



**PERBEDAAN TINGKAT STRES KERJA SEBELUM DAN
SESUDAH MANAJEMEN STRES PADA BURUH LEPAS
PROYEK PEMBANGUNAN ANTASARI PLACE PT X TAHUN
2023**

SKRIPSI

ADELIA PUTRI MAHARDHIKA

2010713150

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2024**



**PERBEDAAN TINGKAT STRES KERJA SEBELUM DAN
SESUDAH MANAJEMEN STRES PADA BURUH LEPAS
PROYEK PEMBANGUNAN ANTASARI PLACE PT X TAHUN
2023**

SKRIPSI

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

ADELIA PUTRI MAHARDHIKA

2010713150

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Adelia Putri Mahardhika

NRP : 2010713150

Tanggal : 11 Januari 2024

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

Jakarta, 11 Januari 2024

Yang Menyatakan,



(Adelia Putri Mahardhika)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

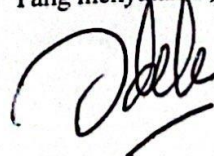
Nama : Adelia Putri Mahardhika
NRP : 2010713150
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat

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:

“Perbedaan Tingkat Stres Kerja Sebelum dan Sesudah Manajemen Stres pada Buruh Lepas Proyek Pembangunan Antasari Place PT X 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 : 11 Januari 2024

Yang menyatakan,



(Adelia Putri Mahardhika)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Adelia Putri Mahardhika
NRP : 2010713150
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : "Perbedaan Tingkat Stres Kerja Sebelum dan Sesudah
Manajemen Stres pada Buruh Lepas Proyek Pembangunan
Antasari Place PT X Tahun 2023"

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


Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K.

Ketua Penguji


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

Penguji I


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

Penguji II (Pembimbing)


Desma Widi, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Arga Buntara, S.K.M., M.P.H.

Koor. Prodi Kesehatan Masyarakat

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 11 Januari 2024

PERBEDAAN TINGKAT STRES KERJA SEBELUM DAN SESUDAH MANAJEMEN STRES PADA BURUH LEPAS PROYEK PEMBANGUNAN ANTASARI PLACE PT X TAHUN 2023

Adelia Putri Mahardhika

Abstrak

Stres kerja adalah keadaan ketegangan yang berpengaruh terhadap kondisi emosional, jalan pikiran serta kondisi fisik pada seseorang. Manajemen stres kerja merupakan suatu hal yang diperlukan dengan pemanfaatan sumber daya yang ada untuk mengatasi masalah mental serta emosional yang terjadi karena adanya respons yang berguna untuk menekan tingkat stres kerja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi manajemen stres terhadap stres kerja pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023 karena berdasarkan studi pendahuluan bahwa tingkat stres kerja pada buruh lepas tersebut berada pada tingkat stres sedang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain studi *pre-eksperimental* dengan dilakukan intervensi manajemen stres berupa relaksasi otot, pemberian *reward*, dan makanan tambahan sebanyak 3 kali dalam jangka waktu 1 minggu pada 33 buruh lepas proyek sebagai sampel penelitian yang ditentukan dengan metode *Lemeshow*. Analisis data dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* kemudian dilakukan uji statistik *t-dependent*. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* serta teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Workplace Stress Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres kerja pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi manajemen stres ($p\text{-value}=0,000$). Disarankan untuk mengurangi tingkat stres kerja dengan memberikan manajemen stres kerja berupa relaksasi otot progresif, pemberian *reward* dan makanan tambahan.

Kata Kunci : Manajemen Stres Kerja, Stres Kerja, Relaksasi Otot, Pemberian Reward, Pemberian Makanan Tambahan

DIFFERENCES IN WORK STRESS LEVELS BEFORE AND AFTER STRESS MANAGEMENT IN 2023 ANTASARI PLACE PT X

Adelia Putri Mahardhika

Abstract

Work stress is a state of tension that affects a person's emotional condition, way of thinking and physical condition. Work stress management is necessary by utilizing existing resources to overcome mental and emotional problems that occur due to a response that is useful for reducing work stress levels. This research was conducted to determine the effect of stress management intervention on work stress in casual workers for the 2023 Antasari Place PT. The research method used was quantitative with a pre-experimental study design with stress management interventions in the form of muscle relaxation, giving rewards and additional food 3 times within 1 week on 33 casual project workers as research samples determined using the Lemeshow method. Data analysis was carried out before and after the intervention with a normality test using the Shapiro-Wilk formula and then a t-dependent statistical test was carried out. Sampling was taken using a simple random sampling technique and data collection techniques using The Workplace Stress Scale questionnaire. The research results showed that there were differences in the level of work stress in respondents before and after being given stress management intervention ($p\text{-value}=0.000$). It is recommended to reduce work stress levels by providing work stress management in the form of progressive muscle relaxation, providing rewards and additional foods.

Keyword: Work Stress Management, Job Stress, Muscle Relaxation, Giving Rewards, Giving Additional Food

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur penulis haturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat serta karunia-Nya yang tidak akan pernah habis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “Perbedaan Tingkat Stres Kerja Sebelum dan Sesudah Manajemen Stres pada Buruh Lepas Proyek Pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Arga Buntara, SKM., M.PH selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat, Ibu Nayla Kamilia Fithri, S.K.M., M.P.H. selaku Dosen Pembimbing, Ibu Ulya Qoulan Karima, S.K.M., M.Epid. selaku pembimbing akademik, Bapak Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K. selaku ketua penguji dan Ibu Dr. Fajaria Nurcandra, S.K.M., M.P.H selaku anggota penguji I yang telah memberi masukan serta bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orangtua Joko Hermawan, Lusia Ratna Puspitasari, Michael Calvin dan Yosafat Dimas serta seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Faris Fadhliah, Tyas, Arimbi, Bevan, Jevani, Andra, Nugi, Greg, Diva, Putri dan seluruh teman-teman yang telah memberikan dukungan untuk penulis selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada proyek pembangunan Antasari Place PT X yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian di tempat tersebut beserta responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan segala pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa masih ditemukan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun agar skripsi menjadi ini lebih baik. Semoga skripsi ini dapat diterima dan disetujui.

Jakarta, 18 Januari 2024

Penulis

Adelia Putri Mahardhika

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	3
I.4 Manfaat	4
I.5 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Stres	6
II.2 Penelitian Terdahulu	16
II.3 Kerangka Teori	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
III. 1 Kerangka Konsep	22
III. 2 Hipotesis	23
III. 3 Definisi Operasional	24
III. 4 Jenis Penelitian	25
III. 5 Waktu dan Tempat Penelitian	25
III. 6 Populasi dan Sampel Penelitian	25
III. 7 Teknik Pengumpulan Data	27
III. 8 Alur Penelitian	27
III. 9 Instrumen Penelitian	29
III. 10 Uji Normalitas	30
III. 11 Pengolahan Data	31
III. 12 Analisis Data	31
III. 13 Etika Penelitian	32
BAB IV PEMBAHASAN	34
IV. 1 Gambaran Umum Lokasi Proyek Pembangunan Antasari Place	34
IV. 2 Hasil	34
IV. 3 Pembahasan	40
IV. 4 Keterbatasan Penelitian	45

BAB V PENUTUP.....	46
V. 1 Kesimpulan.....	46
V. 2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	16
Tabel 2	Definisi Operasional	24
Tabel 3	Pengukuran Sampel Penelitian.....	26
Tabel 4	Instrumen Workplace Stress Scale.....	30
Tabel 5	Uji Normalitas.....	30
Tabel 6	Variabel Penelitian.....	31
Tabel 7	Tingkat Stres Kerja Sebelum Intervensi Manajemen Stes.....	35
Tabel 8	Kategori Tingkat Stres Kerja Sebelum Intervensi Manajemen Stres	35
Tabel 9	Hasil Pretest Sebelum Manajemen Stres	36
Tabel 10	Tingkat Stres Kerja Sesudah Intervensi Manajemen Stres	37
Tabel 11	Kategori Tingkat Stres Kerja Sesudah Intervensi Manajemen Stres .	37
Tabel 12	Hasil Posttest Sesudah Manajemen Stres.....	38
Tabel 13	Tingkat Stres Kerja Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Manajemen Stres pada Buruh Lepas Proyek Pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	21
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Time Schedule
Lampiran 2	Persetujuan Ethical Clearance
Lampiran 3	Foto Kegiatan
Lampiran 4	Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Lembar Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Tabulasi Data Responden
Lampiran 8	Output SPSS Uji Normalitas
Lampiran 9	Output Uji Univariat
Lampiran 10	Output Uji Bivariat
Lampiran 11	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 12	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Uji Turnitin