



**HUBUNGAN FAKTOR PEKERJAAN DAN KARAKTERISTIK  
INDIVIDU TERHADAP TINGKAT KEJENUHAN KERJA  
PADA KARYAWAN PT XYZ DI BEKASI TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**SHAFHA HABSAH**

**1910713112**

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



**HUBUNGAN FAKTOR PEKERJAAN DAN KARAKTERISTIK  
INDIVIDU TERHADAP TINGKAT KEJENUHAN KERJA  
PADA KARYAWAN PT XYZ DI BEKASI TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

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

**SHAFHA HABSAH**

**1910713112**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Shafa Habsah

NRP : 1910713112

Tanggal : 27 Juni 2023

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

Jakarta, 27 Juni 2023

Yang Menyatakan,



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Shafa Habsah  
NRP : 1910713112  
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 Faktor Pekerjaan Dan Karakteristik Individu Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja Pada Karyawan PT XYZ Bekasi Tahun 2023

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 : 27, Juni 2023

Yang menyatakan,



(Shafa Habsah)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Shafa Habsah

NRP : 1910713112

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Faktor Pekerjaan Dan Karakteristik Individu Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja Pada Karyawan PT XYZ Di Bekasi Tahun 2023

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

Cahya Arbitera, S.K.M., M.K.M

Ketua Penguji

Dr. Fajarita Nurcandra, S.K.M., M.Epid

Penguji I



Desmananu, SKp., MKep., Sp.Mat., Ph.D

Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid.

Penguji II (Pembimbing)

Arga Buntara, SKM., MPH.

Koor. Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta  
Tanggal Ujian : 27 Juni 2023

# HUBUNGAN FAKTOR PEKERJAAN DAN KARAKTERISTIK INDIVIDU TERHADAP TINGKAT KEJENUHAN KERJA PADA KARYAWAN PT XYZ DI BEKASI TAHUN 2023

Shafa Habsah

## Abstrak

Kejenuhan kerja (Burnout) merupakan kondisi individu yang merasakan stress berkelanjutan akibat rasa lelah secara emosional maupun fisik yang dipengaruhi oleh faktor pekerjaan seperti beban kerja mental dan dukungan rekan kerja maupun faktor individu seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan dan masa kerja. Kejenuhan kerja yang tidak ditangani secara baik dapat berdampak pada penurunan produktivitas dan merugikan perusahaan serta karyawan itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara faktor pekerjaan dan karakteristik individu terhadap kejenuhan kerja pada karyawan PT XYZ di Bekasi. Desain studi yang digunakan yaitu potong lintang dengan uji *Chi-Square*. Penelitian ini dilaksanakan pada Januari 2023, dengan total responden 88 orang yang dipilih menggunakan Teknik *Accidental Sampling*. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner NASA-TLX, NIOSH *Generic Job Stress Questionnaire* dan M-TBI (*The Maslach-Trisni Burnout Inventory*). Hasil penelitian diperoleh 52,3% pekerja mengalami kejenuhan kerja tinggi dan terdapat hubungan yang signifikan antara faktor dukungan rekan kerja dengan kejadian kejenuhan kerja ( $P = 0,021$ , POR 4,08, CI 95%: 0,29-1,70). Disarankan kepada perusahaan untuk melakukan upaya meningkatkan hubungan seluruh antar karyawan maupun atasan, guna meningkatkan adanya rasa saling peduli serta keterikatan guna mencegah terjadinya stress dan melakukan dukungan upaya kuratif.

**Kata Kunci:** kejenuhan kerja, beban kerja mental, dukungan rekan kerja

# **THE ASSOCIATION OF WORK FACTORS AND INDIVIDUAL CHARACTERISTIC TO BURNOUT AMONG BEKASI'S XYZ LLC WORKERS IN 2023**

**Shafa Habsah**

## **Abstract**

Burnout is a continuous individual stress condition due to emotional and physical exhaustion. Burnout influenced by work factors such as mental workload and co-worker support, then individual factors such as age, sex, marital status, education level and years of service. Job burnout that was not handled properly could have an impact on decreasing productivity and detrimental effects to the company and the employees themselves. This research aims to determine the association between job factors and individual characteristics with job-burnout among XYZ LLC employees in Bekasi. The samples were 88 workers and selected by accidental sampling technique. The research instruments used were the NASA-TLX questionnaire, the NIOSH Generic Job Stress Questionnaire and the M-TBI (The Maslach-Trisni Burnout Inventory). The results showed that 52.3% of workers experienced high job burnout and there was a significant association between co-worker support and job burnout ( $P = 0.021$ , POR 4.08, 95% CI: 0.29-1.70). XYZ LLC is advised to improve positive relations between employees and seniors in order to improve their sense of caring and solidarity to prevent stress and support curative efforts.

**Keywords :** Burnout, Co-workers support, mental workload

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun proposal penelitian dengan judul “Hubungan Faktor Pekerjaan dan Karakteristik Individu Terhadap Tingkat Kejenuhan Karyawan PT XYZ di Bekasi Tahun 2023” sebagai salah satu syarat pemenuhan skripsi semester genap.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan proposal penelitian ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Para Dosen yang telah membimbing penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.
2. Kedua orang tua dan teman-teman penulis yang memberikan dukungan dan membantu dalam penelitian yang dilakukan.
3. Sumber atau referensi yang penulis gunakan dalam menunjang proposal penelitian ini sehingga proposal penelitian dapat tersusun dengan baik.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca.

Jakarta, Februari 2023

Penulis



## 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.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
I.5 Ruang Lingkup .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Psikososial .....	6
II.2 Kejenuhan Kerja/ <i>burnout</i> .....	6
II.3 Beban kerja .....	12
II.4 Beban Kerja Mental.....	13
II.5 <i>The Maslach- Trisni Burnout Inventory (M-TBI)</i> .....	14
II.6 NASA-TLX .....	15
II.7 Penelitian Terkait.....	16
II.8 Kerangka Teori .....	19
BAB III METODELOGI PENELITIAN .....	20
III.1 Kerangka Konsep.....	20
III.2 Hipotesis Penelitian .....	21
III.3 Definisi Operasional .....	22
III.4 Desain Penelitian .....	24
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
III.6 Populasi dan Sampel.....	24
III.7 Pengumpulan Data.....	26
III.8 Instrumen Penelitian .....	26
III.9 Pengolahan Data .....	29
III.10 Analisis Data.....	31
III.11 Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	33

IV.1	Gambaran Umum Wilayah Penelitian .....	33
IV.2	Hasil .....	33
IV.3	Pembahasan Penelitian .....	37
IV.4	Keterbatasan Penelitian .....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		43
V.1	Kesimpulan .....	43
V.2	Saran .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....		45
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu .....	16
Tabel 2 Definisi Operasional .....	22
Tabel 3 Sampel Penelitian Sebelumnya .....	25
Tabel 4 Analisis Univariat Kejenuhan Kerja (Burnout) .....	34
Tabel 5 Hasil Analisis Univariat Variabel Independen.....	34
Tabel 6 Hasil Analisis Bivariat .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian .....	19
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Time Schedul
Lampiran 6	Surat Persetujuan Ambil Data
Lampiran 7	Hasil Wawancara Study Pendahuluan
Lampiran 8	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 9	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 10	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 12	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 13	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 14	Surat Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>