



**ANALISA BEBAN KERJA MENTAL DAN TINGKAT  
BURNOOT PADA RELAWAN ASIAN GAMES 2018  
MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX DAN MASLACH  
BURNOOT INVENTORY**

**SKRIPSI**

**SYAHRINA RAHMI**

**1410312038**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”  
JAKARTA FAKULTAS TEKNIK  
PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI  
2019**



**ANALISA BEBAN KERJA MENTAL DAN TINGKAT  
BURNOOT PADA RELAWAN ASIAN GAMES 2018  
MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX DAN MASLACH  
BURNOOT INVENTORY**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Teknik**

**SYAHRINA RAHMI**

**1410312038**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”  
JAKARTA FAKULTAS TEKNIK  
PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI  
2019**

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

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

Nama : Syahrina Rahmi

NPM : 1410312038

Program Studi : Teknik Industri

Judul Skripsi : Analisa Beban Kerja Mental dan Tingkat Burnout Pada Relawan *Asian Games* 2018 Menggunakan Metode NASA-TLX dan *Maslach Burnout Inventory*

Bila mananya dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Januari 2019



## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syahrina Rahmi

NRP : 1410312038

Fakultas : Teknik

Program Studi : Teknik Industri

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

### **ANALISA BEBAN KERJA MENTAL DAN TINGKAT *BURNOUT* PADA RELAWAN ASIAN GAMES 2018 DENGAN MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX DAN MASLACH *BURNOUT* INVENTORY**

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/pensipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 16 Januari 2019

Yang Menyatakan,



(Syahrina Rahmi)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Syahrina Rahmi

NIM : 1410312038

Program Studi : Teknik Industri

Judul Skripsi : Analisa Beban Kerja Mental dan Tingkat *Burnout* Pada Relawan *Asian Games* 2018 Menggunakan Metode NASA-TLX dan *Maslach Burnout Inventory*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Teknik pada Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Arrahmah Aprilia, ST. MT

Penguji Utama

Ir. Sambas Sundana, MT  
Penguji II (Pembimbing)

Muhammad As'adi, MT  
Penguji 1



Jooned Hendrasakti, Ph.D  
Dekan

Muhamad As'adi, MT  
Ka. Prodi

Ditetapkan : Jakarta  
Tanggal Ujian : 16 Januari 2019

# **ANALISA BEBAN KERJA MENTAL DAN TINGKAT *BURNOUT* PADA RELAWAN *ASIAN GAMES 2018* MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX DAN *MASLACH BURNOUT INVENTORY***

**Syahrina Rahmi**

## **Abstrak**

Manusia sebagai bagian penting dari suatu organisasi memiliki perbedaan baik pada kemampuan dan keterbatasan energi. Agar manusia dapat bekerja dan menghasilkan output yang optimal maka penting untuk memperhatikan berbagai aspek yang terkait dengan pekerjaan manusia tersebut. *INASGOC* atau *Indonesian Asian Games 2018 Organizing Comitee* adalah komite resmi yang dibentuk oleh pemerintah Indonesia setelah ditunjuk nya Indonesia sebagai tuan rumah *Asian Games* ke-18. Agar terwujudnya rasa aman dan nyaman kepada setiap relawan dalam melakukan pekerjaannya.. Maka perlu dilakukan penelitian terhadap beban kerja mental dan burnout (*Maslach Burnout Inventory*) relawan. pengukuran beban kerja mental menggunakan metode NASA TLX dan burnout dengan kuisioner *Maslach Burnout Inventory*. Hasil perhitungan menunjukan bahwa masih terdapat tingkat beban kerja mental yang tinggi dan sedang. Hasil pengolahan dengan software *SPSS* untuk serangkaian uji statistik adalah tidak adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja mental terhadap *Maslach Burnout Inventory*, atau dapat dikatakan bahwa beban kerja mental tidak terlalu memberikan pengaruh yang besar terhadap *Maslach Burnout Inventory*.

**Kata Kunci:** Beban kerja, NASA TLX, *Maslach Burnout Inventory*,

# **ANALYSIS OF MENTAL WORK LOADS AND BURNOUT LEVELS IN ASIAN GAMES 2018 VOLUNTEERS USING NASA- TLX AND MASLACH BURNOUT INVENTORY METHODS**

**Syahrina Rahmi**

## **Abstract**

*Humans as an important part of an organization have differences in both the ability and limitations of energy. So that humans can work and produce optimal output, it is important to pay attention to various aspects related to human work. INASGOC or Indonesian Asian Games 2018 Organizing Committee is an official committee formed by the Indonesian government after being appointed Indonesia as the host of the 18th Asian Games. In order for the realization of a sense of security and comfort for each volunteer in carrying out his work .. Then it is necessary to do research on mental workload and burnout (Maslach Burnout Inventory) volunteers. measurement of mental workload using the NASA TLX and burnout method with the Maslach Burnout Inventory questionnaire. The calculation results show that there are still high and moderate levels of mental workload. The results of processing with SPSS software for a series of statistical tests is that there is no significant relationship between the mental workload on the Maslach Burnout Inventory, or it can be said that the mental workload does not have much influence on the Maslach Burnout Inventory.*

**Keywords:** workload, NASA TLX, Maslach Burnout Inventory,

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan banyak kesempatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisa Beban Kerja Mental dan Tingkat *Burnout* dengan Menggunakan Metode NASA-TLX dan *Maslach Burnout Inventory*” dengan sebaik-baiknya.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan kelulusan yang wajib ditempuh untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S-1 Teknik Industri Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang nyata dan menambah wawasan mahasiswa tentang studi yang telah dilakukan di kampus.

Selama proses penelitian, penulis telah banyak mendapatkan dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya.
2. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materil.
3. Jooned Hendrarsakti, Ph.D selaku dekan Fakultas Teknik UPN “Veteran” Jakarta.
4. Muhammad As’adi, MT, selaku Kepala Program Studi Teknik Industri UPN “Veteran” Jakarta.
5. Ir. Sambas Sundana, MT, yang telah bersedia menjadi pembimbing dalam penyusun skripsi.
6. Teman-teman Teknik Industri UPNVJ angkatan 2014 dan pihak-pihak lain yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan laporan ini, dan
7. Himpunan Mahasiswa/i Teknik Industri UPNVJ dan pihak-pihak lain yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan laporan ini.

8. Individu yang bersedia menjadi Informan peneliti
9. Teman-teman relawan Asian Games 2018 yang sudah bersedia menyisihkan waktu nya untuk membantu penulis
10. Dan semua pihak yang tidak disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu penulis menerima segala saran dan kritikan yang bersifat membangun. Akhir kata, penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Jakarta, 16 Januari 2019

(Syahrina Rahmi)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	ii
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	iv
<b>ABSTRAK .....</b>	v
<b>ABSTRACT .....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ix
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xi
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiii

### **BAB I PENDAHULUAN**

I.1. Latar Belakang Masalah .....	1
I.2. Perumusan Masalah .....	3
I.3. Tujuan Penelitian .....	3
I.4. Pembatasan Masalah.....	3
I.5. Manfaat Penelitian .....	3
I.6. Sistematika Penulisan .....	3

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

II.1. Penelitian Terdahulu.....	5
II.2. Definisi Kerja .....	6
II.3. Beban Kerja .....	7
II.4. Beban Kerja Mental.....	8
II.5. <i>Maslach Burnout Inventory (MBI)</i> .....	11
II.6. Model Proses Bisnis .....	13
II.7. Pengujian Data.....	17

### **BAB III METODE PENELITIAN**

III.1. Metode Penelitian.....	21
III.2 Tempat, Waktu dan Waktu Penelitian.....	21
III.3 Jenis dan Sumber Data. ....	21
III.4. Metode Pengumpulan Data .....	21
III.5. Metode Pengolahan Data .....	23
III.6. Tahapan Penelitian .....	23

## **BAB IV PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA**

IV.1. Pengumpulan Data .....	24
IV.2 Pengolahan Data .....	31
IV.3 Uji Validitas Data .....	33
IV.4 Uji Realibilitas Data .....	36
IV.5 Uji Normalitas Data.....	37

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

V.1 Kesimpulan .....	39
V.2 Saran .....	40

**DAFTAR PUSTAKA**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

**LAMPIRAN**

## **DAFTAR GAMBAR**

3.1. Flowchart Penelitian.....	23
4.1. <i>Business Process Model and Notation</i> .....	32
4.2. Output Test Validitas Psikologi Score .....	33
4.3. Output Test Validitas MBI.....	35
4.4. Output Test Realibilitas Psikologi Score .....	36
4.5. Output Test Realibilitas MBI .....	36
4.6. Output Test Normalitas .....	37

## **DAFTAR TABEL**

2.1. Indikator Dalam Metode NASA-TLX .....	10
2.2. Tabel Klasifikasi Beban PSikologi .....	11
2.3. Kuesioner Burnout .....	11
2.4. Komponen <i>Use Case</i> Diagram.....	15
2.5. Komponen <i>Activity</i> Diagram.....	17
4.1. Hasil Pengukuran Kuesioner Rating .....	25
4.2. Tabel Skor Beban Hedyा .....	26
4.3. Tabel Klasifikasi Beban Psikologi Beban Hedyा .....	26
4.4. Hasil perhitungan NASA-TLX .....	27
4.5. Hasil perhitungan MBI.....	29
4.6. Distribusi nilai $r_{tabel}$ Signifikansi 5% dan 1% .....	36

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Kuisioner NASA-TLX

Lampiran 2 Kuesioner *Maslach Burnout Inventory*