

ABSTRACT

**THE EFFECT OF WORK STRESS AND WORKLOAD
ON THE PERFORMANCE OF MILLENNIAL EMPLOYEES
IN BANDAR LAMPUNG**

By

M. ARIQ BARLI SINUNGAN

This survey aims to understand the impact of work stress and workload on the performance of millennial generation employees in Bandar Lampung. This study applies a quantitative approach. This study involves individuals from the millennial generation who work in the Bandar Lampung area. This study involved 240 participants as research subjects. The main data obtained through sending various questions to participants is used as a source of information in this study. In this study, data were analyzed using multiple linear regression analysis methods. This process is carried out by utilizing the SPSS version 22 application. The results of this study reveal that stress and workload have a positive and significant impact on employee work effectiveness.

Keywords: Work Stress, Workload, Employee Performance.

ABSTRAK

PENGARUH STRESS KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJAKARYAWAN MILENIAL DI BANDAR LAMPUNG

Oleh

M. ARIQ BARLI SINUNGAN

Survei ini bertujuan untuk memahami dampak stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan generasi milenial di Bandar Lampung. Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif. Studi ini melibatkan individu yang berasal dari generasi milenial yang bekerja di wilayah Bandar Lampung. Studi ini melibatkan 240 partisipan sebagai subjek penelitian. Data utama yang diperoleh melalui pengiriman berbagai pertanyaan kepada partisipan digunakan sebagai sumber informasi dalam penelitian ini. Dalam studi ini, data dianalisis menggunakan metode analisis regresi linear berganda. Proses ini dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi SPSS versi 22. Hasil riset ini mengungkapkan bahwa stres dan beban kerja memiliki dampak yang positif dan signifikan terhadap efektivitas kerja karyawan.

Kata Kunci: Stres kerja, Beban kerja, Kinerja karyawan.