

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN SPRINTER J&T EXPRESS JOMBANG**

ABSTRAK

Oleh:

Ferian Wibisono

Dosen Pembimbing :

Deni Widyo Prasetyo, SE., MM

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan sprinter J&T Express Jombang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Dalam pengambilan sampel karyawan sprinter dengan menggunakan teknik sampel jenuh, dengan jumlah sampel 35 responden, sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan ialah dengan wawancara, angket, dokumentasi. Metode yang digunakan untuk mengolah dan menganalisis yaitu analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan dan stres kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan.

Kata kunci : beban kerja, stres kerja , kinerja karyawan

**THE EFFECT OF WORKLOAD AND STRESS ON EMPLOYEE PERFORMANCE
SPRINTER AT J&T EXPRESS JOMBANG**

ABSTRACT

By:

Ferian Wibisono

Advisor :

Deni Widyo Prasetyo, SE., MM

This study aims to determine the effect of workload and stress on employee performance sprinter at J&T Express Jombang. The approach used in this research is a quantitative approach. The analysis used is multiple linear regression analysis. In sampling employe sprinter using the saturated sample technique, with a sample of 35 respondents, while the data collection methods used are interviews, questionnaires, documentation. The methods used to process and analyze multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that workload has an effect on performance and stress has an effect on performance.

Keywords : workload, stress, employee performance