



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
STRES KERJA PADA PEKERJA FORMAL
DI JAKARTA TIMUR
TAHUN 2024**

SKRIPSI

**NOVINDA ALVIONITA
2010713033**

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



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
STRES KERJA PADA PEKERJA FORMAL
DI JAKARTA TIMUR
TAHUN 2024**

SKRIPSI

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

NOVINDA ALVIONITA

2010713033

**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 yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Novinda Alvionita

NIM : 2010713033

Tanggal : 20 Juni 2024

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

Jakarta, 20 Juni 2024

Yang menyatakan



(Novinda Alvionita)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Novinda Alvionita

NRP : 2010713033

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:

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Formal di Jakarta Timur Tahun 2024

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 : 20 Juni 2024

Yang menyatakan,



Novinda Alvionita

PENGESAHAN

Nama : Novinda Alvionita
NRP : 2010713033
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada
Pekerja Formal di Jakarta Timur Tahun 2024



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.



Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K.

Ketua Penguji


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

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD.
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Dr. Chandrayani Simanjong, S.K.M., M.Epid.
Penguji II (Pembimbing)
Dr. Chandrayani Simanjong, S.K.M., M.Epid.
Koordinator Program Studi Kesehatan
Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 20 Juni 2024

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA FORMAL DI JAKARTA TIMUR TAHUN 2024

Novinda Alvionita

Abstrak

Stres kerja adalah suatu bentuk ketegangan yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam kondisi psikologis pekerja yang dapat mempengaruhi cara berpikir, emosi, dan kesehatan secara menyeluruh. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja formal di Jakarta Timur. Penelitian menggunakan desain studi *cross-sectional* dan data diolah dengan uji *chi-square*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner *The Workplace Stress Scale*, *Rating Scale Mental Effort* (RSME) dan *Global Physical Activity* (GPAQ). Penentuan jumlah sampel minimal menggunakan rumus *Lemeshow* (*Hypothesis tests for two population proportions (two-sided test)*). Sebanyak 176 pekerja dipilih sebagai responden dengan menggunakan *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan 56,9% responden mengalami stres kerja. Terdapat hubungan antara usia ($p\text{-value} = 0,034$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,019$), dan beban kerja mental ($p\text{-value} = 0,001$) dengan stres kerja. Disarankan bagi pekerja untuk menyusun jadwal kerja yang terorganisasi dan disusun berdasarkan urgensi dan kebutuhan, beristirahat sejenak untuk menyegarkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi, serta berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Beban Kerja Mental, Pekerja Formal, Stres Kerja.

FACTORS ASSOCIATED WITH WORK STRESS AMONG FORMAL WORKERS IN EAST JAKARTA IN 2024

Novinda Alvionita

Abstract

Work stress is a form of tension that causes an imbalance in the psychological condition of workers that can affect thinking, emotions and overall health. The purpose of this study was to analyze the factors associated with work stress in formal workers in East Jakarta. The research used a cross-sectional study design and data were analyzed by using a Chi-square test. The instruments used in this study were The Workplace Stress Scale, Rating Scale Mental Effort (RSME) and Global Physical Activity questionnaire. The Lemeshow formula (Hypothesis tests for two population proportions (two-sided test)) was used to determine the minimum sample size. A total of 176 workers were selected as respondents by using snowball sampling. The results show that 56.9% of respondents experienced work stress. There is a relationship between age (p-value = 0.034), physical activity (p-value = 0.019) and mental workload (p-value = 0.001) with work stress. It is recommended that workers develop an organized work schedule based on urgency and needs, take short breaks to refresh their minds and improve concentration, and exercise or do physical activity regularly.

Keywords: Physical Activity, Mental Workload, Formal Workers, Work Stress.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja di Jakarta Timur Tahun 2024”**. Terima kasih penulis ucapkan kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid. selaku dosen pembimbing, Bapak Arga Buntara, S.K.M., M.P.H. dan Ibu Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K. selaku dosen penguji yang telah memberikan motivasi, ilmu dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga penulis, Abah, Mama dan Kakak (Devi) yang selalu mendoakan dan mendukung penulis. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman penulis, Sherly, Regita, Helmina, Godeliva, Yasmine, dan Gardena serta teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang tidak pernah berhenti memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Ari Ismawan yang telah sabar menemani, mendukung, dan mendengarkan keluh kesah penulis selama masa skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Besar harapan penulis skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 20 Juni 2024

Penulis

Novinda Alvionita

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.....	2
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Ruang Lingkup	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Stres Kerja	6
II.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja	10
II.3 Penelitian Terdahulu	19
II.4 Kerangka Teori	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	24
III.2 Hipotesis Penelitian	25
III.3 Definisi Operasional	27
III.4 Desain Penelitian	31
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian	31
III.6 Populasi	31
III.7 Sampel Penelitian	31
III.8 Sumber Data Penelitian	32
III.9 Instrumen Penelitian	33
III.10 Pengolahan Data	36
III.11 Analisis Data.....	37
III.12 Etika Penelitian.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Hasil Penelitian.....	40
IV.3 Pembahasan	45
IV.4 Keterbatasan Penelitian	52

BAB V PENUTUP.....	53
V.1 Kesimpulan.....	53
V.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	19
Tabel 2	Definisi Operasional.....	27
Tabel 3	Sampel Penelitian	32
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Stres Kerja	41
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Faktor Individu	41
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Faktor Pekerjaan	42
Tabel 7	Hasil Analisis Bivariat.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	22
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	24
Gambar 3	Rating Scale Mental Effort (RSME)	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Time Schedule
Lampiran 2	Surat Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 3	Surat Ethical Approval
Lampiran 4	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 5	Lembar Persetujuan (Informed Consent)
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Hasil Uji Univariat
Lampiran 8	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 9	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 10	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Pemeriksaan Similaritas Skripsi