PENGARUH BEBAN KERJA FISIK BERAT DAN KONTROL KERJA RENDAH TERHADAP KINERJA KURIR YANG DIMEDIASI OLEH STRES KERJA DI INDONESIA

KARYA AKHIR

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana

VALENTINUS DENNY

NIM. B1022211002

PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK

2025

PENGARUH BEBAN KERJA FISIK BERAT DAN KONTROL KERJA RENDAH TERHADAP KINERJA KURIR YANG DIMEDIASI OLEH STRES KERJA DI INDONESIA

KARYA AKHIR

OLEH:

VALENTINUS DENNY
NIM. B1022211002

Karya Akhir Diajukan Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Manajemen

PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2025

PERNYATAAN BEBAS DARI PLAGIAT

Nama	: Valentinus Denny
NIM	: B1022211002
Jurusan	: Manajemen
Program Studi	: Manajemen
Konsentrasi	: Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)
Judul proposal	: Pengaruh Beban Kerja Fisik Berat dan Kontrol Kerja Rendah terhadap Kinerja Kurir yang Dimediasi oleh Stres Kerja di Indonesia

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Akhir dengan judul tersebut di atas, secara keseluruhan adalah murni karya penulis sendiri dan bukan plagiat dari karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumber pustaka sesuai dengan panduan penulisan yang berlaku (lembar hasil pemeriksaan plagiat terlampir). Apabila di dalamnya terbukti penulis melakukan plagiat, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis yang dapat berakibat pada pembatalan Skripsi/Tesis/Disertasi dengan judul tersebut di atas.
Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 10 Januari 2025



Valentinus Denny
NIM. B1022211002

PERTANGUNGJAWABAN KARYA AKHIR

Saya, yang bertandatangan di bawah ini:
Nama : Valentinus Denny
Jurusan : Manajemen
Program Studi : Manajemen
Konsentrasi : Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)
Tanggal Ujian : 10 Januari 2025

Judul Karya Akhir:
"Pengaruh Beban Kerja Fisik Berat dan Kontrol Kerja Rendah terhadap Kinerja Kurir yang Dimediasi oleh Stres Kerja di Indonesia"

Menyatakan bahwa Karya Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pontianak, 10 Januari 2025



Valentinus Denny
NIM. B1022211002

LEMBAR YURIDIS

PENGARUH BEBAN KERJA FISIK BERAT DAN KONTROL KERJA RENDAH TERHADAP KINERJA KURIR YANG DIMEDIASI OLEH STRES KERJA DI INDONESIA

Penanggung jawab Yuridis

Valentinus Denny
B1022211002

Jurusan : Manajemen
Program Studi : Manajemen
Konsentrasi : Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)
Tanggal Ujian : 10 Januari 2025

MAJELIS PENGUJI

Majelis Penguji	Nama NIP	Tgl/bln/thn	Tanda Tangan
Pembimbing 1	Prof. Dr. Nurul Komari, S.E., M.P. NIP. 196005191987032002	17/01 2025	
Pembimbing 2	Efa Irdhayanti, S.E., M.M. NIP. 198404142023212039	15/01 2025	
Penguji 1	Dr. Titik Rosnani, S.E., M.Si. NIP. 196810211994032003	15/01 2025	
Penguji 2	Rizani Ramadhan, S.E., M.M. NIP. 198705112023211021	15/01 2025	

Dinyatakan telah memenuhi persyaratan dan lulus oleh Majelis Penguji dalam Ujian Karya Akhir Program MBKM Riset dan Komprehensif untuk memperoleh gelar Sarjana.

Pontianak, 24 JAN 2025
Koordinator Program Studi Manajemen

Bintoro Bagus Purmono, S.E., M.M.
NIP. 199205082019031006

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan Rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya akhir yang berjudul **"Pengaruh Beban Kerja Fisik Berat dan Kontrol Kerja Rendah terhadap Kinerja Kurir yang Dimediasi oleh Stres Kerja di Indonesina"**, ini dengan baik. Karya akhir ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura Pontianak.

Penulis juga banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Garuda Wiko, S.H., M.Si., FCBArb., selaku Rektor Universitas Tanjungpura.
2. Ibu Dr. Barkah, S.E., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura.
3. Heriyadi, S.E., M.E., Ph.D. selaku Ketua Jurusan Manajemen, dan ibu

Dr. Wenny Pebrianti, S.E., M.Sc., selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura.

4. Bapak Bintoro Bagus Purmono, S.E., M.M., selaku Ketua Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura.
5. Ibu Prof. Dr. Nurul Komari, S.E., M.P., selaku Dosen Pembimbing Akademik di MBKM Riset yang telah memberikan bimbingan dan nasehat selama proses pembelajaran serta telah sabar memberikan waktu, tenaga dan motivasi selama proses penyusunan karya akhir ini.
6. Ibu Efa Irdhayanti, S.E., M.M., selaku Dosen Pembimbing Lapangan di MBKM Riset yang selalu memberikan bimbingan dan nasehat selama pengerjaan karya akhir ini, serta selalu sabar dan meluangkan waktu untuk memberi arahan kepada penulis selama kegiatan MBKM Riset ini berlangsung.
7. Ibu Dr. Titik Rosnani, S.E., M.Si., selaku dosen penguji di MBKM Riset yang telah memberikan masukan kritis dan saran yang sangat berharga dalam menyempurnakan karya akhir ini.
8. Bapak Rizani Ramadhan, S.E., M.M., selaku dosen penguji di MBKM Riset yang telah memberikan masukan dan pertanyaan yang membangun selama sidang karya akhir ini.
9. Seluruh Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Khususnya Jurusan Manajemen yang telah yang selama ini banyak memberikan bekal ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan berlangsung.
10. Staf Akademik, Tata Usaha dan Tenaga Kependidikan lainnya di Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah memberikan perhatian penuh demi kelancaran proses administrasi selama kuliah dan penulisan karya ini.

11. Orang tua serta keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan agar selalu tekun dalam menjalan studi selama perkuliahan berlangsung dan serta selalu memberi dorongan moral kepada penulis sampai pada akhirnya penulis bisa menyelesaikan tugas karya akhir ini.
12. Kepada rekan-rekan seperjuangan yang lulus dalam program MBKM Riset yakni Rio Nardi, Albert Lianto, Michael Viktorio, dan Desi Herlina, serta rekan lainnya yang telah menemani dan memotivasi penulis baik susah maupun senang selama kegiatan MBKM Riset ini berlangsung sampai pada penulisan karya akhir ini.
13. Serta semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian karya akhir ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Dengan segala usaha dan dedikasi, peneliti telah berupaya memberikan yang terbaik dalam penulisan karya akhir ini. Namun, peneliti menyadari bahwa karya ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti dengan tulus mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Peneliti juga berharap bahwa karya akhir ini tidak hanya dapat diterima dengan baik, tetapi juga memberikan manfaat yang berharga bagi berbagai pihak di masa yang akan datang.

Pontianak, 10 Januari 2025



Valentinus Denny

PENGARUH BEBAN KERJA FISIK BERAT DAN KONTROL KERJA RENDAH TERHADAP KINERJA KURIR YANG DIMEDIASI OLEH STRES KERJA DI INDONESIA

Valentinus Denny
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Tanjungpura, Pontianak

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menyelidiki pengaruh beban fisik yang berat dan kendali pekerjaan yang rendah terhadap kinerja karyawan kurir pengiriman barang di Indonesia. Metode penelitian ini menggunakan pendekan analisis kuantitaif guna mengetahui pengaruh antara variabnel independen dan dependen, Google Forms digunakan untuk mendistribusikan survei daring guna mengumpulkan data kepada seluruh kurir pengiriman barang di Indonesia. Hasil penelitian menyatakan beban kerja fisik yang berat dan rendahnya kontrol pekerjaan pengurangan substansial dalam beban kerja fisik, stres terkait pekerjaan, dan tingkat stres, yang semuanya memiliki dampak merugikan yang substansial pada kinerja pekerja. Kinerja karyawan secara signifikan dipengaruhi oleh kurangnya kontrol pekerjaan. Stres di tempat kerja mempunyai dampak sangat merugikan beban fisik dan kinerja pekerja. Mediasi stres kerja secara dramatis meningkatkan hubungan antara kinerja karyawan dan kurangnya kontrol pekerjaan. Pengkajian ini memberikan tambahan yang signifikan pada bidang manajemen sumber daya manusia, khususnya dalam menentukan bagaimana stres kerja pada kurir memediasi dampak beban fisik yang tinggi dan sedikit kontrol pekerjaan pada kinerja karyawan pengiriman barang di Indonesia.

Kata Kunci: Beban Kerja Fisik Berat; Kontrol Kerja Rendah; Kinerja Karyawan; Stres Kerja; Kurir Pengiriman Barang

PENGARUH BEBAN KERJA FISIK BERAT DAN KONTROL KERJA RENDAH TERHADAP KINERJA KURIR YANG DIMEDIASI OLEH STRES KERJA DI INDONESIA

Valentinus Denny
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Tanjungpura, Pontianak

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the impact of heavy physical workload and low job control on the performance of delivery couriers in Indonesia. Method this study employed a quantitative analysis approach to examine how the independent and dependent variables are related, Online questionnaires were sent in order to gather data. to delivery couriers across Indonesia via Google Forms. The study results indicate that a heavy physical workload and low job control significantly positively affect work stress levels. Work stress and heavy physical workload significantly negatively affect employee performance. Low job control has a major detrimental impact on worker performance. Work stress mediates asignificant negative effect between physical workload and employee performance. Additionally, workstress mediates asignificant positive effect between low job control and employee performance. This study provides a valuable contribution to the field of human resource management, particularly in understanding the impact of heavy physical workload and low job control affecting worker performance, mediated via employment stress among delivery couriers in Indonesia.

Keywords: *Heavy Physical Work Load; Low Job Control; Employee Performance; Work Stress; Parcel Delivery Courier*

PENGARUH BEBAN KERJA FISIK BERAT DAN KONTROL KERJA RENDAH TERHADAP KINERJA KURIR YANG DIMEDIASI OLEH STRES KERJA DI INDONESIA

RINGKASAN KARYA AKHIR

1. Latar Belakang

Pengiriman barang telah menjadi tulang punggung dari aktivitas perdagangan global, dengan kurir pengiriman memainkan peran tak tergantikan dalam memastikan aliran barang yang lancar dan efisien. Namun, di balik kemudahan layanan yang diberikan, kurir sering kali dihadapkan pada tantangan substansial, termasuk beban fisik yang berat akibat pekerjaan dan tingkat kendali pekerjaan yang rendah. Fenomena ini berkaitan dengan tekanan fisik dan mental yang dihadapi oleh kurir pengiriman barang di Indonesia. Banyak kurir bekerja di bawah beban fisik yang tinggi dan memiliki kontrol kerjayang rendah, yang dapat berdampak stres kerja.

Stres ini berpotensi mempengaruhi kinerja mereka, mengakibatkan penurunan produktivitas atau kualitas pelayanan. Target dikerjakan pengkajian ini ialah untuk melihat dan menganalisis masalah (Nurlatifah et al., 2021). Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kinerja karyawan (Laily et al., 2023) seperti yang terlihat pada pembahasan di atas. Penelitian ini mengangkat tentang pengaruh beban kerja fisik yang berat serta rendahnya kontrol dalam pekerjaan yang dapat memengaruhi kinerja karyawan, di mana stres kerja memainkan peran sebagai variabel mediasi pada kurir pengiriman barang di Indonesia. Beban kerja fisik (Siddiqui & Sahar, 2019) mengangkat pada tuntutan kerjayang dihadapi oleh pegawai dalam melaksanakan tugastugas pekerjaan mereka dengan kontrol pekerjaan, yaitu sejauh mana karyawan dapat memengaruhi cara mereka melakukan pekerjaan dan keputusan yang terkait dalam pekerjaan mereka

Ada juga stres di tempat kerja yang mengacu pada reaksi emosi dan fisik yang timbul saat prestasi kerja tidak sama dengan keahlian karyawan menghadapinya, serta kinerja karyawan yang merujuk pada efektivitas dan efisiensi karyawan dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan. Peningkatan kinerja sangat penting bagi suatu organisasi, Akan sulit bagi organisasi untuk berhasil mencapai tujuannya jika tidak semua anggota berkinerja baik (Mayasari et al., 2023). Dalam hal ini, Stres di tempat kerja merupakan faktor mediasi yang menjelaskan bagaimana tanggungan kerja fisik yang berat dan rendahnya kontrol pekerjaan dapat memengaruhi hasil karyawan yang ingin mencapai kinerjanya. Masalah yang terjadi terhadap penelitian (Laily et al., 2023b) adalah bagaimana dalam penelitian ini ingin mengetahui apakah beban kerja fisik yang berat dengan rendahnya kontrol pekerjaan dapat menyebabkan stres kerja, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja karyawan. Motivasi ekstrinsik dan intrinsik perlu digunakan untuk menjaga karyawan tetap termotivasi, dan dengan peningkatan keduanya, maka ada peluang profesionalitas kinerja para karyawan (Siddiqui & Sahar, 2019).

2. Tujuan Penelitian

a. Penelitian ini bertujuan menyelidiki pengaruh beban fisik yang berat dan kendali pekerjaan yang rendah terhadap kinerja karyawan kurir pengiriman barang di Indonesia.
b. Menganalisis masalah apa yang dapat memengaruhi kebiasaan kerja karyawan berdasarkan temuan penelitian, serta di sini memainkan stres kerja sebagai peran mediasi.

3. Metode Penelitian

Kurir pengiriman barang di Indonesia menjadi objek dalam penelitian ini, dan sampel penelitian adalah beberapa karyawan atau kurir yang dipilih sebagai ukuran sampel yang diperlukan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang mencakup pertanyaan terkait beban kerja fisik, pengendalian kerja yang rendah, stres kerja, dan performa karyawan. metode pengambilan data akan dikerjkan dengan kuesioner yang disebarkan secara online atau langsung kepada kurir pengiriman barang. Pengambilan sampel data menggunakan Teknik pengambilan sampel acak langsung, di mana sampel dipilih secara acak dari populasi kurir pengiriman untuk menjamin bahwa setiap kandidat memiliki peluang yang sama untuk dipilih. Untuk memeriksa hubungan antara variabel dan fungsi mediasi stres kerja, data yang dikumpulkan akan dianalisis secara statistik menggunakan metode seperti analisis jalur dan regresi linier. Perangkat lunak statistik akan digunakan untuk pemrosesan dan analisis data yaitu SmartPLS.

Seluruh kurir pengiriman di Indonesia diberikan kuesioner daring menggunakan Google Form sebagai bagian dari proses pengumpulan data penelitian kuantitatif ini. Menurut (Harianti et al., 2023), “populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh kurir pengiriman di Indonesia. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi basic random sampling, di mana setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih dengan cara memilih kurir pengiriman secara acak.”

Dalam pengambilan data yang dibutuhkan dikarenakan jumlah populasi yang tidak diketahui maka sampel dalam penelitian ini minimal 100 responden. Menurutl(Hair. et al., 2019),lUntuk mengukur tingkat validitas suatu data, nilai tersebut akan dikatakan sah jika nilainya lebih besar dari 0,7. Interpretasi hasil penelitian dilakukan melalui analisis deskriptif, frekuensi, dan persentase yang menyajikan distribusi demografi responden dan menggambarkan karakteristik variabel penelitian. Uji reliabilitas dan validitas menggunakan Cronbach’salpha, di mana nilai melibihi 0,7 dianggap sebagai indikasi reliabilitas yang baik, memastikan item-item pada kuesioner mengukur konstruk yang dimaksud dengan baik. Analisis korelasi menggunakan nilai korelasi (r) yang berkisar dari -1 hingga 1, menunjukkan kekuatan dan arah antar variabel. Korelasi positif menunjukkan bahwa peningkatan dalam satu variabel diikuti oleh peningkatan dalam variabel lain, dan sebaliknya. Analisis regresi berganda dilakukan, dengan koefisien regresi menunjukkan besarnya pengaruh dari setiap variabel bebast pada variabel dependen (kinerja pekerja dan stres kerja) (beban fisik dan kontrol pekerjaan). Nilai P menunjukkan signifikansi statistik dari koefisien regresi, di mana nilai

$p < 0,05$ menunjukkan pengaruh yang signifikan. R-squared menunjukkan seberapa besar tingkat variabilitas Stres di tempat kerja, kendali pekerjaan, dan beban fisik semuanya berkontribusi terhadap kinerja karyawan. Efek mediasi diuji menggunakan metode bootstrapping untuk mengukur signifikansi efek mediasi. Jika interval kepercayaan (CI) tidak mencakup nol, maka efek mediasi dianggap signifikan.

4. Hasil Penelitian

Pengkajian ini menemukan bahwa beban kerja fisik yang berat dan rendahnya kontrol pekerjaan meningkatkan tingkat stres kerja kurir pengiriman barang. Peningkatan stres kerja ini pada gilirannya menurunkan kinerja karyawan, yang berarti ketika kurir menghadapi tekanan fisik yang tinggi dan merasa kurang mampu mengontrol pekerjaannya, kinerjanya cenderung memburuk. Rendahnya kontrol pekerjaan juga langsung berdampak negatif pada kinerja, menunjukkan bahwa kontrol yang minim membuat kurir merasa kurang efektif dalam bekerja. Stres kerja memiliki peran penting sebagai mediator dalam hubungan ini. Stres memperburuk dampak beban kerja fisik terhadap kinerja, namun secara bersamaan memediasi pengaruh rendahnya kontrol pekerjaan dengan kinerja secara positif. Artinya, stres kerja memperkuat hubungan antara rendahnya kontrol dan penurunan kinerja, sehingga mengelola stres sangat penting dalam meningkatkan kinerja. Secara keseluruhan, temuan ini menggarisbawahi pentingnya pengelolaan beban kerja fisik dan pemberian kendali lebih dalam pekerjaan untuk meminimalkan stres dan meningkatkan kinerja kurir.

5. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan: Beban kerja fisik yang berat (X1) berdampak negatif baik secara langsung maupun tidak langsung dengan meningkatnya stres terkait pekerjaan (M) terhadap kinerja karyawan (Y). Kinerja karyawan pada akhirnya akan menurun akibat peningkatan stres terkait pekerjaan yang disebabkan oleh beban fisik yang lebih besar. Lebih jauh lagi, kinerja karyawan (Y) mempengaruhi secara negatif olehkontrol kerja yang tidak memadai (X2) Semakin sedikit kontrol yang dimiliki karyawan dalam pekerjaannya, kinerja mereka akan semakin menurun. Namun, stres kerja justru mengurangi pengaruh negatif kontrol kerja yang rendah, karena kontrol kerja yang rendah juga berdampak padal penurunan tingkat stres. Secara keseluruhan, baik beban kerja fisik yang berat maupun Kinerja karyawan dipengaruhi oleh buruknya pengendalian kerja baik secara langsung ataupun tidaklangsung. melalui peran stres karyawan sebagai mediator, dengan stres memainkan peran penting dalam memediasi hubungan tersebut.

Saran:

a. Manajemen Beban Kerja Fisik, corporasi perlu memperhatikan tekanan kerja fisik yang berat, terutama kepada pekerjaan yang membutuhkan kegiatan fisik intens. Dengan mengurangi intensitas fisik yang berlebihan atau memberikan bantuan alat yang lebih ergonomis, Bisnis bisa mengurangi stres di tempat kerja dan meningkatkan kinerja karyawan.
b. Peningkatan Kontrol Kerja, memberikan lebih banyak kontrol kepada karyawan dalam pekerjaannya dapat membantu mengurangi stres dan

meningkatkan kinerja. Karyawan yang merasa mempunyai control lebih atas kerjaan mereka cenderunglebih termotivasi dan produktif.

c. Manajemen Stres Kerja, implementasi program manajemen stres yang efektif sangat penting. Dengan memberikan dukungan untuk mengelola stres, baik melalui pelatihan atau program kesejahteraan, perusahaan dapat membantu karyawan mengurangi dampak negatif stres terhadap kinerja.
d. Peningkatan Kesejahteraan Karyawan, meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental karyawan dengan menyediakan fasilitas yang mendukung kesehatan, seperti ruang istirahat, olahraga, atau konseling stres, akan membantu mengurangi dampak negatif dari beban kerja dan kontrol yang rendah terhadap kinerja karyawan.

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
SAMPUL DALAM i
PERNYATAAN BEBAS DARI PLAGIAT ii
PERTANGUNGJAWABAN KARYA AKHIR iii
LEMBAR YURIDIS iv
UCAPAN TERIMAKASIH v
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
RINGKASAN KARYA AKHIR ix
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii

PENDAHULUAN 1
METODE PENELITIAN 3
PENGEMBANGAN HIPOTESIS 5
HASIL PENELITIAN 6
Pengukuran *Outer Loading* 6
Discriminant Validity 7
Cross Loading 8
Nilai *R-Square* 8
PathlCoefficient 8
PEMBAHASAN 9
KESIMPULAN 10
SARAN 11

DAFTAR PUSTAKA 11
LAMPIRAN xvii

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Variabel Measurement 4
Tabel 2. Hasil Validity dan Reliability 6
Tabel 3. *Fornell-Larckerlcriterion*..... 7
Tabel 4. *Cross Loading* 8
Tabel 5. *R-Square*..... 8
Tabel 6. *Path Coefficient*..... 9

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil Model 6
Gambar 2. Model Penelitian 7

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I: SK DEKAN xvii
LAMPIRAN II: LETTER OF ACCEPTANCE xxx
LAMPIRAN III: DOKUMEN INFORMASI ARTIKEL xxxii
LAMPIRAN IV: TABEL OPERASIONAL xxxiv
LAMPIRAN V: KUESIONER xxxi
LAMPIRAN VI: DATA xxxvii
LAMPIRAN VII: *OUTPUT* OLEH DATA 1i

"JURNAL ILMIAH MANAJEMEN DAN BISNIS
P-ISSN 2620-9551
E-ISSN 2622-1616
JAMBURA: Vol X. No X. XXXX
Website Jurnal: http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JIMB"

PENGARUH BEBAN KERJA FISIK BERAT DAN KONTROL KERJA RENDAH TERHADAP KINERJA KURIR YANG DIMEDIASI OLEH STRES KERJA DI INDONESIA

Valentinus Denny[1], Efa Irdhayanti[2], Titik Rosnani[3], Rizani Ramadhan[4]

Valentinus Denny, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia[1]
Efa Irdhayanti, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia[2]
Titik Rosnani, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia[3]
Rizani Ramadhan, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia[4]

E-mail: b1022211002@student.untan.ac.id

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan menyelidiki pengaruh beban fisik yang berat dan kendali pekerjaan yang rendah terhadap kinerja karyawan kurir pengiriman barang di Indonesia. Metode penelitian ini menggunakan pendekan analisis kuantitaif guna mengetahui pengaruh antara variabnel independen dan dependen, Google Forms digunakan untuk mendistribusikan survei daring guna mengumpulkan data kepada seluruh kurir pengiriman barang di Indonesia. Hasil penelitian menyatakan beban kerja fisik yang berat dan rendahnya kontrol pekerjaan pengurangan substansial dalam beban kerja fisik, stres terkait pekerjaan, dan tingkat stres, yang semuanya memiliki dampak merugikan yang substansial pada kinerja pekerja. Kinerja karyawan secara signifikan dipengaruhi oleh kurangnya kontrol pekerjaan. Stres di tempat kerja mempunyai dampak sangat merugikan beban fisik dan kinerja pekerja. Mediasi stres kerja secara dramatis meningkatkan hubungan antara kinerja karyawan dan kurangnya kontrol pekerjaan. pengkajian ini memberikan tambahan yang signifikan pada bidang manajemen sumber daya manusia, khususnya dalam menentukan bagaimana stres kerja pada kurir memediasi dampak beban fisik yang tinggi dan sedikit kontrol pekerjaan pada kinerja karyawan pengiriman barang di Indonesia.

Kata Kunci: Beban Kerja Fisik Berat; Kontrol Kerja Rendah; Kinerja Karyawan; Stres Kerja; Kurir Pengiriman Barang

PENDAHULUAN

Pengiriman barang telah menjadi tulang punggung dari aktivitas perdagangan global, dengan kurir pengiriman memainkan peran tak tergantikan dalam memastikan aliran barang yang lancar dan efisien. Namun, di balik kemudahan layanan yang diberikan, kurir sering kali dihadapkan pada tantangan substansial, termasuk beban fisik yang berat akibat pekerjaan dan tingkat kendali pekerjaan yang rendah. Fenomena ini berkaitan dengan tekanan fisik dan mental yang dihadapi oleh kurir pengiriman barang di Indonesia. Banyak kurir bekerja di bawah beban fisik yang tinggi dan memiliki kontrol kerjayang rendah, yang dapat berdampak stres kerja.

Stres ini berpotensi mempengaruhi kinerja mereka, mengakibatkan penurunan produktivitas atau kualitas pelayanan. Target dikerjakan pengkajian ini ialah untuk melihat dan menganalisis masalah (Nurlatifah et al., 2021). Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kinerja karyawan (Laily et al., 2023) seperti yang terlihat pada pembahasan di atas. Penelitian ini mengangkat tentang pengaruh beban kerja fisik yang berat serta rendahnya kontrol dalam pekerjaan yang dapat memengaruhi kinerja karyawan, di mana stres kerja memainkan peran sebagai variabel mediasi pada kurir pengiriman barang di Indonesia. Beban kerja fisik (Siddiqui & Sahar, 2019) mengangkat pada tuntutan kerjayang dihadapi oleh pegawai dalam melaksanakan tugastugas pekerjaan mereka dengan

kontrol pekerjaan, yaitu sejauh mana karyawan dapat memengaruhi cara mereka melakukan pekerjaan dan keputusan yang terkait dalam pekerjaan mereka.

Ada juga stres di tempat kerja yang mengacu pada reaksi emosi dan fisik yang timbul saat prestasi kerja tidak sama dengan keahlian karyawan menghadapinya, serta kinerja karyawan yang merujuk pada efektivitas dan efisiensi karyawan dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan. Peningkatan kinerja sangat penting bagi suatu organisasi, Akan sulit bagi organisasi untuk berhasil mencapai tujuannya jika tidak semua anggota berkinerja baik (Mayasari et al., 2023). Dalam hal ini, Stres di tempat kerja merupakan faktor mediasi yang menjelaskan bagaimana tanggungan kerja fisik yang berat dan rendahnya kontrol pekerjaan dapat memengaruhi hasil karyawan yang ingin mencapai kinerjanya. Masalah yang terjadi terhadap penelitian (Laily et al., 2023b) adalah bagaimana dalam penelitian ini ingin mengetahui apakah beban kerja fisik yang berat dengan rendahnya kontrol pekerjaan dapat menyebabkan stres kerja, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja karyawan. Motivasi ekstrinsik dan intrinsik perlu digunakan untuk menjaga karyawan tetap termotivasi, dan dengan peningkatan keduanya, maka ada peluang profesionalitas kinerja para karyawan (Siddiqui & Sahar, 2019).

Salah satunya menjadi tantangan oleh para kurir adalah kerja stres, segala rangsangan terhadap segala tubuh manusia, baik eksternal maupun internal, mengontrol kesehatannya hingga ia dihadapkan pada suatu penyakit atau cedera (Ahmad et al., 2019), baik internal maupun eksternal, yang dapat mengakibatkan berbagai jenis kelembapan yang mengiritasi tubuh (Azizah, 2021) *World Health Organization (WHO)* pada tahun 1996 mengidentifikasi stres terkait pekerjaan sebagai epidemi global. "Institut Nasional Keselamatan dan Kesehatan Kerja (NIOSH)" mengatakan bahwasanya sekitar 40% pekerjaan mereka berat dan rumit untuk diselesaikan. Ada juga kasus yang melaporkan menurut *Attitude in American Workplace* VII, 80% karyawan merasa stres dan rekan kerjanya terhadap beratnya beban kerja mereka adalah juga sebagian yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan masalah mereka. Pada tahun 2015 di negara Amerika Serikat diketahui bahwa stres psikologis yang menyebabkan sakit secara terus-menerus bisa mencapai 77%. Di Amerika saja, sebagian besar stres disebabkan oleh stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Kerugian ditafsirkan mencapai 300 US dollar pada setiap tahunnya. Adapun di Inggris pada tahun 2014/2015 kasus yang terjadi akibat kerja yang mengakibatkan stres, kecemasan yang mengakibatkan depresi mencapai 440.000 kasus. Stres kerja terjadi akibat dari berbagai sektor bidang pekerjaan. Kata "beban kerja" atau "kapasitas kerja fisik" menggambarkan kemampuan maksimal sistem fisik untuk menghasilkan energi untuk aktivitas terkait pekerjaan (Santanu & Madhani, 2022), yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada stres kerja mereka. Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Kondisi ini membahayakan keselamatan juga kesehatan kerja karyawan, dan secara statistik banyak terjadi di negara berkembang (Yuliandi & Ahman, 2019). Beban kerja fisik yang berat merujuk pada tugas-tugas yang memerlukan penggunaan tenaga fisik yang besar. Pekerjaan ini termasuk dalam kategori kelebihan beban sedang/menengah, yaitu keadaan kerja fisik yang konsisten dengan konsumsi energi yang tinggi (Sri Wahyuning & Laksemi, 2021). Seringkali pekerjaan ini melibatkan pengangkatan atau manipulasi benda berat, serta tantangan dalam permasalahan pekerjaan tanpa memberikan penjelasan tentang ketegangan mental di tempat kerja dan masalah fisik. Konsumsi energi hanya mengukur tingkat upaya fisik.

Setiap tugas dalam pekerjaan yang melibatkan kerja fisik pasti mempunyai komponen fisik tanggung jawab tertentu yang harus diselesaikan oleh pekerja. Stres dan pekerjaan fisik berkorelasi secara signifikan (Syach & Purnama, 2023). Apabila prestasi kerja karyawan berada di bawah standar, seperti terus-menerus tidak memuaskan atau di bawahstandar, hal ini bisa menimbulkan masalah fisik atau psikologis serta munculnya stres kerja. Kelelahan di tempat kerja merupakan jenis kecapean yang dikarenakan oleh kegiatan kerja yang berulang-ulang. Stres yang berat sehingga berpengaruh terhadap penurunan kesehatan dan fisik pekerja saat bekerja, oleh etos kerja konsisten, lambang batas stres terkait pekerjaan secara bertahap meningkat. Hal ini juga berbanding lurus terhadap stres kerja. Ketika stres terkait pekerjaan atau ketegangan fisik meningkat, hal ini juga dapat berdampak negatif pada skala stres terkait pekerjaan.

Pada tahun 2017 ditegaskan bahwa beban kerja fisik yang berat dapat meningkatkan risiko cedera dan kelelahan pada kurir pengiriman barang. Kota-kota besar dari berbagai daerah sebagai pusat logistik penting di Indonesia menawarkan konteks yang menarik untuk mengeksplorasi

dampak dari beban kerja fisik yang berat dan kontrol kerja yang rendah yang pada akhirnya memengaruhi kinerja karyawan. Dengan tujuan penelitian untuk menganalisis masalah apa yang dapat memengaruhi kebiasaan kerja karyawan berdasarkan temuan penelitian, serta di sini memainkan stres kerja sebagai peran mediasi pada kurir pengiriman barang di Indonesia.