INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 5170-5180
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246
Website: https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Efek Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja

Desy Setyorini[1✉], Achmad Syahlani[2]
Universitas Bina Sarana Informatika
Email: desy.dse@bsi.ac.id[1✉]

Abstrak

Satu diantara faktor yang mempengaruhi stres tenaga kerja yakni keadaan dari suasana kerja karyawan. Sasaran dari penelaahan ini yakni untuk menilai signifikansi hubungan beserta membangun serta menilai linieritas dan signifikansi persamaan regresi linier lingkungan kerja bersama stres tenaga kerja. Penelaahan dilaksanakan di PT Cipulir Bengawan Megah Jaya, sehingga populasi penelitian ini adalah seluruh karyawannya sejumlah 25 orang. Berdasarkan teknik pengambilan sampel jenuh, maka semua populasi tersebut dimaknai sebagai percontohan. Penelaahan memakai metode survei kausal. Data penelaahan di ringkas memakai instrumen penelaahan berbentuk kuesioner dengan skala Likert 5 tingkatan, selanjutnya diproses serta diuraikan menggunakan teknik analisis regresi serta korelasi linier memakai program SPSS. Perolehan penelaahan mengindikasikan adanya hubungan negatif antara suasana kerja dengan stres tenaga kerja, yang dapat dibentuk dalam suatu persamaan regresi linier dengan kemiringan negatif, yang signifikan untuk menyatakan hubungan tersebut.

Kata Kunci: *Stres Kerja, Lingkungan Kerja*

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani

Abstract

Causes of work stress have an influence is the condition of the employee's work atmosphere. Researchers aim to assess important relationship along with building and assessing linearity and significance are the same as linear regression of the work environment with work stress. The study was conducted at PT Cipulir Bengawan Megah Jaya, so that the population of this study was all of its employees totaling 25 people. Based on the saturated sampling technique, all of these populations are interpreted as samples. The study uses a causal survey method. The study data were summarized using a questionnaire-based study instrument with a 5-level Likert scale, then processed and described using regression analysis techniques and linear correlation using the SPSS program. Research shows there is a negative relationship between work atmosphere and work stress, which can be formed in a linear regression equation with a negative slope, which is significant to state the relationship.
Keywords: *Employee Work Stress, Work Environment*

PENDAHULUAN

Menurut Nitisemito (2002), lingkungan kerja merupakan seluruh faktor di sekitar tenaga kerja yang berpotensi memengaruhi perilaku dan kinerjanya dalam melaksanakan tugas yang diberikan.

Kawasan kerja fisik yang baik adalah lingkungan yang memungkinkan karyawan bekerja dengan nyaman, aman, sehat, dan bisa menyelesaikan pekerjaannya secara optimal (Nuryasin, 2016). Sebaliknya, jika kondisi lingkungan kerja kurang baik, semangat karyawan bisa menurun dan pada akhirnya berdampak pada turunnya produktivitas kerja karyawan. Kawasan kerja merupakan suatu sistem yang bersifat dinamis, yang tidak hanya memengaruhi perilakunya dalam lembaga, namun memengaruhi pola interaksi lembaganya dengan organisasi lainnya (Danang, 2013)

Menurut (Puspita sari & Basri, 2021), individu yakni aktiva berguna dalam sebuah lembaga atau usaha. Karena itu, perusahaan perlu menjaga citra yang memperhatikan kepentingan dan kesejahteraan pekerja, supaya beaktivitas lebih teliti serta memberikan kontribusi terbaiknya. Tingkat tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi dari perusahaan dapat menimbulkan tekanan pada karyawan, terutama jika lingkungan kerja di dalam perusahaan kurang baik, sehingga hal ini berpotensi memicu stres pada karyawan

Menurut (Veithzal, 2004), lingkungan kerja memiliki kaitan erat dengan stres kerja, yang didefinisikan sebagai kondisi ketidakseimbangan mental serta jasmani yang memengaruhi perasaan, pertimbangan, serta keadaan pekerja, sehingga mempengaruhi kemampuan individu dalam menjumpai tuntutan kawasan pekerja.

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani

Tekanan yakni suatu kondisi yang terjadi saat pekerja terbebani oleh permintaan keras dari atasan namun hasilnya tidak pasti dan tidak penting (Robbin, 2008). Tekanan pekerja yakni rasa terpaksa dirasakan pekerja saat mengalami berbagai tantangan. Tekanan pekerja berkaitan dengan keadaan dalam kawasan pekerja yang memiliki risiko. (Bhastary & Dwipani, 2020) menjelaskan bahwa stres kerja yakni kesukaran serius serta banyak pekerja mengalaminya. Tekanan muncul sebagai akibat permintaan terlalu keras atau kecemasan yang bersumber dari ketidaksamaan antara pemimpin dengan pekerjanya.

Menurut Mangkunegara (2016), stres kerja merupakan kondisi psikologis berupa tekanan yang dirasakan karyawan dalam menjalankan tugas-tugas pekerjaan. Gejala stres kerja dapat dikenali melalui berbagai indikator, seperti ketidakstabilan emosi, gangguan tidur, kesulitan untuk rileks, perasaan cemas, ketegangan, kegelisahan, peningkatan tekanan darah, serta gangguan pada sistem pencernaan. (Dan & Santoso, 2018) menjabarkan kawasan pekerja mempunyai dampak yang signifikan atas kondisi mental pekerja. Interaksi yang harmonis dengan lingkungan efektif dapat membantu menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh karyawan. Di samping itu, lingkungan kerja yang baik turut berkontribusi dalam menurunkan tingkat kelelahan dan kejenuhan yang dialami karyawan selama bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik survei kausal dan menerapkan analisis regresi serta korelasi linier sederhana. Manfaat penelaahan yaitu uji signifikansi hubungan dengan menghasilkan uji linieritas dan signifikansi simpel sama regresi linier variabel terikat (Y), yaitu Stres Kerja, variabel bebas (X), yaitu Lingkungan Kerja.

Penelaahan di laksanakan di PT Cipulir Bengawan Megah Jaya yang beralamat di Jalan Raya Ciledug No. 6, Ulujami, Cipulir, Jakarta Selatan, pekerja pada penelaahan mencakup semua pekerja sejumlah sebanyak 25 pekerja. Dikarenakan ukuran pupulasinya kecil (di bawah 30), maka memakai metode perolehan sampel jenuh, semua anggota populasi tersebut disatukan sebagai sampel dalam penelaahan.

Data penelaahan dilaksanakan menggunakan instrumen penelitian terdiri atas kuesioner yang disusun berbentuk butir-butir pernyataan dengan memakai skala Likert 5 tingkatan, mulai dari Sangat Setuju, Setuju, Kurang Setuju, Tidak Setuju, hingga Sangat Tidak Setuju. Data yang terjaring diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dipakai dalam penelaahan ini yaitu data yang telah lulus uji validitas dan reliabilitas.

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani

Proses analisis data diawali dengan uji normalitas data dan residualnya terlebih dahulu. Uji normalitasnya, memakai uji Kolmogorov-Smirnov Z menggunakan program SPSS, kriteria ujinya yakni:

1. Nilai *Asymp.Sig.* (2-*tailed*) > 0,01 berdistribusi normal.
2. Nilai *Asymp.Sig.* (2-*tailed*) < 0,01 tidak berdistribusi normal.

Selanjutnya uji normalitas ditelaah menggunakan metode analisis regresi serta korelasi linier sederhana dalam uji signifikansi hubungan, membuat uji linieritas dan signifikansi simpel sama regresi linier Lingkungan Kerja (X) dengan Stres Kerja (Y), memakai program SPSS, yakni:

1. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi
   Koefisien korelasi menggunakan Pearson Correlation dilihat signifikansi yakni:
   a. Nilai *Sig*. (2-*tailed*) > 0,01 koefisien korelasi tidak signifikan.
   b. Nilai *Sig*. (2-*tailed*) < 0,01 koefisien korelasi signifikan.
2. Menciptakan Persamaan Regresi
   Regresi sama diciptakan Y = a + bX atau X yakni kompensasi serta Y yakni kepuasan kerja, selanjutnya nilai konstanta a dan koefisien regresi b akan didapat dari output program SPSS.
3. Uji Linieritas Persamaan Regresi Y Atas X
   Kriteria uji F yakni:
   a. Nilai *Sig*.(*Deviation from Linearity*) > 0,01 sama regresi Y atas X linier.
   b. Nilai *Sig*.(*Deviation from Linearity*) < 0,01 sama regresi Y atas X tidak linier.
4. Uji Signifikansi Persamaan Regresi
   Kriteria uji F (ANOVA) yakni:
   a. Nilai *Sig*. > 0,01 sama regresi muncul tidak signifikan.
   b. Nilai *Sig*. < 0,01 sama regresi muncul signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data X (Lingkungan Kerja) dan Y (Stres Kerja) Pada Tabel 1, Tabel 2, serta Gambar 1 dan Gambar 2 yang disajikan di bawah ini.

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani

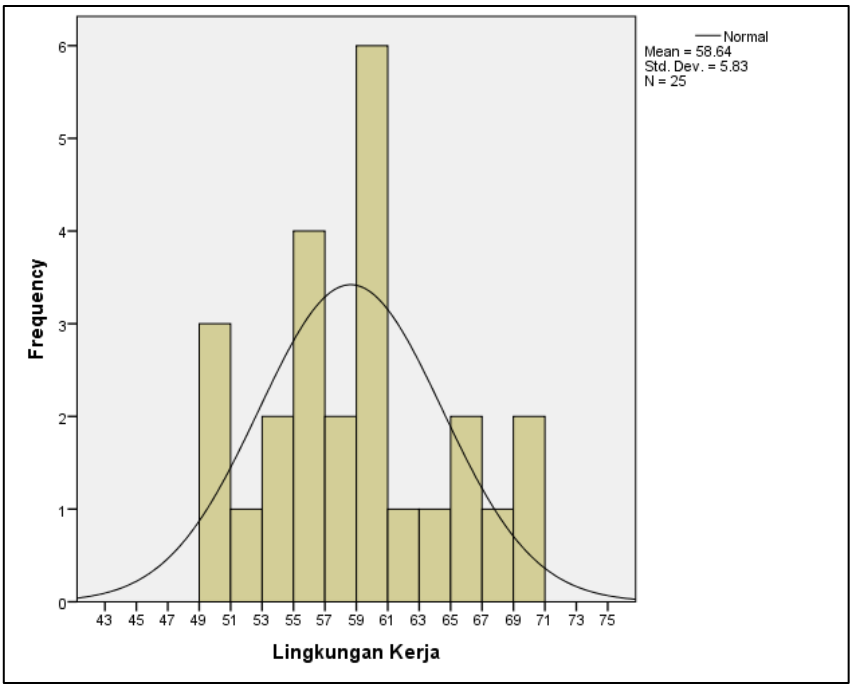
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data X

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	3	12.0	12.0	12.0
	52	1	4.0	4.0	16.0
	54	2	8.0	8.0	24.0
	55	3	12.0	12.0	36.0
	56	1	4.0	4.0	40.0
	57	2	8.0	8.0	48.0
	59	2	8.0	8.0	56.0
	60	4	16.0	16.0	72.0
	62	1	4.0	4.0	76.0
	63	1	4.0	4.0	80.0
	66	2	8.0	8.0	88.0
	67	1	4.0	4.0	92.0
	69	1	4.0	4.0	96.0
	70	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

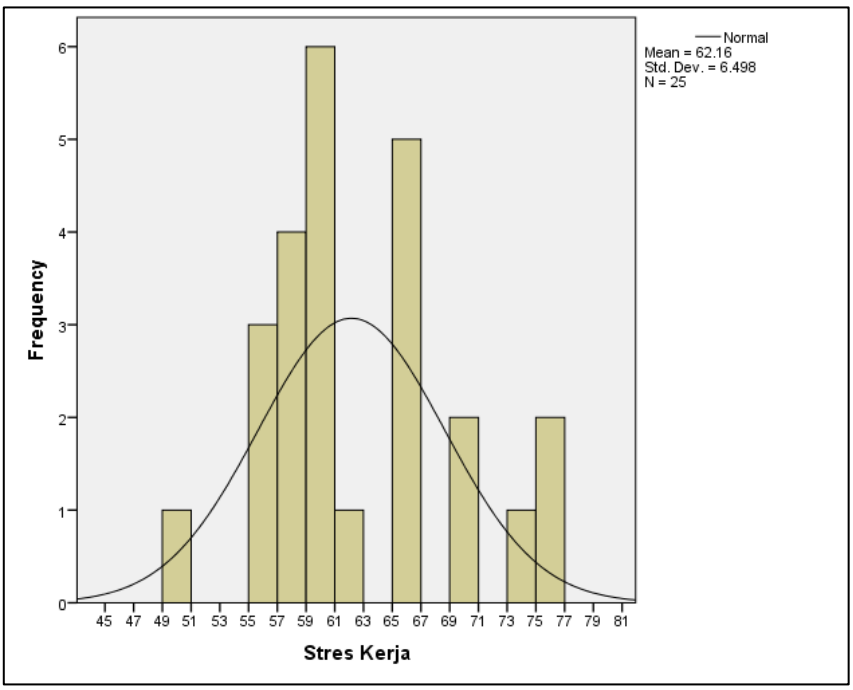
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Y

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	4.0	4.0	4.0
	55	2	8.0	8.0	12.0
	56	1	4.0	4.0	16.0
	57	2	8.0	8.0	24.0
	58	2	8.0	8.0	32.0
	59	1	4.0	4.0	36.0
	60	5	20.0	20.0	56.0
	61	1	4.0	4.0	60.0
	65	4	16.0	16.0	76.0
	66	1	4.0	4.0	80.0
	69	1	4.0	4.0	84.0
	70	1	4.0	4.0	88.0
	73	1	4.0	4.0	92.0
	75	2	8.0	8.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani



Gambar 1 Histogram Data X

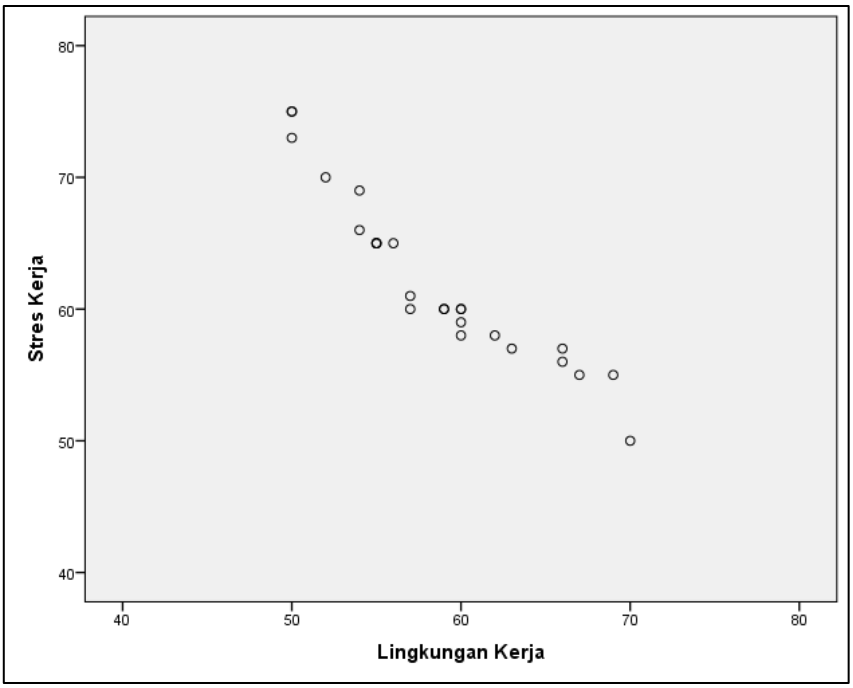


Gambar 2 Histogram Data Y

Diagram Pencar

Diagram pencar dari data X (Lingkungan Kerja) dan Y (Stres Kerja) diperhatikan Gambar 3.

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani



Gambar 3 Diagram Pencar Data

Berdasarkan diagram pencar pada Gambar 3, terlihat adanya hubungan negatif antara Lingkungan Kerja dan Stres Kerja, yang berikutnya akan diuji melalui analisis signifikansi koefisien korelasi (*Pearson Correlation*).

Uji Normalitas

Uji normalitas beserta uji Kolmogorov-Smirnov Z, memakai program SPSS diperhatikan Tabel 3.

Tabel 3 Uji Normalitas

		Lingkungan Kerja	Stres Kerja
N		25	25
Normal Parameters[a,b]	Mean	58.64	62.16
	Std. Deviation	5.830	6.498
Most Extreme Differences	Absolute	.128	.190
	Positive	.128	.190
	Negative	-.097	-.095
Kolmogorov-Smirnov Z		.639	.951
Asymp. Sig. (2-tailed)		.809	.326

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Berdasarkan Uji Kolmogorov-Smirnov Z dalam Tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dalam variabel Lingkungan Kerja adalah sebesar 0,809 dan Stres Kerja sebesar 0,326, sebab dua nilainya lebih besar dari 0,01, menyimpulkan variabel Lingkungan

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani

Kerja dan Stres Kerja keduanya berdistribusi normal, sedangkan untuk pengujian normalitas residualnya perhatikan Tabel 4.

Tabel 4 Hasil Pengujian Normalitas Residual

		Standardized Residual
N		25
Normal Parameters[a,b]	Mean	0E-7
	Std. Deviation	.97894501
Most Extreme Differences	Absolute	.165
	Positive	.165
	Negative	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		.827
Asymp. Sig. (2-tailed)		.501

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Pada Tabel 4, diperoleh nilai *Asymp.Sig.* (*2-tailed*) untuk *Standardized Residual* sebesar 0,501, nilainya lebih besar dari 0,01, sehingga menyimpulkan residualnya berdistribusi normal.

Pengujian Signifikansi Koefisien Korelasi

Hasil pengujian signifikansi koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) antara Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja, memakai program SPSS lihat Tabel 5.

Tabel 5 Hasil Pengujian Signifikansi Koefisien Korelasi

		Lingkungan Kerja	Stres Kerja
Lingkungan Kerja	Pearson Correlation	1	-.945**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	25	25
Stres Kerja	Pearson Correlation	-.945**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	25	25

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji signifikansi koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) Tabel 5, diperoleh nilai *Sig*. (*2-tailed*) = 0,000 < 0,01 menyimpulkan koefisien korelasi antara Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja sebesar -0,945 signifikan menerangkan hubungan negatif Lingkungan Kerja beserta Stres Kerja.

Persamaan Regresi

Output program SPSS menciptakan sama regresi Prestasi Kerja Karyawan atas Kompetensi lihat Tabel 6 berikut ini.

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani

Tabel 6 Konstanta dan Koefisien Persamaan Regresi Linier

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	123.949	4.463		27.774	.000
	Lingkungan Kerja	-1.054	.076	-.945	-13.911	.000

a. Dependent Variable: Stres Kerja

Dari hasil output program SPSS pada Tabel 6, diperoleh nilai konstanta a (*Constant*) sebesar 123,949 dan koefisien regresi b (Lingkungan Kerja) sebesar -1,054 sehingga sama regresi terbentuk Y = 123,949 – 1,504X.

Pengujian Linieritas Persamaan Regresi

Uji linieritas sama regresi Stres Kerja atas Lingkungan Kerja dengan memakai program SPSS perhatikan Tabel 7.

Tabel 7 Hasil Pengujian Linieritas Persamaan Regresi

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja * Lingkungan Kerja	Between Groups	(Combined)	1002.443	13	77.111	77.700	.000
		Linearity	905.712	1	905.712	912.626	.000
		Deviation from Linearity	96.732	12	8.061	8.123	.018
	Within Groups		10.917	11	.992		
	Total		1013.360	24			

Uji linieritas sama regresi pada Tabel 7, diperoleh nilai *Sig*. baris *Deviation from Linearity* = 0,018 > 0,01 menyimpulkan bentuk sama regresi Stres Kerja atas Lingkungan Kerja yakni persamaan regresi linier.

Pengujian Signifikansi Persamaan Regresi

Hasil pengujian signifikansi persamaan regresi Stres Kerja atas Lingkungan Kerja dengan memakai program SPSS perhatikan Tabel ANOVA.

Tabel 8 ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	905.712	1	905.712	193.513	.000[b]
	Residual	107.648	23	4.680		
	Total	1013.360	24			

a. Dependent Variable: Stres Kerja

b. Predictors: (Constant), Lingkungan Kerja

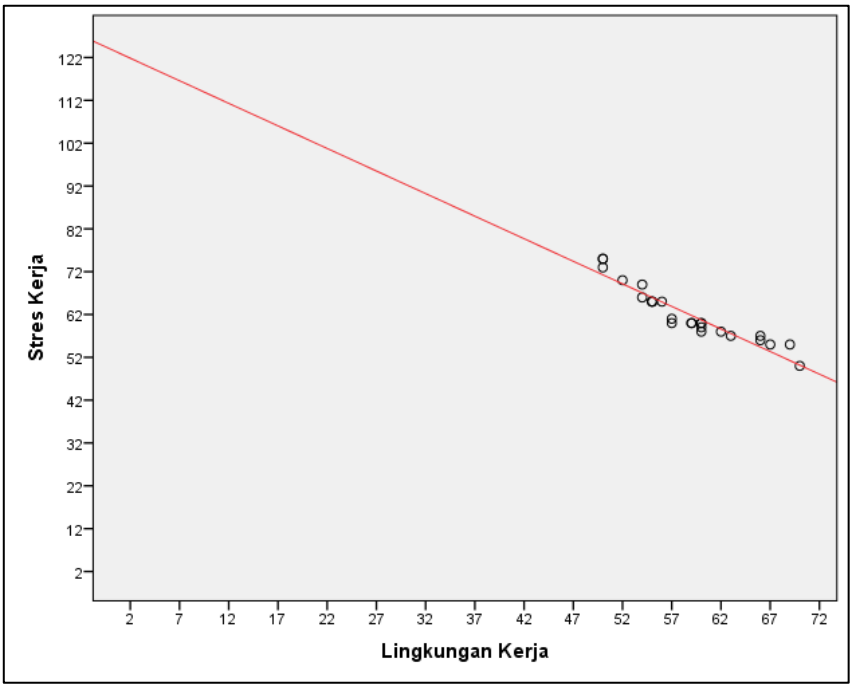
Hasil uji signifikansi sama regresi Tabel 8, didapatkan nilai Sig. = 0,000 < 0,01 menyimpulkan regresi linier sama membentuk Y = 123,949 – 1,504X adalah regresi linier

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani

sama signifikan menjabarkan hubungan secara linier yang terdapat antara Lingkungan Kerja (X) dengan Stres Kerja (Y).

Kurva Persamaan Regresi

Kurva dari persamaan regresi Stres Kerja atas Lingkungan Kerja yang terbentuk perhatikan Gambar 4.



Gambar 4 Kurva Persamaan Regresi

Dari Gambar 4, terlihat bahwa bentuk kurva dari persamaan regresi Stres Kerja atas Lingkungan Kerja yang terbentuk merupakan kurva linier dengan kemiringan negatif (menurun) di mana titik-titik pasangan data (x,y) yang diperoleh dari penelitian tersebar di sekitar garis linier tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif antara lingkungan kerja dan tingkat stres kerja karyawan di PT Cipulir Bengawan Megah Jaya, yang dapat dibentuk dalam suatu persamaan regresi linier dengan kemiringan negatif, yang signifikan untuk menyatakan hubungan tersebut. Oleh karena itu, pihak PT Cipulir Bengawan Megah Jaya sebaiknya menyadari pentingnya peran lingkungan kerja, mengingat faktor tersebut memiliki hubungan negatif terhadap tingkat stres kerja karyawan dan berupaya untuk meningkatkan lingkungan kerjanya dalam rangka menurunkan stres kerja karyawannya. Simpulan tersebut hanya berlaku di PT

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani

Cipulir Bengawan Megah Jaya, sedangkan agar hasil penelitian dapat diaplikasikan secara lebih luas, Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk dilakukan di berbagai lokasi dengan cakupan populasi yang lebih besar dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Bhastary, & Dwipani, M. (2020). Pengaruh Etika Kerja dan Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. Jurnal Ilmiah Magister Manajemen, 3(2).

Dan, L., & Santoso. (2018). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap stres kerja karyawan. Jurnal Penelitian Ekonomi Dan Bisnis, 2(2).

Danang. (2013). Perilaku Organisasional. (Jilid Pert). Center of Academic Publishing Service.

Mangkunegara. (2016). Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan. PT.Remaja Rosdakarya.

Nitisemito, A. (2002). Manajemen Personalia (4th ed.). Ghalia Indonesia.

Nuryasin, L. (2016). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. Jurnal Administrasi Bisnis, 52–60.

Puspita sari, I., & Basri. (2021). Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan Kepemimpinan Terhadap Stres Kerja Karyawan. Jurnal Penelitian Ekonomi Dan Bisnis, 1(1).

Robbin, S. P. (2008). Perilaku Organisasi. Salemba 4.

Veithzal, R. (2004). anajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Dari Teori Ke Praktik. PT Raja Grafindo Persada.

Copyright @ Desy Setyorini, Achmad Syahlani