



**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN *SHIFT* KERJA
TERHADAP STRES KERJA PADA PEGAWAI LOTTE
GROSIR PAKANSARI DI MASA PANDEMI
COVID-19 TAHUN 2021**

SKRIPSI

KHUSNUL KHOTIMAH

1710713002

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**



**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN *SHIFT* KERJA
TERHADAP STRES KERJA PADA PEGAWAI LOTTE
GROSIR PAKANSARI DI MASA PANDEMI
COVID-19 TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

KHUSNUL KHOTIMAH

1710713002

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Khusnul Khotimah

NRP : 1710713002

Tanggal : 13 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 17 Juli 2021

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', 'METERAI', and 'POSTAL'. The serial number 'D7 4E6AJX351629051' is visible at the bottom of the stamp.

(Khusnul Khotimah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khusnul Khotimah
NRP : 1710713002
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana


Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas royalti Non Eksklusif (*Non-exclusif Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Beban Kerja Mental dan *Shift* Kerja Terhadap stres Kerja Pada Pegawai Lotte Grosir Pakansari di Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2021. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 13 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Khusnul Khotimah)

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN *SHIFT* KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA PEGAWAI LOTTE GROSIR PAKANSARI DI MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021

Khusnul Khotimah

Abstrak

Stres kerja merupakan suatu kondisi perasaan seseorang yang tertekan terkait pekerjaannya sehingga berpengaruh terhadap emosi dan proses berpikir. Pegawai yang masih berkesempatan melakukan pekerjaannya dituntut melakukan dua sampai tiga pekerjaan sekaligus dalam satu waktu, yang dapat memicu beban kerja mental. Selain itu, *shift* kerja juga memiliki peran penting terhadap stres kerja yang dialami oleh pegawai. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan beban kerja mental dan *shift* kerja terhadap stres kerja pada pegawai Lotte Grosir Pakansari di masa pandemi COVID-19 tahun 2021. Penelitian ini bersifat kuantitatif yang menggunakan desain studi *cross sectional* dengan uji *chi square*. Jumlah sampel menggunakan *total sampling* yang berjumlah 56 pegawai Lotte Grosir Pakansari. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Depression, Anxietas, Stress Scale 42* (DASS-42) sub skala stres, dan *Rating Scale Mental Effort* (RSME). Hasil analisis diperoleh bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja $p\text{-value} = 0,000$ ($p > 0,05$) dan didapatkan juga hubungan antara *shift* kerja dengan stres kerja $p\text{-value} = 0,021$ ($p > 0,05$). Diharapkan pihak Lotte Grosir Pakansari dapat mengurangi beban kerja pegawai atau melakukan pembagian tugas yang jelas setiap harinya agar menghindari beban kerja mental yang dialami oleh pegawai.

Kata Kunci : Beban Kerja Mental, *Shift* Kerja, Stres Kerja.

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Khusnul Khotimah
NIM : 1710713002
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Mental dan *Shift* Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Lotte Grosir Pakansari di Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2021

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Terry Yuliana, SKM., MKM

Ketua Penguji



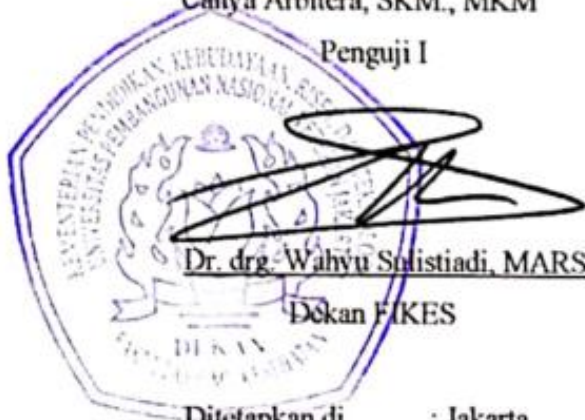
Cahya Arbitera, SKM., MKM

Penguji I



Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., MKKK

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES



Arga Buntara, SKM., MPH

Ka. Prodi Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 13 Juli 2021

THE RELATIONSHIP OF MENTAL WORKLOAD AND WORK SHIFT ON WORK STRESS AT LOTTE GROSIR PAKANSARI EMPLOYEES DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN 2021

Khusnul Khotimah

Abstract

Work stress is a condition of someone feelings related to work so that it affects emotions and thought processes. Employees who are still doing work more than two jobs at the same time, which can trigger mental workload. In addition, work shifts also have an important role in the work stress experienced by employees. The purpose of this study was to determine the relationship between mental workload and work shifts on work stress for Lotte Grosir Pakansari employees during the COVID-19 pandemic in 2021. This study was quantitative using a cross sectional study design with chi square test. The number of samples using total sampling obtained 56 employees of Lotte Grosir Pakansari. The research instrument used is Depression, Anxiety, Stress Scale 42 (DASS-42) sub-scale stress, and Rating Scale Mental Effort (RSME). The results of the analysis showed that there was a relationship between mental workload and work stress p -value = 0.000 ($p > 0.05$) and there was also a relationship between work shifts and work stress p -value = 0.021 ($p > 0.05$). Companies is expected to reduce the work load of employees or perform a clear division of tasks every day in order to avoid the mental workload experienced by employees.

Keywords: Mental Workload, Shift Work, Work Stress.

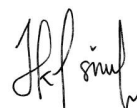
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga proposal ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan Maret hingga Juli tahun 2021 adalah *Hubungan Beban Kerja Mental dan Shift Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Lotte Grosir Pakansari di Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2021*. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Arga Buntara, SKM., MPH. selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana UPN Veteran Jakarta; Ibu Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep, MKKK., Bapak Cahya Arbitera, SKM., MKM., dan Ibu Terry Yuliana, SKM., MKM. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada pegawai Lotte Grosir Pakansari yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Disamping itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Ayah dan Mamah serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 06 Juli 2021

Penulis



Khusnul Khotimah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Hasil Penelitian	5
I.5 Ruang Lingkup.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Konsep Stres Kerja	8
II.2 Beban Kerja	15
II.3 Beban Kerja Mental	17
II.4 <i>Shift</i> Kerja	20
II.5 Penelitian Terdahulu	23
II.6 Kerangka Teori	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Kerangka Konsep.....	26
III.2 Hipotesis Penelitian	27
III.3 Definisi Operasional	28
III.4 Desain Penelitian	30
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
III.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	30
III.8 Pengumpulan Data	32
III.9 Pengolahan Data	33
III.10 Teknik Analisis Data.....	35
III.11 Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	38
IV.2 Hasil Penelitian	39
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian	44
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	52

BAB V PENUTUP.....	53
V.1 Kesimpulan	53
V.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu	23
Tabel 2 Definisi Operasional	28
Tabel 3 Coding Kuesioner	33
Tabel 4 Gambaran Distribusi dan Frekuensi Karakteristik Individu,	39
Tabel 5 Analisis Bivariat Hubungan Beban Kerja Mental dan Shift Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Lotte Grosir Pakansari	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka teori.....	25
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Analisis Univariat
- Lampiran 9 Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 10 Dokumentasi