# PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN PERILAKU CYBERLOAFING TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PERUSAHAAN PT MITRA PINASTHIKA MUSTIKA DI ERA SOCIETY 5.0

**TUGAS AKHIR**

**SISKA AMALIA**

**213402516245**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN**

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2025**

# PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN PERILAKU CYBERLOAFING TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PERUSAHAAN PT MITRA PINASTHIKA MUSTIKA DI ERA SOCIETY 5.0

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen di
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Nasional

**Oleh:**

**SISKA AMALIA**

**213402516245**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN**
**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS**
**UNIVERSITAS NASIONAL**
**JAKARTA**
**2025**

## LEMBAR PERNYATAAN

Penulis dengan ini menyatakan bahwa segala pernyataan yang terdapat dalam tugas akhir yang berjudul:

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN PERILAKU CYBERLOAFING TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PERUSAHAAN PT MITRA PINASTHIKA MUSTIKA DI ERA SOCIETY 5.0**

Merupakan gagasan atau hasil temuan yang diperoleh oleh penulis, kecuali untuk kutipan-kutipan yang sumbernya telah disebutkan secara jelas. Tugas akhir ini belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar pada mata kuliah yang serupa di perguruan tinggi lain. Segala kesalahan atau kekeliruan dalam penulisan tugas akhir ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Jakarta, 16 Agustus 2025

SISKA AMALIA

NPM.213402516245

UNIVERSITAS NASIONAL

**LEMBAR PERSETUJUAN**

| | |
|---|---|
| Judul Tugas Akhir | : **PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN PERILAKU CYBERLOAFING TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PERUSAHAAN PT MITRA PINASTHIKA MUSTIKA DI ERA SOCIETY 5.0** |
| Nama Mahasiswa | : **Siska Amalia** |
| Nomor Pokok | : **213402516245** |
| Program Studi | : **Manajemen** |

Menyetujui,

Pembimbing Tugas Akhir

**(Dr. Herry Krisnandi, S.E., M.M.)**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Manajemen

**(Dr. Resti Hardini, S.E., M.Si.)**

Jakarta, 16 Agustus 2025

## LEMBAR PENGESAHAN

| | |
|---|---|
| **Judul Tugas Akhir** | **: PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN PERILAKU CYBERLOAFING TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PERUSAHAAN PT MITRA PINASTHIKA MUSTIKA DI ERA SOCIETY 5.0** |
| **Nama Mahasiswa** | **: Siska Amalia** |
| **Nomor Pokok** | **: 213402516245** |
| **Program Studi** | **: Manajemen** |

Diterima dan Disahkan oleh Panitia Ujian Tugas Akhir
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional

**Menyetujui,**

**Pembimbing Tugas Akhir**

(Dr. Herry Krisnandi, S.E., M.M)

**Ketua Penguji,**

(Dr. Achmad Cik, S.E., M.M.)

**Anggota/Penguji,**

(Dr. Muhani, S.E., M.Si.M.)

**Mengetahui,**

**Dekan,**

(Prof. Dr. Edi Sugiono, S.T., S.E., M.M.)

Jakarta 16 Agustus 2025

Tanggal Lulus : 28 Agustus 2025

# ABSTRAK

## PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN PERILAKU CYBERLOAFING TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PERUSAHAAN PT MITRA PINASTHIKA MUSTIKA DI ERA SOCIETY 5.0

Oleh:
Siska Amalia
NPM.213402516245
Tugas Akhir, di bawah bimbingan Dr. Herry Krisnandi, S.E., M.M

Penelitian ini berupaya menganalisis pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, dan Perilaku Cyberloafing terhadap Kinerja Karyawan pada Perusahaan PT. Mitra Pinasthika Mustika di Era Society 5.0. Metode yang dipergunakan di studi ini yakni analisis inferensial dengan regresi linier berganda, yang dijalankan dibantu program SPSS versi 20. Uji instrument pada penelitian ini juga mempergunakan teknik analisis regresi linier berganda. Temuan penelitian bahwasannya stres kerja, beban kerja, dan perilaku cyberloafing memengaruhi positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Maka itu, PT. Mitra Pinasthika Mustika dimaksudkan dapat meningkatkan aspek-aspek tersebut agar Stres Kerja, Beban Kerja, dan Perilaku Cyberloafing dapat menurun.

**Kata kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Perilaku Cyberloafing, Kinerja Karyawan**

## *ABSTRACT*

## THE INFLUENCE OF WORK STRESS, WORKLOAD, AND CYBERLOAFING BEHAVIOR ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT PT MITRA PINASTHIKA MUSTIKA IN THE ERA OF SOCIETY 5.0

*By:*

Siska Amalia

*NPM.213402516245*

*Final Project, under the supervision of Dr. Herry Krisnandi, S.E., M.M*

*This study aims to analyze the influence of Work Stress, Workload, and Cyberloafing Behavior on Employee Performance at PT Mitra Pinasthika Mustika in the Era of Society 5.0. The method used in this research is inferential analysis with multiple linear regression, carried out with the assistance of SPSS version 20. The research instrument was also tested using multiple linear regression analysis techniques. The findings reveal that work stress, workload, and cyberloafing behavior have a positive and significant influence on employee performance. Therefore, PT Mitra Pinasthika Mustika is expected to improve these aspects in order to reduce work stress, workload, and cyberloafing behavior.*



***Keywords: Work Stress, Workload, Cyberloafing Behavior, Employee Performance***

# KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi Wabarakatuh,

Dengan penuh rasa terima kasih kepada Allah SWT atas karunia dan petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan tepat waktu sebagai tugas akhir yang berjudul **"PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN PERILAKU CYBERLOAFING TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PERUSAHAAN PT MITRA PINASTHIKA MUSTIKA DI ERA SOCIETY 5.0".** Penelitian ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Nasional.

Penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa terima kasih dan hormat, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang sepenuhnya kepada:

1. Bapak Dr. Drs. El Amry Bermawi Putera, M.A., selaku Rektor Universitas Nasional.
2. Bapak Prof. Dr. Edi Sugiono, S.T., S.E., M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
3. Ibu Dr. Rahayu Lestari, S.E., M.M., selaku Wakil Dekan Universitas Nasional.
4. Ibu Dr. Resti Hardini, S.E., M.Si., selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
5. Ibu Dr. Subur Karyatun, S.E., M.M., selaku Sekretaris Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
6. Dr. Herry Krisnandi S.E., M.M., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir, yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, dorongan kepada penulis dari tahap awal penelitian hingga selesai.
7. Ibu Dr. Rahayu Lestari, S.E, M.M., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan dukungan dan arahan kepada penulis sejak awal masa studi.
8. Kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional yang telah membimbing dan memberikan

pengetahuan yang bermanfaat kepada penulis selama menyelesaikan pendidikan di Universitas Nasional.

9. Kepada staf Biro Universitas Nasional dan Sekretariat Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional yang telah memberikan bantuan dan informasi yang diperlukan oleh penulis sepanjang perjalanan studi.
10. Kepada orang tua saya yang tercinta ibu Siti Romlah dan bapak Slamet Irwansyah yang tak henti-hentinya selalu mendampingi dengan doa dan dukungan dengan penuh tanpa kenal lelah dalam setiap proses pengembangan diri selama masa studi hingga penelitian ini selesai dengan lancar.
11. Kepada kaka kandung saya Irsti Fikriyah yang selalu memberikan doa, dukungan dan motivasi selama saya menempuh studi di Universitas Nasional.
12. Kepada teman-teman saya diperkuliahan, yaitu, Intan Safitri, Aulia Bunga, Seif Nooril, Bayu Agasta, Aelya, Krisanti, Yosi, Hesti, Indie, Anita yang selalu memberikan semangat, motivasi dan kebersamaan di masa studi.
13. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan saya, yaitu, Apriska Nadhira Wuri, Risma Romadhani, Aiga Adawiyah, Endah Aprianingsih, Arissa Putri Yessa Fukazawa yang selalu memberikan semangat, selalu mendengarkan keluh kesah dan selalu ada untuk saya selama ini.
14. Kepada teman-teman masa kecil saya, yaitu, Humaira Habibah, Ananda Aulia Firli Putri, Salwa Fawwaz, Niken Wulandari, Rifanisa Rahmalia Anwar, Yoanalin Frayah yang selalu memberikan dukungan dan doa.
15. Serta kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi berupa bantuan dan informasi penting yang menjadi bahan pendukung penelitian ini.

Penulis

Siska Amalia

# DAFTAR ISI


LEMBAR PERNYATAAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

ABSTRAK ..... vi

*ABSTRACT* ..... vii

KATA PENGANTAR ..... 8

DAFTAR ISI ..... 10

DAFTAR TABEL ..... 12

DAFTAR GAMBAR ..... 13

BAB I PENDAHULUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

**A. Latar Belakang Masalah** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**B. Rumusan Masalah** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**C. Tujuan Penelitian** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**D. Kegunaan Penelitian** ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**

**A. Manajemen Sumber Daya Manusia** ..... **Error! Bookmark not defined.**

1. Pengertian Majemen Sumber Daya Manusia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Tujuan Manajemen Sumber Daya Manusia ..... **Error! Bookmark not defined.**

**B. Kinerja Karyawan** ..... **Error! Bookmark not defined.**

1. Pengertian Kinerja Karyawan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Faktor Kinerja Karyawan ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Indikator Kinerja Karyawan ..... **Error! Bookmark not defined.**

**C. Stress Kerja** ..... **Error! Bookmark not defined.**

1. Pengertian Stres Kerja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Indikator Stres Kerja ..... **Error! Bookmark not defined.**

**D. Beban Kerja** ..... **Error! Bookmark not defined.**

1. Pengertian Beban Kerja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Indikator Beban Kerja ..... **Error! Bookmark not defined.**

**E. Perilaku Cyberloafing** ..... **Error! Bookmark not defined.**

1. Pengertian Perilaku Cyberloafing ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Cyberloafing ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Indikator Perilaku Cyberloafing ..... **Error! Bookmark not defined.**

**F. Keterkaitan Antar Variabel Penelitian** ..... **Error! Bookmark not defined.**

1. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Pengaruh Perilaku Cyberloafing Terhadap Kinerja Karyawan . **Error! Bookmark not defined.**

**G. Hasil Penelitian Yang Sesuai Sebagai Rujukan Penelitian** .. **Error! Bookmark not defined.**

**H. Kerangka Analisis** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**I. Hipotesis** ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB III METODE PENELITIAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

**A. Objek Penelitian** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**B. Data Penelitian** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**C. Definisi Operasional Variabel** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**D. Metode Analisis dan Pengujian Hipotesis** ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .. **Error! Bookmark not defined.**

**A. Hasil Penelitian** ..... **Error! Bookmark not defined.**

1. **Deskripsi Objek Penelitian** ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. **Deskripsi Data Karakteristik Responden** ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. **Hasil Lengkap Estimasi Hasil Penelitian** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**B. Pembahasan** ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

**A. Kesimpulan** ..... **Error! Bookmark not defined.**

**B. Saran** ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Penilaian Kinerja Karyawan PT. Mitra Pinasthika Mustika Tahun 2024..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2.1 Rujukan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.1 Pengukuran Skala Interval ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3.2 Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin. **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Usia ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.3 Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pendidikan ... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.4 Karakteristik Berdasarkan Masa Kerja.. **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.5 Deskriptif Variabel Stres Kerja (X1)..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.6 Deskriptif Variabel Beban Kerja (X2) .. **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.7 Deskriptif Variabel Perilaku Cyberloafing (X3).. **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.8 Deskriptif Variabel Kinerja Karyawan (Y) ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.9 Hasil Uji Validasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.13 Hasil Uji Heteroskedastisitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.14 Hasil Regresi Linier Berganda ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.15 Uji Kelayakan Model (Uji F) ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Dterminasi ($R^2$).... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.17 Hail Uji Hipotesis (Uji t) ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil Penilaian Kinerja Karyawan (Driver) PT. Mitra Pinasthika Mustika Tahun 2024 ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.1 Kerangka Analisis..... **Error! Bookmark not defined.**