

Hubungan Stres Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada *Driver X Xpress*

The Relationship Between Work Stress and Work Productivity of X Xpress Drivers

Cynthia Wulan Maharani*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: cynthia.19164@mhs.unesa.ac.id

Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: sukmawatipuspitadewi@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress kerja dengan produktivitas kerja pada *Driver X Xpress*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120, sedangkan sampel yang diambil memiliki kriteria yaitu merupakan seorang driver shopree xpress hub Surabaya berjumlah 90 orang sebagai subjek pengambilan data penelitian. Untuk uji coba tryout diambil berjumlah 30 orang *Driver X Xpress* hub Surabaya. Hasil analisa penelitian ini adalah terdapat hubungan Antara stress kerja dengan produktivitas kerja pada *Driver X Xpress*. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikan 0,002 ($p < 0,005$) yang artinya terdapat hubungan antara stress kerja dengan produktivitas kerja. Hasil koefisien korelasi menunjukkan -0,391 yang artinya korelasi tersebut dalam kategori rendah. Ketika driver mengalami stress kerja yang tinggi maka akan menurun pula produktivitas kerjanya.

Kata kunci : Stress Kerja, Produktivitas Kerja, X Xpress

Abstract

This study aims to determine the relationship between work stress and work productivity in X xpress drivers. This study aims to determine the relationship between work stress and work the population in this study amounted to 120, while the sample taken had the criteria of being a X Xpress hub Surabaya driver with a total of 90 people as the subject of research data collection. For the tryout trial, 30 X Xpress hub Surabaya drivers were taken. The results of this research analysis are that there is a relationship between work stress and work productivity in X xpress drivers. This is evidenced by a significant value of 0.002 ($p < 0.05$), which means that there is a relationship between work stress and work productivity. the results of the correlation coefficient show -0.391, which means that the correlation is in the low category. When drivers experience high work stress, their work productivity will also decrease.

Keywords : Work Stress, Work Productivity, X Xpress

Article History	*corresponding author
Submitted : 16-05-2025	
Final Revised : 30-10-2025	
Accepted : 06-11-2025	
	 <i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Setiap individu dalam lingkungan kerja berpotensi mengalami stres akibat tekanan dan tuntutan pekerjaan yang melebihi kapasitas dirinya. Stres kerja merupakan kondisi psikologis yang muncul karena ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu dalam menghadapinya (Robbins, 2007). Kondisi ini dapat menimbulkan reaksi emosional, fisiologis, dan perilaku yang beragam serta berdampak negatif terhadap produktivitas kerja. Menurut Mangkunegara (2013), stres kerja ditandai dengan munculnya perasaan tertekan dan ketegangan di tempat kerja, yang dalam jangka panjang dapat menurunkan motivasi serta kinerja karyawan.

Dalam konteks dunia kerja modern, stres kerja menjadi isu penting karena memengaruhi efisiensi dan efektivitas organisasi. Karyawan yang mengalami stres berlebihan cenderung menunjukkan penurunan konsentrasi, meningkatnya tingkat absensi, dan rendahnya semangat kerja (Hamali, 2018). Fenomena ini tidak hanya merugikan individu, tetapi juga berdampak pada produktivitas perusahaan secara keseluruhan. Sebaliknya, pengelolaan stres yang baik dapat berfungsi positif sebagai motivasi untuk meningkatkan kinerja. Namun, apabila stres berada di luar batas kemampuan adaptasi individu, maka dampak negatifnya terhadap produktivitas menjadi signifikan (Rivai dalam Safitri & Astutik, 2019).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi terkait hubungan antara stres kerja dan produktivitas. Penelitian Safitri dan Gilang (2019) menemukan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap produktivitas karyawan PT Telkom Witel Bekasi, dengan kontribusi sebesar 53,2%. Sementara itu, penelitian Khairuddin (2018) pada pegawai Kecamatan Medan Tembung menunjukkan adanya korelasi positif antara stres kerja dan produktivitas, namun dengan tingkat pengaruh yang relatif sedang. Perbedaan hasil ini menunjukkan adanya kesenjangan empiris terkait sejauh mana stres kerja memengaruhi produktivitas di berbagai jenis pekerjaan dan lingkungan organisasi.

Kesenjangan tersebut menjadi dasar penting untuk melakukan penelitian lanjutan, terutama pada sektor transportasi berbasis layanan, seperti *Driver X Xpress*. Lingkungan kerja yang dinamis, target waktu yang ketat, dan tekanan pelayanan pelanggan berpotensi tinggi menimbulkan stres kerja. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara stres kerja dengan produktivitas kerja pada profesi pengemudi di sektor jasa transportasi daring. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara stres kerja dengan produktivitas kerja pada *Driver X Xpress*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara tingkat stres kerja dengan produktivitas kerja karyawan, serta memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya manajemen stres di lingkungan kerja transportasi daring. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi perusahaan dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan karyawan sekaligus meningkatkan produktivitas organisasi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel utama, yaitu stres kerja dan produktivitas kerja pada *Driver X Xpress* (Sugiyono, 2016). Metode ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan empiris antara variabel melalui data numerik yang diperoleh dari responden menggunakan kuesioner berskala Likert.

Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan *Driver X Xpress* yang berjumlah 90 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan karakteristik penelitian (Sugiyono, 2016). Berdasarkan pertimbangan kemudahan akses dan kesediaan responden, sebanyak 90 orang dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yakni metode pemilihan sampel dengan melibatkan seluruh individu dalam populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi sebagai responden dalam penelitian.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket atau kuesioner yang terdiri dari pernyataan mengenai stres kerja dan produktivitas kerja. Setiap pernyataan diukur menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur persepsi responden terhadap tingkat stres kerja dan produktivitas kerja mereka. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian layak digunakan. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi product moment Pearson, sementara reliabilitas diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov–Smirnov untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal, dengan kriteria $p \geq 0,05$ menunjukkan distribusi normal (Siregar, 2014). Selanjutnya, uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan produktivitas kerja. Pengujian dilakukan dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

Hasil

Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Stres Kerja	45,00	71,00	56,7556	5,39519
Produktivitas Kerja	99,00	146,00	120,0556	12,50740
Valid N (listwise)				

Berdasarkan tabel di atas, terdapat dua variabel dengan total sampel sebanyak 90. Tabel tersebut menunjukkan nilai minimum sebagai nilai terendah dan nilai maksimum sebagai nilai

tertinggi untuk setiap variabel dalam penelitian ini. Selain itu, tabel juga menampilkan nilai rata-rata (mean) dari masing-masing variabel serta standar deviasi yang menggambarkan penyebaran data. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, variabel stres kerja memiliki rata-rata 56,7556 dengan standar deviasi 5,39519, nilai minimum 45,00, dan nilai maksimum 71,00. Sementara itu, variabel produktivitas kerja memiliki rata-rata 120,0556 dengan standar deviasi 12,50740, nilai minimum 99,00, dan nilai maksimum 146,00. Analisis ini memberikan gambaran umum tentang distribusi dan karakteristik data dalam penelitian.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

		N	60
Normal Parameters ^{a,b}		Mean	.0000000
		Std. Deviation	8.32203200
Most	EXtreme	Absolute	.053
Differences		Positive	.053
		Negative	-.048
Test Statistic			.053
Asymp. Sig. (2-tailed)			.158 ^{c,d}

Hasil Uji Normalitas variable diperoleh dari nilai statistic Kolmogorov-Smirnov, yaitu dengan signifikansi (sig) 0,200 yang menunjukkan bahwa hasil distribusi data bersifat normal, dibuktikan dengan ($0,200 > 0,05$). Berikut adalah hasil dari rincian uji normalitas sebaran.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		Correlations	
		Stres Kerja	Produktivitas Kerja
Stres Kerja	Pearson Correlation	1	-.321**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	90	90
Produktivitas Kerja	Pearson Correlation	-.321**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	90	90

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai signifikan 0,002 ($p<0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara stres kerja dengan produktivitas kerja. hasil koefisien korelasi menunjukkan -0,391 yang artinya korelasi tersebut dalam kategori rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa hipotesi berbunyi “ terdapat hubungan stress kerja dengan produktivitas kerja” diterima. Nilai signifikan 0,002 ($p<0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara stres kerja dengan produktivitas kerja. hasil koefisien korelasi menunjukkan -0,391 yang artinya korelasi tersebut dalam kategori rendah.Hal sesuai dengan hasil signifikansi pada table hipotesis. Hasil tersebut sangat signifikan sesuai dengan variable serta hipotesa antara stress kerja

dengan produktivitas kerja. Semakin tinggi stress kerja maka semakin rendah produktivitas kerja begitu sebaliknya, semakin rendah stress kerja maka semakin tinggi produktivitas kerja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dinyatakan oleh Anoraga (1992) mengemukakan penambahan stress cenderung tidak akan menghasilkan kemajuan pada produktivitas kerja. Apabila tingkat stress tinggi dan terus berlangsung lama maka produktivitas kerja akan menurun juga. Karyawan driver X akan kehilangan kemampuan untuk menghadapi tantangan yang datang dan sulit mengambil keputusan perlakunya menjadi tidak menentu.

Tergantung situasinya dengan cara ini pekerja kalah semangat kerja. Ketika stres meningkat mencapai titik batas, maka kapasitas pekerjaan mencapai "nol". karyawan bias gangguan fisik atau mental misalnya, sakit, malas bekerja, dan lain-lain. Tingkat stress pada situasi ini dapat merugikan perusahaan karena akan mempengaruhi produktivitas kerja yang lain dan dapat menimbulkan absensi, kecelakaan kerja, dan lain-lain.

Menurunnya produktivitas kerja dapat imbal karena adanya beberapa faktor di antaranya yaitu, stress kerja. Stress yang dialami oleh driver ditempat kerja dapat berpengaruh negatif terhadap produktivitas kerja. Stress dapat timbul dari tempat kerja itu sendiri biasanya berasal dari 2 sumber. Pertama, dari tempat kerja itu sendiri seperti melakukan tugas yang tidak sesuai dengan jobdesknya. Kedua, dapat dari lingkungan kerja misalnya tidak adanya hubungan baik dengan rekan kerja, atau adanya gangguan dari warga sekitar. Akibat dari itu dapat timbul dari kondisi diatas yang menyebabkan munculnya stress kerja yang dialami oleh driver. Hal ini dapat mempengaruhi produktivitas kerja driver (Jewel dan Siegall, 1998).

Menurut Kasijan (2002), terdapat dua golongan faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri karyawan, yang mencakup kondisi fisik dan kesehatan. Sementara itu, faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri karyawan, yang meliputi lingkungan kerja.

Berdasarkan nilai analisis variabel stres kerja mempunyai rata sebesar 56,7 dan rata-rata produktivitas sebesar 120,0 yang berarti stres kerja pada subjek penelitian tergolong rendah. Kondisi ini dapat diartikan bahwa subjek mengalami gejala-gejala seperti yang terdapat pada idikator stress kerja yaitu, gangguan fisiologi, gangguan psikologis dan gangguan perilaku.

Berdasarkan uraian diatas hasil analisis menunjukan bahwa stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan dengan produktivitas kerja. Pekerjaan yang menyebabkan stress kerja seperti halnya tekanan-tekanan dari pimpinan, bekerja tidak sesuai dengan jobdesk. Dalam hal ini pengelolaan stress kerja dapat dilakukan oleh pimpinan perusahaan terhadap karyawan *Driver X Xpress* dengan melakukan pendekatan tertentu guna untuk meminimalisir timbulnya stress kerja yang dialami oleh karyawannya. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan stress kerja dengan produktivitas kerja.

Stres kerja dapat mempengaruhi produktivitas kerja secara signifikan dan dapat dibuktikan bahwa stress kerja dapat berpengaruh pada produktivitas kerja terbukti

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terkait hubungan stres kerja dengan produktivitas kerja pada *Driver X Xpress*. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Adanya hubungan negative yang sangat signifikan Antara stress kerja dengan produktivitas kerja. Dalam hal ini semakin tinggi stress kerja semakin rendah pula produktivitas kerja, begitupun sebaliknya semakin rendah stress kerja maka semakin tinggi produktivitas kerja. Nilai korelasi nilai signifikasian 0,002 ($p<0,05$) yang artinya terdapat hubungan Antara stress kerja dengan produktivitas kerja.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres kerja dengan produktivitas kerja pada *Driver X Xpress*, disarankan agar perusahaan dan para pengemudi memperhatikan faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres kerja sehingga tidak berdampak negatif terhadap produktivitas. Pengemudi perlu menjaga kondisi fisik dan mental, mengikuti pelatihan manajemen stres yang diselenggarakan perusahaan, serta menumbuhkan sikap positif dalam

menghadapi tekanan kerja. Perusahaan diharapkan menyediakan program pelatihan pengelolaan stres dan memberikan penghargaan bagi pengemudi yang menunjukkan kinerja optimal sebagai bentuk motivasi kerja. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti gaya hidup, perilaku kerja, dan faktor lingkungan agar memperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi produktivitas kerja.

Daftar Pustaka

- Anoraga,P . (1992). Psikologi kerja. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Arwin, Ciamas, Siahaan, Vincent, Rudy. (2019). “Analisis stres kerja pada pt. Gunung permata valasindo medan”. *Seminar Nasional Teknologi Komputer dan Sains (Sainteks)*, 75.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja. *Syria Studies*.
- Baiti, K. N., Djumali, D., & Kustiyah, E. (2020). Produktivitas kerja karyawan ditinjau dari motivasi, disiplin kerja dan lingkungan pada PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 4(01).
- Braham. (1990). Gejala Stres. *Indonesian Psychological Journal*. 9, 48.
- Budiwati, S., & Shinuranti, I. (2021). Pengaruh motivasi berprestasi terhadap produktivitas kerja Pegawai Negeri Sipil (PNS). *Jurnal Tata Kelola Pendidikan*.
- Fitri, A. M. (2013). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada karyawan Bank (studi pada karyawan Bank BMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 2(1), 18766.
- Hamali, A. Y. (2018). Pemahaman sumber daya manusia. Yogyakarta: PT Buku Seru.
- Kartikasari, D., & Cherny, K. B. (2017). Pengaruh stres dan motivasi terhadap produktivitas kerja karyawan pada PT Epson Batam. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis*, 5(1), 80-90.
- Kasijan, Z. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Surabaya : PT. Bina Ilmu.
- Khairuddin, K. (2022). Hubungan Antara Stress Kerja dengan Produktivitas kerja pada Karyawan. *Jurnal Social Library*, 2(1), 24-30.
- Mangkunegara, A. A. Anwar Prabu. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan. Cetakan Kesebelas*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Marliani, Rosleny. (2015). *Psikologi Industri & Organisasi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Matindas, R., Suoth, L. F., & Nelwan, J. E. (2019). Hubungan antara beban kerja fisik dan stres kerja dengan produktivitas pekerja di PT. Adhi Karya (Persero) Tbk. *KESMAS*, 7.
- Panjaitan, M. (2018). Pengaruh lingkungan kerja terhadap produktivitas kerja karyawan. *Jurnal Manajemen*, 3(2), 1-5.

- Permatasari, Prasetio. (2018). "Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja pada PT. *Pikiran Rakyat Bandung*". *Jurnal Manajemen dan Bisnis (ALMANA)*, 2(1), 89.
- Safitri, x. (2019). "Pengaruh beban kerja terhadap kepuasan kerja perawat dengan mediasi stress kerja". *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis Dewantara*, 2(1), 15.
- Saputri, N. E. (2012). *Hubungan antara stres kerja dengan produktivitas kerja karyawan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sunarto, A. (2019). Hubungan stress kerja dan produktivitas kerja karyawan pada PT. Bank Mandiri Cluster Cilegon I. *Jurnal Semarak*, 2(3), 1-9.
- Vanchapo, A. R. (2020). *Beban kerja dan stres kerja. pertama*. ed. Arsalan Namira. Pasuruan, Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara media.
- Wexley & Yukl, G.A, (1997). *Perilaku Organisasi dan Psikologi Personalia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wijono, S. (2015). *Psikologi Industri & Organisasi*. Jakarta: Prenadamedia Group.