

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengelolaan stres kerja dan lingkungan kerja dalam meningkatkan kinerja karyawan, khususnya pada sektor ritel seperti Aido Supermarket Kota Sibolga Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan. Pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menyebarkan kuersioner kepada 98 responden, serta analisis data dilakukan melalui Regresi Llinear Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan lingkungan kerja berpengaruh positif dan signifikan baik secara parsial maupun simultan terhadap kinerja karyawan. Perusahaan harus mempertimbangkan variabel yang mempengaruhi kinerja, seperti stres di tempat kerja, yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan, sementara lingkungan kerja yang nyaman dapat meningkatkan kepuasan karyawan. Namun, tekanan yang tidak dikelola dengan baik berpotensi memicu turnover. Hasil ini sejalan dengan sebagian besar peneliti sebelumnya, meskipun ada hasil penelitian lain yang menunjukkan pengaruh negatif atau tidak signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres dan penciptaan lingkungan kerja yang mendukung. Saran yang diberikan mencakup pelatihan manajemen stres, peningkatan komunikasi, serta evaluasi rutin terhadap kondisi kerja agar kinerja karyawan dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Stres Kerja, Lingkungan Kerja dan Kinerja Karyawan

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of managing work stress and the work environment in improving employee performance, especially in the retail sector such as Aido Supermarket, Sibolga City, North Sumatra Province. This study aims to determine the effect of work stress and the work environment on employee performance. The approach used is a quantitative method, by distributing questionnaires to 98 respondents, and data analysis is carried out through Multiple Linear Regression. The results of the study indicate that work stress and the work environment have a positive and significant effect both partially and simultaneously on employee performance. Companies must consider variables that affect performance, such as stress in the workplace, which can affect employee performance, while a comfortable work environment can increase employee satisfaction. However, pressure that is not managed properly has the potential to trigger turnover. These results are in line with most previous researchers, although there are other research results that show negative or insignificant effects. The conclusion of this study emphasizes the importance of stress management and the creation of a supportive work environment. Suggestions given include stress management training, improving communication, and routine evaluation of working conditions so that employee performance can be improved sustainably.

Keywords: Work Stress, Work Environment and Employee Performance