

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of job stress, workload, and work environment on employee performance, both partially and simultaneously, within the F&B Department at Como Uma Canggü. The research population consisted of all F&B employees, with a purposive sample of 86 respondents. Data were analyzed through validity and reliability tests, classical assumption testing, multiple linear regression, partial and multiple correlation analyses, coefficient of determination, as well as F-test and t-test. The findings indicate that job stress has a negative and significant effect on employee performance (t-value = -2.110; sig. = 0.038), and workload also has a negative and significant effect (t-value = -2.232; sig. = 0.028). Conversely, the work environment has a positive and significant effect on employee performance (t-value = 3.678; sig. = 0.000). Simultaneously, the three variables exert a significant influence on performance (F-value = 43.442; sig. = 0.000). These results suggest that excessive and uncontrolled levels of stress and workload tend to reduce employee performance, while a supportive work environment enhances productivity. The study concludes by highlighting the critical role of human resource management in balancing workload, managing stress, and fostering a conducive work environment. Recommended strategies include regular training programs, task assignments aligned with job competencies and positions, as well as structured supervision to improve the effectiveness of F&B employee performance at Como Uma Canggü.

Keywords : Job Stress, Workload, Work Environment, Employee Performance, Human Resource Management

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stress kerja, beban kerja dan lingkungan kerja secara parsial dan simultan terhadap kinerja karyawan. Penelitian ini dilakukan di departemen F&B Como Uma Cunggu. Populasi karyawan Como Uma Cunggu dan sampel sebanyak 86 responden. Teknik analisis data menggunakan Uji Validitas, Uji Reabilitas, Uji Asumsi Klasik, Analisis Regresi Linier Berganda, Analisis Korelasi Parsial, Analisis Korelasi Berganda, Uji Koefisien Determinasi, Uji F dan Uji t. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa stress kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai $T_{hitung} : - 2,110$, $T_{tabel} : 1,663$, Sig: 0,038, beban kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai $T_{hitung} : - 2,232$, $T_{tabel} : 1,663$, Sig: 0,028, lingkungan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai $T_{hitung} : 3,678$, $T_{tabel} : 1,663$, sig: 0,000. Secara simultan stress kerja, beban kerja dan lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai $F_{hitung} : 43,442$, $F_{tabel} : 2,72$, dan signifikansi sebesar : 0,000. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi stress kerja, beban kerja dan semakin buruk lingkungan kerja maka akan menurunkan kinerja karyawan di departemen F&B Como Uma Cunggu. Saran yang dapat diberikan peneliti adalah departemen F&B Como Uma Cunggu diharapkan secara berkala memberikan pelatihan kepada karyawan, untuk meningkatkan kemampuan karyawan dalam mencapai kuantitas kerja yang telah ditetapkan, memberikan pekerjaan secara jelas, sesuai dengan jabatan dan kemampuan karyawan, selalu melakukan pengawasan terhadap karyawan pada saat bekerja, agar nantinya karyawan berusaha menggunakan waktu kerja dengan baik dan selalu memberikan pekerjaan sesuai dengan jabatan karyawan, nantinya karyawan memperoleh tugas dan tanggung jawab yang sudah jelas dan terstruktur dengan baik.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Kinerja Karyawan, Sumberdaya Manusia