



**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP KEBAHAGIAAN DI
TEMPAT KERJA PADA KARYAWAN PT MITRA INOVASI GEMILANG
TAHUN 2022**

SKRIPSI

ANDINI MAULANI PUTRI

1910713080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP KEBAHAGIAAN DI
TEMPAT KERJA PADA KARYAWAN PT MITRA INOVASI GEMILANG
TAHUN 2022**

SKRIPSI

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

ANDINI MAULANI PUTRI

1910713080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Andini Maulani Putri

NIM : 1910713080

Tanggal : 10 Januari 2023

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

Jakarta, 10 Januari 2023

Yang Menyatakan,



(Andini Maulani Putri)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Andini Maulani Putri
NIM : 1910713080
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-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang Tahun 2022”

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 tugas 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 : 10 Januari 2023

Yang menyatakan,



(Andini Maulani Putri)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Andini Maulani Putri
NIM : 1910713080
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap
Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Karyawan PT
Mitra Inovasi Gemilang Tahun 2022

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, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Nayla Kamilia Fithri, S.K.M., M.P.H.
Ketua Penguji



Prof. Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS.
Dekan FIKES



Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid.
Penguji II (Pembimbing)



Arga Buntara, S.K.M., M.P.H.
Ka. Prodi Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 10 Januari 2023

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP KEBAHAGIAAN DI TEMPAT KERJA PADA KARYAWAN PT MITRA INOVASI GEMILANG TAHUN 2022

Andini Maulani Putri

Abstrak

Beban kerja mental yang tidak sesuai berdampak pada kebahagiaan karyawan di tempat kerja. Kebahagiaan karyawan di tempat kerja sangat berpengaruh terhadap kesuksesan dan performa organisasi dalam mencapai tujuan utama organisasi. Pekerja yang tidak bahagia akan berpengaruh terhadap rendahnya produktifitas, penurunan kinerja, meningkatnya *absenteeism* dan izin sakit, *fatigue*, *burnout*, dan timbulnya berbagai masalah kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan beban kerja mental terhadap kebahagiaan di tempat kerja pada karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dan dilaksanakan pada bulan Oktober – Desember 2022. Variabel independen penelitian yaitu beban kerja mental dan variabel covariat (usia, jenis kelamin, dan status pekerja). Populasi penelitian sebanyak 72 karyawan dengan metode sampling menggunakan total sampling dan terdapat kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 70 karyawan. Uji Analisis menggunakan regresi logistik sederhana dan *chi-square* untuk melihat hubungan dan tingkat risiko. Hasil uji menunjukkan variabel beban kerja mental kategori ringan (0,025) dan beban kerja mental kategori sedang (0,041) berhubungan dengan kebahagiaan karyawan di tempat kerja. Sedangkan untuk variabel covariat yaitu usia (0,394), jenis kelamin (0,455), dan status pekerja (0,005). Faktor yang berhubungan dengan kebahagiaan karyawan pada penelitian ini adalah beban kerja mental dan status pekerja. Selain itu, tingkat beban kerja mental karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang berada pada kategori sedang. Penting adanya penilaian kemampuan karyawan terlebih dahulu sebelum memberikan beban kerja, adanya pelatihan dan pendidikan terkait manajemen stres, serta kebijakan yang mendukung kebahagiaan karyawan di tempat kerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Beban Mental, Kebahagiaan Kerja, Kepuasan Kerja

MENTAL WORKLOAD AND WORKPLACE HAPPINESS IN PT MITRA INOVASI GEMILANG EMPLOYEES, 2022

Andini Maulani Putri

Abstract

Employee happiness at work greatly influences the success and performance of the organization in achieving the organization's main goals. Unhappy workers will affect low productivity, decreased performance, increased absenteeism and sick leave, fatigue, burnout, and the emergence of various health problems. The urgency of the mental workload has increased since the existence of computerized technology, which demands employees' cognitive abilities. An inappropriate mental workload will affect employee happiness at work. This study aimed to examine the relationship between mental workload and workplace happiness among PT Mitra Inovasi Gemilang employees in 2022. The study was cross-sectional and took place between October and December of 2022. The independent variables of this study consisted of mental workload and covariate variables (age, gender, and employment status). With inclusion and exclusion criteria, the study population was 72 people, so the sample size was 70 people. Data analysis was univariate and bivariate using the chi-square test. The results of the bivariate test showed that the mild category of mental workload (0.025) and the moderate category of mental workload (0.041) were related to employee workplace happiness. As for the covariate variables, namely age (0.394), gender (0.455), and employment status (0.005). Factors related to employee happiness in this study are mental workload and worker status. In addition, PT Mitra Inovasi Gemilang's employees' mental workload is in the moderate category. It is important to assess employee capabilities first before assigning workload, training and education related to stress management, and policies that support employee workplace happiness.

Keywords: Workload, Mental Workload, Workplace Happiness, Job Satisfaction

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “**Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang Tahun 2022**”. Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak.

Untuk itu dalam sebuah karya yang sederhana ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan setulus-tulusnya, secara khusus untuk Ibu Kasriyati sebagai orangtua dan anggota keluarga yang selalu memberikan doa dan motivasi. Kemudian penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan dan motivasi guna penyelesaian skripsi ini, serta Ibu Nayla Kamilia Fithri, S.K.M., M.P.H., dan Bapak Cahya Arbitera S.K.M., M.K.M., selaku Dosen Penguji Skripsi, yang telah memberikan saran dalam penyempurnaan skripsi ini. Terimakasih juga kepada teman-teman penulis yang tak hentinya memberi motivasi dan dukungan serta selalu mendoakan penulis. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada PT Mitra Inovasi Gemilang yang telah memberikan izin penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca dan penulis khususnya.

Jakarta, Januari 2023

Penulis

Andini Maulani Putri

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	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Kebahagiaan di Tempat Kerja	7
II.2 Beban Kerja Mental.....	15
II.3 Penelitian Terkait.....	22
II.4 Kerangka Teori	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Kerangka Konsep.....	25
III.2 Definisi Operasional	26
III.3 Hipotesis Penelitian	28
III.4 Desain Penelitian	28
III.5 Waktu dan Lokasi Penelitian	28
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	30
III.8 Instrumen Penelitian	30
III.9 Pengolahan Data	31
III.10 Analisis Data.....	32
III.11 Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
IV.1 Gambaran Umum Instansi	34
IV.2 Hasil Analisis Data Penelitian	36
IV.3 Pembahasan	41
IV.4 Keterbatasan Penelitian	48

BAB V PENUTUP.....	49
V.1 Kesimpulan.....	49
V.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	52
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skala Kebahagiaan di Tempat Kerja.....	14
Tabel 2	6 Dimensi Pengukuran NASA-TLX	20
Tabel 3	Perbandingan 2 Indikator NASA-TLX	20
Tabel 4	Klasifikasi Skor NASA-TLX.....	22
Tabel 5	Penelitian Terkait	22
Tabel 6	Definisi Operasional Penelitian.....	26
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang	36
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Beban Kerja Mental pada Karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang	36
Tabel 9	Distribusi Indikator NASA-TLX pada Karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang	37
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Usia, Jenis Kelamin, dan Status Pekerja pada Karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang	37
Tabel 11	Hasil Uji Normalitas Variabel Kebahagiaan di Tempat Kerja.....	39
Tabel 12	Kategorisasi Variabel Kebahagiaan di Tempat Kerja.....	39
Tabel 13	Analisis Bivariat Variabel Beban Kerja Mental dengan Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang.....	39
Tabel 14	Analisis Bivariat Variabel Usia, Jenis Kelamin, dan Status Pekerja dengan Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang	40
Tabel 15	<i>Time Schedule</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Lembar Rating Indikator NASA-TLX	21
Gambar 2	Kerangka Teori.....	24
Gambar 3	Kerangka Konsep	25
Gambar 4	Struktur Organisasi PT Mitra Inovasi Gemilang.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Surat Pengajuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 4	Surat Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Hasil Univariat
Lampiran 9	Hasil Bivariat
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil <i>TurnItIn</i>