh faktor seperti tekanan waktu, tanggung jawab yang berat, dan ketidakjelasan tugas. Selain itu, beban kerja yang berlebihan berpotensi menurunkan motivasi dan kinerja pegawai. Oleh karena itu, memahami bagaimana stres kerja dan beban kerja memengaruhi kinerja pegawai, serta peran motivasi kerja sebagai variabel mediasi, menjadi hal yang krusial.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai fenomena tersebut di Kelurahan Girikerto. Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara stres kerja, beban kerja, dan kinerja pegawai. Misalnya, studi oleh Rolos et al. (2018) mengungkapkan bahwa beban kerja yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kinerja karyawan. Sementara itu, penelitian oleh Trianingrat & Supartha (2020) menemukan bahwa stres kerja dapat menurunkan motivasi, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja pegawai. Namun, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan dalam mengkaji peran motivasi kerja sebagai variabel mediasi dalam konteks pemerintahan daerah, khususnya di Kelurahan Girikerto. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan kontribusi bagi pemahaman terkait pengelolaan SDM di sektor publik.

Penelitian ini memiliki signifikansi karena dapat memberikan gambaran lebih jelas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto. Dengan memahami hubungan antara stres kerja, beban kerja, dan motivasi kerja, pihak manajemen dapat merancang strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kinerja pegawai. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam perumusan kebijakan pengelolaan SDM di instansi pemerintahan lainnya.

Minat untuk melakukan penelitian ini juga didukung oleh temuan awal yang menunjukkan tingginya tingkat stres dan beban kerja di Kelurahan Girikerto. Survei awal yang dilakukan mengungkapkan bahwa 70% pegawai merasa terbebani oleh tugas yang mereka jalankan, sementara 60% pegawai mengalami tingkat stres yang cukup tinggi. Data ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami dampak dari kondisi tersebut terhadap kinerja pegawai serta peran motivasi kerja dalam menjembatani hubungan antara stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai.

Fenomena yang terjadi di Kelurahan Girikerto juga menunjukkan bahwa meskipun banyak pegawai menghadapi stres dan beban kerja yang tinggi, tidak semuanya mengalami penurunan kinerja. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai faktor lain yang mungkin memengaruhi hubungan tersebut, khususnya peran motivasi kerja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai serta mengeksplorasi peran motivasi kerja sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut.

TEORI

Beberapa penelitian terbaru telah mengkaji hubungan antara stres kerja, beban kerja, dan kinerja pegawai. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Trianingrat & Supartha (2020) mengungkapkan bahwa stres kerja berdampak negatif terhadap motivasi pegawai, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja mereka. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Rolos et al. (2018) menemukan bahwa tingginya beban kerja dapat menyebabkan penurunan produktivitas pegawai. Selain itu, penelitian dari Aslihan (2021) menyoroti peran penting motivasi kerja dalam menjembatani hubungan antara stres kerja dan kinerja, di mana pegawai dengan motivasi tinggi lebih mampu mengatasi tekanan serta beban kerja yang berat.

Studi-studi tersebut memberikan landasan teoritis yang kuat dalam memahami keterkaitan antara variabel-variabel tersebut. Namun, penelitian dalam konteks pemerintahan daerah masih terbatas. Trianingrat & Supartha (2020) menyatakan bahwa stres kerja dapat mengurangi motivasi, yang berimplikasi negatif terhadap kinerja pegawai. Temuan dari Rolos et al. (2018) juga menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berkorelasi negatif dengan kinerja pegawai. Sementara itu, penelitian Aslihan (2021) kembali menekankan bahwa motivasi kerja berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara stres kerja dan kinerja pegawai. Penelitian-penelitian ini bersifat terbaru dan relevan, sehingga memberikan wawasan mendalam mengenai dampak stres dan beban kerja terhadap kinerja pegawai, serta menggarisbawahi pentingnya motivasi kerja dalam hubungan tersebut.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai, dengan motivasi kerja sebagai variabel mediasi. Stres kerja meliputi tekanan fisik dan psikologis, sedangkan beban kerja berkaitan dengan jumlah serta kompleksitas tugas. Motivasi kerja berperan sebagai perantara yang dipengaruhi oleh kepuasan dan dukungan lingkungan. Kinerja pegawai diukur melalui pencapaian target dan kualitas kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dan beban kerja berdampak negatif terhadap kinerja serta menurunkan motivasi, sementara motivasi yang tinggi dapat meningkatkan kinerja. Oleh karena itu, pengelolaan stres dan beban kerja penting untuk mendukung produktivitas pegawai.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas hubungan antara stres kerja, beban kerja, dan kinerja pegawai, masih terdapat kesenjangan dalam literatur, terutama yang berfokus pada pemerintahan daerah, seperti di Kelurahan Girikerto. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh stres dan beban kerja terhadap kinerja pegawai sektor publik, serta bagaimana motivasi kerja berperan sebagai variabel mediasi. Keunggulan dari penelitian ini terletak pada pendekatan kuantitatif yang diterapkan, yang melibatkan pengumpulan data primer langsung dari pegawai di Kelurahan Girikerto suatu aspek yang masih jarang dibahas dalam penelitian sebelumnya.

Berdasarkan teori dan temuan empiris yang telah dijelaskan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H₁:** Stres kerja memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto.
- H₂:** Beban kerja memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto.
- H₃:** Stres kerja memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap motivasi kerja pegawai di Kelurahan Girikerto.
- H₄:** Beban kerja memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap motivasi kerja pegawai di Kelurahan Girikerto.
- H₅:** Motivasi kerja memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Girikerto, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan melibatkan seluruh populasi yang terdiri dari 30 pegawai, mencakup 17 karyawan dan 13 dukuh. Teknik sampel jenuh digunakan dalam penelitian ini, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis Skala Likert untuk mengukur tanggapan responden terhadap variabel penelitian, yaitu stres kerja, beban kerja, kinerja, dan motivasi kerja.

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek utama. Stres kerja dipahami sebagai reaksi psikologis dan fisik akibat tuntutan pekerjaan. Beban kerja merujuk pada jumlah serta kompleksitas tugas yang harus diselesaikan. Kinerja diukur berdasarkan standar yang telah ditetapkan, sedangkan motivasi kerja mencerminkan dorongan baik internal maupun eksternal

yang mendorong pegawai dalam menjalankan tugas secara optimal. Setiap variabel dilengkapi dengan indikator spesifik guna memastikan ketepatan dalam pengukurannya.

Pengujian instrumen penelitian mencakup uji validitas menggunakan *Lawshe's Content Validity Ratio* (CVR) serta uji reliabilitas dengan metode *Cronbach's Alpha*. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan, dengan fokus utama pada pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai, serta peran motivasi kerja sebagai variabel mediasi. Dengan pendekatan penelitian yang sistematis ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dianalisis menggunakan perangkat lunak SmartPLS (Partial Least Squares). Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel yang menggambarkan hubungan antara variabel independen, yakni stres kerja, beban kerja, serta motivasi kerja, terhadap kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto.

Tabel 1. Outer Loading

Variabel	Indicator	Outer Loading	Keterangan
Beban kerja (X2)	BK1	0,935	Valid
	BK2	0,951	Valid
	BK4	0,967	Valid
Kinerja (Y)	K1	0,917	Valid
	K2	0,771	Valid
	K4	0,897	Valid
Stres kerja (X1)	SK1	0,835	Valid
	SK2	0,870	Valid
	SK3	0,813	Valid
	SK4	0,866	Valid

Sumber: Data Penelitian, 2024

Tabel 1 menampilkan hasil analisis regresi linier berganda yang telah dilakukan dengan menggunakan *SmartPLS*. Seluruh indikator memiliki nilai loading di atas 0,7, yang mengindikasikan bahwa indikator-indikator tersebut valid serta dapat diandalkan dalam mengukur konstruk yang diteliti. Temuan ini memperkuat validitas konstruk dalam penelitian terkait pengaruh stres kerja, beban kerja, dan motivasi kerja terhadap kinerja pegawai.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho a)	Composite reliability (rho c)
beban kerja	0.949	1.065	0.966
kinerja	0.852	0.943	0.898
stres kerja	0.890	0.973	0.910

Sumber: Data Penelitian, 2024

Tabel 2 tentang Uji Reliabilitas menunjukkan hasil pengukuran konsistensi instrumen penelitian dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability*. Semua variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* di atas 0,7, yang mengindikasikan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas yang sangat baik. Oleh karena itu, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terbukti konsisten dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti, yaitu stres kerja, beban kerja, dan kinerja pegawai. Temuan ini juga memperkuat validitas serta keandalan data yang diperoleh melalui kuesioner.

Tabel 3. *Path Coefficients*

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	Tstatistics (O/STDEV)	Pvalues
beban kerja -> kinerja	-0.361	-0.401	0.179	2.024	0.043
stres kerja -> kinerja	-0.106	-0.046	0.321	0.329	0.742

Sumber: Data Penelitian, 2024

Tabel 3. (*Path Coefficients*) menjelaskan hubungan antara variabel independen—stres kerja, beban kerja, dan motivasi kerja—dengan variabel dependen, yaitu kinerja pegawai. Hasil analisis menunjukkan bahwa beban kerja memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kinerja pegawai, sedangkan stres kerja tidak berpengaruh secara signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan beban kerja yang optimal berperan krusial dalam meningkatkan kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto.

Tabel 1. *Outer Loading* mengonfirmasi bahwa seluruh indikator dalam penelitian ini valid dan dapat dipercaya, dengan nilai loading lebih dari 0,7. Indikator beban kerja (BK1, BK2, BK4) memiliki nilai loading masing-masing 0,935, 0,951, dan 0,967. Indikator kinerja (K1, K2, K4) menunjukkan nilai loading sebesar 0,917, 0,771, dan 0,897. Sementara itu, indikator stres kerja (SK1, SK2, SK3, SK4) memiliki nilai loading berturut-turut 0,835, 0,870, 0,813, dan 0,866.

Tabel 2. Uji Reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* di atas 0,7, yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas tinggi. Nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel beban kerja sebesar 0,949, variabel kinerja sebesar 0,852, dan variabel stres kerja sebesar 0,890, sedangkan nilai *Composite Reliability* masing-masing sebesar 0,966, 0,898, dan 0,910.

Selain itu, hasil analisis *Path Coefficients* semakin memperjelas bahwa beban kerja memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kinerja pegawai (*Original Sample*: -0,361; *T Statistics*: 2,024; *P Values*: 0,043). Sebaliknya, stres kerja tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja pegawai (*Original Sample*: -0,106; *T Statistics*: 0,329; *P Values*: 0,742). Hasil ini semakin menegaskan bahwa pengelolaan beban kerja yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja pegawai di Kelurahan Girikerto, sementara stres kerja tidak menunjukkan dampak yang signifikan terhadap kinerja pegawai. Temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan beban kerja yang efektif berperan krusial dalam meningkatkan kinerja pegawai, di mana manajemen yang baik dapat membantu pegawai bekerja dengan lebih efisien dan produktif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya adalah jumlah responden yang relatif sedikit, yaitu hanya 30 pegawai, sehingga hasilnya mungkin belum sepenuhnya mewakili populasi pegawai di Kelurahan Girikerto. Selain itu, penelitian ini hanya meneliti variabel stres kerja, beban kerja, dan motivasi kerja, sehingga ada kemungkinan faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kinerja pegawai belum teridentifikasi.

Saran untuk penelitian mendatang, disarankan agar jumlah responden diperluas dan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kinerja pegawai, seperti kepuasan kerja, dukungan sosial, serta faktor lingkungan kerja, turut dimasukkan dalam analisis. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman pegawai dalam menghadapi stres kerja serta beban kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslihan. (2021). *The Role of Work Motivation in Mediating the Relationship Between Work Stress and Employee Performance*. Journal of Management Research, 15(2), 112-125.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. Sage Publications.
- Lawshe, C. H. (1975). *A Quantitative Approach to Content Validity*. Personnel Psychology, 28(4), 563-575.
- Mangkunegara, A. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational Behavior*. 18th Edition. Pearson.
- Rolos, F., Wijaya, T., & Suryanto, A. (2018). *The Impact of Workload on Employee Productivity in Public Sector Organizations*. International Journal of Business Studies, 10(1), 45-58.
- Trianingrat, B., & Supartha, I. W. (2020). *The Influence of Job Stress on Motivation and Employee Performance: A Case Study in Government Institutions*. Asian Business Review, 12(3), 78-91.