

**PENGARUH BEBAN KERJA, LINGKUNGAN KERJA DAN *WORKLIFE*
BALANCE TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN *FRONTLINER*
PT.BUMI BERKAH BOGA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Ekonomi Dan Bisnis**



Diajukan Oleh :

**M. Wahyu Tri Saputra
NPM : 2201110058**

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS TRIDINANTI**

2026

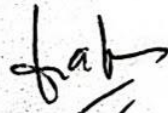
UNIVERSITAS TRIDINANTI
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : M. Wahyu Tri Saputra
Nomor Pokok/NPM : 2201110058
Jurusan/Prog.Studi : Manajemen
Jenjang Pendidikan : Strata 1
Mata Kuliah Pokok : Manajemen Sumber Daya Manusia
Judul skripsi : Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan
Worklife Balance Terhadap Stres Kerja
Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga

Pembimbing Skripsi

Tanggal 20 Juli 2026

Pembimbing I : 
Dr. Dian Yulistarini, S. TP, M. M., M. Si., C. CL
NIDN : 0222118101

Tanggal 20 Juli 2026

Pembimbing II : 
Hj. Noviarni SE, M.Si
NIDN : 0221116101

Mengetahui :

Dekan
Tanggal 20 Juli 2026



Dr. Hj. Msy Mikial, SE, M.Si, AK, CA, CSRS
NIDN : 0205026401

Ketua Program Studi
Tanggal 20 Juli 2026



Dr. Yolanda Veybitha, SE. M.Si
NIDN: 0226028303

UNIVERSITAS TRIDINANTI
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : M. Wahyu Tri Saputra
Nomor Pokok/NPM : 2201110058
Jurusan/Prog.Studi : Manajemen
Jenjang Pendidikan : Strata 1
Mata Kuliah Pokok : Manajemen Sumber Daya Manusia
Judul skripsi : Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan
Worklife Balance Terhadap Stres Kerja
Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga.

Penguji Skripsi :

Tanggal 20 Juli 2026 Ketua Penguji : 
Dr. Dian Yulistarini, S. TP, M. M., M. Si., C. CL
NIDN : 0222118101

Tanggal 20 Juli 2026 Penguji I : 
Hi. Noviarni SE, M.Si
NIDN. 0221116101

Tanggal 20 Juli 2026 Penguji II : 
Dian Septianti, SE, MM
NIDN. 0206098501

Mengesahkan :

Dekan
Tanggal 22 Juli 2026

Ketua Program Studi
Tanggal 22 Juli 2026



Dr. Hj. Msy Mikial, SE, M.Si, AK, CA, CSRS
NIDN : 0205026401



Dr. Yolanda Veybitha, SE, M.Si
NIDN: 0226028303

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Wahyu Tri Saputra
Nomor Pokok/NPM : 2201110058
Angkatan : 2022
Fakultas : Ekonomi Dan Bisnis
Program Study : Sumber Daya Manusia (SDM)
Program Pendidikan : Strata 1 (S1)
Judul Skripsi : Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan
Worklife Balance Terhadap Stres Kerja Karyawan
Frontliner PT.Bumi Berkah Boga

Menyatakan bahwa skripsi ini telah dibuat dengan sungguh-sungguh dan tidak ada bagian yang merupakan penjiplakan karya orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa dalam skripsi ini terkandung ciri-ciri plagiat dan bentuk-bentuk peniruan lain yang dianggap melanggar peraturan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Palembang, 28 Juli 2026

Penyusun,



M. Wahyu Tri Saputra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
RIWAYAT HIDUP	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Perumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teoritis	10
2.1.1 Beban Kerja	10
2.1.2 Lingkungan Kerja	16
2.1.3 <i>Worklife Balance</i>	23
2.1.4 Stres Kerja	26
2.2 Penelitian lain Yang Relevan	29
2.3 Kerangka Berfikir	31
2.4 Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.1.1 Tempat Penelitian	33

3.1.2	Waktu Penelitian	33
3.2	Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	34
3.2.1	Sumber Data	34
3.2.2	Teknik Pengumpulan Data	34
3.3	Populasi dan Sampel	35
3.3.1	Populasi	35
3.3.2	Sampel dan Teknik Sampling	36
3.4	Rancangan Penelitian	36
3.5	Variabel dan Definisi Operasional	37
3.5.1	Variabel Penelitian	37
3.5.2	Definisi Operasional Variabel	37
3.6	Instrumen Penelitian	40
3.7	Uji Instrumen	41
3.7.1	Uji Validitas	41
3.7.2	Uji Reliabilitas	42
3.8	Teknik Analisa Data.....	42
3.8.1	Analisis Statistik Deskriptif	42
3.8.2	Analisis Statistik Inferensial	43
3.9	Uji Hipotesis	47
3.9.1	Uji Simultan (Uji F)	47
3.9.2	Uji Parsial (Uji t)	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	51
4.1.1	Sejarah Singkat Perusahaan	51
4.1.2	Struktur Organisasi dan Uraian Tugas	52
4.1.2.1	Struktur Organisasi	52
4.1.2.2	Uraian Tugas	53
4.1.3	Deskripsi Profil Responden.....	54
4.1.3.1	Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
4.1.3.2	Jumlah Responden Berdasarkan Umur	55
4.1.3.3	Jumlah Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	55

4.1.4	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.	56
4.1.4.1	Uji Validitas	56
4.1.4.2	Uji Reliabilitas	61
4.1.5	Analisis Statistik Deskriptif	62
4.1.6	Uji Asumsi Klasik	63
4.1.6.1	Uji Autokorelasi	63
4.1.6.2	Uji Normalitas	64
4.1.6.3	Uji Multikolinieritas	65
4.1.6.4	Uji Heteroskedasitas	65
4.1.6.5	Uji Linieritas	65
4.1.7	Regresi Linear Berganda	68
4.1.8	Koefisien Korelasi	70
4.1.9	Koefisien Determinasi.....	71
4.1.10	Uji Hipotesis Penelitian	71
4.1.10.1	Uji Simultan (Uji F).....	71
4.1.10.2	Uji Parsial (Uji t)	72
4.2	Pembahasan Penelitian	74
4.2.1	Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan <i>Worklife Balance</i> Terhadap Stres Kerja Karyawan <i>Frontliner</i> Pt.Bumi Berkah Boga.	74
4.2.2	Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan <i>Frontliner</i> Pt.Bumi Berkah Boga.	74
4.2.3	Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan <i>Frontliner</i> Pt.Bumi Berkah Boga.	75
4.2.4	Pengaruh <i>Worklife Balance</i> Terhadap Stres Kerja Karyawan <i>Frontliner</i> Pt.Bumi Berkah Boga.	75

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	77
5.2	Saran	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

ABSTRAK

M. Wahyu Tri Saputra, Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* Pt.Bumi Berkah Boga (Di bawah bimbingan Ibu Dr. Dian Yulistarini, S. TP, M. M., M. Si., C. CL dan Ibu Hj. Noviarni SE, M.Si)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* Pt.Bumi Berkah Boga. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 Orang dari karyawan *frontliner* PT. Bumi Berkah Boga (yang beroperasi dengan brand Kopi Kenangan). Teknik analisis yang digunakan adalah analisis linier berganda yang diolah dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 24.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* terhadap variabel Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga dengan signifikan sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, H_0 ditolak atau H_a diterima. Persamaan regresi linier berganda $Y = 0,069 + 0,349 X_1 + 0,285 X_2 + 0,367 X_3$. Beban Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga dengan signifikan sebesar $0,006 < \alpha (0,05)$ terdapat H_0 ditolak atau H_a diterima. Artinya Beban Kerja memiliki pengaruh secara parsial terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga. Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga dengan signifikan sebesar $0,024 < \alpha (0,05)$ terdapat H_0 ditolak atau H_a diterima. Artinya Lingkungan Kerja memiliki pengaruh secara parsial terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga. *Worklife Balance* terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga dengan signifikan sebesar $0,024 < \alpha (0,05)$ terdapat H_0 ditolak atau H_a diterima. Artinya *Worklife Balance* memiliki pengaruh secara parsial terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga.

Kata Kunci : Beban Kerja, Lingkungan Kerja, *Worklife Balance*, Stres Kerja Karyawan

ABSTRACT

M. Wahyu Tri Saputra, *The Effect of Workload, Work Environment, and Work-Life Balance on Job Stress in Frontline Employees at PT. Bumi Berkah Boga (Under the guidance of Dr. Dian Yulistarini, S.TP, M.M., M.Si., C.CL, and Mrs. Hj. Noviarni SE, M.Si)*

This study aims to determine the effect of workload, work environment, and work-life balance on job stress in frontline employees at PT. Bumi Berkah Boga. The sample in this study was 33 frontline employees at PT. Bumi Berkah Boga (operating under the Kopi Kenangan brand). The analysis technique used was multiple linear regression analysis, processed using the computer program Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 24.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan Worklife Balance terhadap variabel Stres Kerja Karyawan Frontliner PT.Bumi Berkah Boga dengan signifikan sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, H_0 ditolak atau H_a diterima. Persamaan regresi linier berganda $Y = 0,069 + 0,349 X_1 + 0,285 X_2 + 0,367 X_3$. Beban Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan Frontliner PT.Bumi Berkah Boga dengan signifikansi sebesar $0,006 < \alpha (0,05)$ terdapat H_0 ditolak atau H_a diterima. Artinya Beban Kerja memiliki pengaruh secara parsial terhadap Stres Kerja Karyawan Frontliner PT.Bumi Berkah Boga. Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan Frontliner PT.Bumi Berkah Boga dengan signifikansi sebesar $0,024 < \alpha (0,05)$ terdapat H_0 ditolak atau H_a diterima. Artinya Lingkungan Kerja memiliki pengaruh secara parsial terhadap Stres Kerja Karyawan Frontliner PT.Bumi Berkah Boga. Worklife Balance terhadap Stres Kerja Karyawan Frontliner PT.Bumi Berkah Boga dengan signifikansi sebesar $0,024 < \alpha (0,05)$ terdapat H_0 ditolak atau H_a diterima. Artinya Worklife Balance memiliki pengaruh secara parsial terhadap Stres Kerja Karyawan Frontliner PT.Bumi Berkah Boga.

Keywords: *Workload, Work Environment, Work-Life Balance, Employee Work Stress*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam era persaingan bisnis yang semakin ketat, perusahaan dituntut untuk mampu meningkatkan kinerja dan kualitas sumber daya manusia secara optimal. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah kondisi psikologis karyawan, khususnya terkait dengan tingkat stres kerja. Stres kerja menjadi isu yang krusial karena dapat memengaruhi produktivitas, kinerja, serta kesehatan fisik dan mental karyawan. Pada perusahaan yang bergerak di bidang pelayanan seperti PT. Bumi Berkah Boga, peran karyawan *frontliner* sangat vital karena mereka berinteraksi langsung dengan pelanggan dan menjadi representasi utama citra perusahaan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres kerja pada karyawan *frontliner*.

Karyawan *frontliner* memiliki tanggung jawab yang cukup besar dalam memberikan pelayanan yang cepat, tepat, dan ramah kepada pelanggan. Tuntutan tersebut sering kali diiringi dengan beban kerja yang tinggi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas pekerjaan. Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan stres kerja. Selain itu, target kerja yang ketat, waktu kerja yang padat, serta tekanan untuk menjaga kepuasan pelanggan menjadi tantangan tersendiri bagi karyawan *frontliner*. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya pengelolaan yang baik, maka dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan karyawan.

Selain beban kerja, lingkungan kerja juga merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat stres kerja. Lingkungan kerja yang kondusif, nyaman, dan aman dapat membantu karyawan dalam menjalankan tugasnya dengan lebih baik. Sebaliknya, lingkungan kerja yang kurang mendukung, seperti hubungan kerja yang tidak harmonis, komunikasi yang kurang efektif, serta fasilitas kerja yang tidak memadai, dapat meningkatkan tekanan psikologis pada karyawan. Pada konteks karyawan *frontliner*, lingkungan kerja tidak hanya mencakup kondisi fisik tempat kerja, tetapi juga interaksi sosial dengan rekan kerja, atasan, serta pelanggan. Interaksi yang tidak menyenangkan, seperti keluhan pelanggan atau konflik antar karyawan, dapat menjadi sumber stres yang signifikan.

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah *worklife balance* atau keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. *worklife balance* menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam dunia kerja modern, terutama bagi karyawan yang memiliki tuntutan kerja tinggi. Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan kelelahan, kejenuhan, serta menurunnya kualitas hidup karyawan. Karyawan *frontliner* yang sering bekerja dengan sistem shift atau jam kerja yang tidak menentu cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat memicu stres kerja yang berdampak pada penurunan kinerja dan kepuasan kerja.

Ketiga faktor tersebut, yaitu beban kerja, lingkungan kerja, dan *worklife balance*, memiliki keterkaitan yang erat dalam memengaruhi tingkat stres kerja karyawan. Beban kerja yang tinggi tanpa didukung oleh lingkungan kerja yang baik

serta keseimbangan kehidupan yang memadai akan memperbesar potensi terjadinya stres kerja. Sebaliknya, apabila perusahaan mampu mengelola beban kerja secara proporsional, menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, serta mendukung keseimbangan kehidupan karyawan, maka tingkat stres kerja dapat diminimalkan.

PT. Bumi Berkah Boga merupakan perusahaan yang bergerak di bidang jasa kuliner dan pelayanan makanan yang berfokus pada penyediaan produk berkualitas serta pelayanan yang memuaskan pelanggan. Perusahaan ini didirikan dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan makanan yang higienis, praktis, dan memiliki cita rasa yang sesuai dengan selera konsumen. Seiring dengan perkembangan industri makanan dan minuman yang semakin pesat, PT. Bumi Berkah Boga terus berupaya meningkatkan kualitas produk dan layanan melalui inovasi menu, peningkatan standar operasional, serta pengembangan sumber daya manusia. Dalam perjalanannya, PT. Bumi Berkah Boga mengalami pertumbuhan yang cukup signifikan dengan memperluas jangkauan usaha dan meningkatkan kapasitas operasional. Perusahaan ini juga menempatkan kepuasan pelanggan sebagai prioritas utama, sehingga karyawan, khususnya bagian *frontliner*, dituntut untuk memberikan pelayanan yang ramah, cepat, dan profesional. Selain itu, PT. Bumi Berkah Boga turut memperhatikan aspek manajemen internal, seperti pengelolaan beban kerja, penciptaan lingkungan kerja yang kondusif, serta upaya menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi karyawan. Dengan komitmen tersebut, perusahaan diharapkan mampu bersaing di industri kuliner serta mempertahankan loyalitas pelanggan dalam jangka panjang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa karyawan *frontliner* di PT. Bumi Berkah Boga, ditemukan adanya peningkatan tingkat stres kerja yang cukup signifikan. Permasalahan utama yang diungkapkan oleh karyawan berkaitan dengan tingginya beban kerja yang harus mereka tanggung setiap harinya. Karyawan menyampaikan bahwa volume pekerjaan yang terus meningkat, terutama pada jam-jam sibuk, sering kali tidak sebanding dengan jumlah tenaga kerja yang tersedia. Selain itu, tuntutan untuk bekerja secara cepat, tepat, dan tetap menjaga kualitas pelayanan kepada pelanggan menambah tekanan tersendiri. Kondisi ini menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sehingga karyawan merasa mudah lelah, kurang fokus, dan rentan mengalami stres kerja. Selain beban kerja, faktor lingkungan kerja juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya stres kerja karyawan *frontliner*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa masih terdapat kendala dalam hubungan kerja antar karyawan maupun antara karyawan dengan atasan. Kurangnya komunikasi yang efektif, minimnya dukungan dari atasan, serta adanya konflik kecil antar rekan kerja turut menciptakan suasana kerja yang kurang kondusif. Di sisi lain, interaksi langsung dengan pelanggan yang memiliki beragam karakter, termasuk pelanggan yang kurang kooperatif atau sering menyampaikan keluhan, juga menjadi sumber tekanan bagi karyawan. Lingkungan kerja yang kurang nyaman ini secara tidak langsung memperburuk kondisi psikologis karyawan dalam menjalankan tugasnya. Permasalahan lainnya yang turut berkontribusi terhadap meningkatnya stres kerja adalah kurangnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*worklife balance*). Karyawan *frontliner* mengungkapkan bahwa sistem kerja shift dan jam kerja yang tidak

menentu membuat mereka kesulitan dalam mengatur waktu untuk beristirahat maupun berkumpul dengan keluarga. Hal ini menyebabkan berkurangnya waktu untuk pemulihan fisik dan mental, sehingga karyawan merasa jenuh dan kelelahan secara berkepanjangan. Ketidakseimbangan ini juga berdampak pada menurunnya motivasi kerja serta kepuasan kerja karyawan.

Pernyataan diatas diperkuat dengan adanya data yang peneliti dapatkan, yaitu absensi karyawan periode Januari-Maret 2026, berikut akan dijelaskan berdasarkan tabel 1.1:

Tabel 1.1
Data Absensi Karyawan PT.Bumi Berkah Boga
Periode Januari – Maret 2026

Bulan	Jumlah Karyawan	Total Absensi (hari)
Januari 2026	33 Orang	45 hari
Februari 2026	33 Orang	78 Hari
Maret 2026	33 Orang	132 Hari

Sumber. *PT.Bumi Berkah Boga*, 2026

Berdasarkan data absensi karyawan pada PT Bumi Berkah Boga selama periode Januari hingga Maret 2026, terlihat bahwa tingkat absensi karyawan mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari bulan ke bulan. Pada bulan Januari, total absensi tercatat sebesar 45 hari yang menunjukkan kondisi kehadiran karyawan masih relatif baik. Namun, pada bulan Februari terjadi peningkatan absensi menjadi 78 hari yang mengindikasikan mulai adanya penurunan tingkat kehadiran. Peningkatan yang lebih signifikan terjadi pada bulan Maret, di mana total absensi mencapai 132 hari yang menunjukkan tingkat ketidakhadiran yang

cukup tinggi. Jika dikaitkan dengan kondisi stres kerja karyawan, peningkatan absensi tersebut diduga kuat dipengaruhi oleh meningkatnya tingkat stres kerja yang dialami karyawan. Semakin tinggi tekanan kerja yang dirasakan, seperti beban kerja yang berlebihan, target yang tinggi, serta tuntutan waktu yang ketat, maka semakin besar kemungkinan karyawan mengalami kelelahan fisik dan mental. Kondisi ini dapat menyebabkan menurunnya motivasi kerja, munculnya kejenuhan, hingga gangguan kesehatan, sehingga karyawan cenderung lebih sering tidak masuk kerja, baik karena izin, sakit, maupun alasan lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan absensi karyawan yang terjadi dari Januari hingga Maret 2026 memiliki keterkaitan yang erat dengan meningkatnya stres kerja karyawan, di mana stres kerja menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi tingkat kehadiran karyawan di perusahaan.

Fenomena diatas diperkuat dengan adanya *research gap* dari variabel yaitu Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* Terhadap Stres Kerja Karyawan Frontliner PT.Bumi Berkah Boga sebagai berikut :

Menurut (Ayu et al., 2025) dengan judul “Pengaruh Beban Kerja dan *Work Life Balance* terhadap Stres Kerja dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderasi (Studi Kasus pada Perawat IGD RSUD Kota Mataram)” Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif signifikan terhadap stres kerja. *Work life balance* berpengaruh positif signifikan terhadap stres kerja. Dukungan sosial terbukti mampu memoderasi (memperlemah) pengaruh beban kerja terhadap stres kerja.

Menurut (Anggun & Alni, 2024) dengan judul “Pengaruh Lingkungan Kerja dan *Work-Life Balance* terhadap Kepuasan Kerja: Stres Kerja sebagai Variabel Intervening” Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh lingkungan kerja terhadap stres kerja secara signifikan, dan terdapat pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja secara signifikan.

Penelitian ini penting dilakukan secara akademik karena dapat membantu memahami apa saja faktor yang menyebabkan stres kerja pada karyawan, khususnya yang bekerja sebagai *frontliner*. Dalam dunia kerja saat ini, karyawan sering menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi, kondisi lingkungan kerja yang berbeda-beda, serta kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memberikan penjelasan yang lebih jelas mengenai hubungan antara ketiga faktor tersebut dengan tingkat stres kerja karyawan.

Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena yang telah dijelaskan maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul, “**Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga**”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh secara simultan Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga?

2. Apakah terdapat pengaruh secara parsial Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga?
3. Apakah terdapat pengaruh secara parsial Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga?
4. Apakah terdapat pengaruh secara parsial *Worklife Balance* Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, menganalisis, dan membuktikan:

1. Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* secara simultan Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga.
2. Pengaruh Beban Kerja secara parsial Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga.
3. Pengaruh Lingkungan Kerja secara parsial Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga.
4. Pengaruh *Worklife Balance* secara parsial Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, serta menambah wawasan mengenai SDM Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga.

2. Bagi perusahaan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan membantu perusahaan dalam melihat pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga.

3. Bagi almamater.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai referensi bagi mereka yang membutuhkan informasi dalam bidang sumber daya manusia khususnya mengenai Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan *Worklife Balance* Terhadap Stres Kerja Karyawan *Frontliner* PT.Bumi Berkah Boga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, S. P., Fauzi, A., Simorangkir, A., & Dwiyantri, F. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan : Stres Kerja , Beban Kerja dan Lingkungan Kerja (Literature Review MSDM)*. 4(1), 134–148.
- Anggun, R., & Alni, S. (2024). *Pengaruh Lingkungan Kerja dan Work-Life Balance terhadap Kepuasan Kerja : Stres Kerja sebagai Variabel Intervening*. 5(11), 4494–4506.
- Ayu, I. G., Yolanda, A., Cahyadi, I., & Marlina, F. N. (2025). *Pengaruh Beban Kerja dan Work Life Balance terhadap Stres Kerja dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderasi (Studi Kasus pada Perawat IGD RSUD Kota Mataram)*. 4(3), 3156–3163.
- Badrianto, Y. (2021). *Pengaruh Work-life Balance terhadap Kinerja Karyawan yang di Mediasi Komitmen Organisasi*. 4(2), 952–962.
- Bhastary, M. D. (2020). *Pengaruh Etika Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan*. 3(September), 160–170.
- Carima, W., & Jabar, R. (2024). *Pendahuluan Tujuan nasional pembangunan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran , kemauan , dan masyarakat , bangsa , dan negara Indonesia yang sehat sejahtera . Puskesmas sebagai ujung tombak meningkatnya jumlah peserta . Keadaan ini pun terjadi di Kabupaten Bandung , hingga tahun 2017 Puskesmas Katapang , Puskesmas Soreang , dan Puskesmas Sangkanhurip . Terlihat pada grafik di bila dibandingkan dengan banyaknya jumlah kepesertaan BPJS . lebih penting dalam melahirkan paradigma sehat pada masyarakat yaitu mengedepankan usaha promotif dan preventif yang tertuang dalam upaya kesehatan masyarakat yang mempunyai bobot*. 59–70.
- Dian, U. (2021). *Pengaruh Motivasi , Lingkungan Kerja , dan Pelatihan Kerja Terhadap*. 1949, 127–136.
- Fitria, A. S. (2024). *Pengaruh Beban Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Guru (Literature Review)*. 2(4).
- Hardani, Helmina Andriani, J. U., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif*. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Hermawan, E. (2022). *Pengaruh Lingkungan Kerja , Stres Kerja , dan Beban Kerja Terhadap Kinerja PT . Sakti Mobile Jakarta*. 22(2), 173–180.

- Isabella, I., & Angin, P. (2021). *Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Karyawan Generasi X dan Y di Jakarta*. 1, 48–57.
- Kerja, S., Generasi, P. T., & Bersatu, M. (2024). *Public Health Education*. 162–169. <https://doi.org/10.53801/jphe.v3i4.230>
- Lestari, U. P., & Kunci, K. (2020). *Pengaruh Efikasi Diri Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan*. 3(2), 529–536.
- Manihuruk, C. P., & Tirtayasa, S. (2020). *Pengaruh Stres Kerja , Motivasi Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Semangat Kerja Pegawai*. 3(September), 296–307.
- Mariana, E. R., Ramie, A., & Sidik, M. I. (2021). *LITERATURE REVIEW Politeknik Kesehatan Banjarmasin , Kalimantan Selatan , Indonesia Email : mevirisa@gmail.com Abstract Abstrak*. 1(November), 158–168.
- Pada, S., Livia, P. T., Sejati, M., Arifin, M., At, S., Livia, P., & Sejati, M. (2022). *Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis Pengaruh Worklife Balance Terhadap Kinerja Karyawan Effect Of Worklife Balance On Employee Performance*. 15(1), 37–46.
- Rahmadhani, K. N. (2020). *ISSN: 2654-4326 Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Dengan Lingkungan Kerja Sebagai Variabel Moderasi*. 3(1), 66–79.
- Ratulangi, U. S., & Ratulangi, U. S. (2021). 1 1 , 2 , 2. 619–632.
- Rusdi, I. (2023). *Modul Penggunaan SPSS untuk Pengolahan dan Analisis Data*.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Terhadap, K., Kerja, S., & Universitas, B. (2023). 1 2 1,2. 12(3), 218–237.
- Thalibana, Y. B. W. (2022). *Pengaruh Kompensasi , Lingkungan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja (Literature Review Manajemen Sumberdaya Manusia)*. 1(4).