



**HUBUNGAN KELELAHAN DAN STRES KERJA DENGAN
PRODUKTIVITAS PADA KARYAWAN
UPN "VETERAN" JAKARTA TAHUN 2024**

SKRIPSI

SITI ADELIA CAHYA RAHMADANY

2110211028

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
"VETERAN" JAKARTA FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
PROGRAM SARJANA 2025**

Lembar Judul Skripsi



HUBUNGAN KELELAHAN DAN STRES KERJA DENGAN
PRODUKTIVITAS PADA KARYAWAN
UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2024

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

SITI ADELIA CAHYA RAHMADANY

2110211028

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
PROGRAM SARJANA 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Siti Adelia Cahya Rahmadany

NRP : 2110211028

Tanggal : 16 Januari 2025

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

Jakarta, 16 Januari 2025

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a red and white 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000' and 'SERBUPAH'. Below the stamp, the alphanumeric code '9CFAMX16A923729' is visible.

Siti Adelia Cahya

Rahmadany

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Siti Adelia Cahya Rahmadany
NRP : 2110211028
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Kelelahan dan Stres Kerja dengan Produktivitas pada Karyawan UPN Veteran Jakarta 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.

Jakarta, 17 Januari 2025

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA' and '1000 RUPIAH'. Below the stamp, the alphanumeric code 'IC72AMX144784165' is visible.

Siti Adelia Cahya
Rahmadany

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Siti Adelia Cahya Rahmadany

NIM : 2110211028

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kelelahan dan Stres Kerja dengan Produktivitas pada Karyawan UPN "Veteran" Jakarta Tahun 2024

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

dr. Pritha Maya Savitri, Sp.KP
NIP. 197409082021212004
Penguji

dr. Aulia Charani, MKK
NIP. 3276015412740001
Pembimbing 1

dr. Adi Sukrisno, Sp. OG, FMAS
NIP. 196703112021211003
Pembimbing 2

Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 19700129200031001

Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp.FOMC
NIP. 197508222021212007

Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 10 Januari 2025

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Skripsi, Januari 2025

SITI ADELIA CAHYA RAHMADANY, 2110211028

**HUBUNGAN KELELAHAN DAN STRES KERJA DENGAN
PRODUKTIVITAS PADA KARYAWAN UPN “VETERAN” JAKARTA
TAHUN 2024**

(xiv + 50 halaman, 5 tabel, 3 bagan, 13 lampiran)

ABSTRAK

Kelelahan dan stres kerja merupakan masalah yang signifikan dikalangan karyawan, yang dapat memengaruhi produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelelahan, stres kerja, dan produktivitas pada karyawan UPN “Veteran” Jakarta tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner yang disebarakan kepada 68 responden. Data yang diperoleh dilakukan analisis untuk menentukan kelelahan dan stres kerja serta dampaknya terhadap produktivitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kelelahan dan stres kerja dengan produktivitas karyawan, sedangkan stres kerja juga berpengaruh negatif terhadap kinerja karyawan. Temuan ini menunjukkan pentingnya manajemen stres dan kelelahan ditempat kerja untuk meningkatkan produktivitas. Instansi perlu memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi produktivitas karyawan, termasuk beban kerja dan jam istirahat yang cukup.

Kata Kunci: Karyawan, Kelelahan, Stres Kerja, Produktivitas

**FACULTY OF MEDICINE
NATIONAL DEVELOPMENT UNIVERSITY “VETERAN” JAKARTA**

Undergraduate Thesis, January 2025

SITI ADELIA CAHYA RAHMADANY, 2110211028

**RELATIONSHIP BETWEEN FATIGUE AND WORK STRESS WITH
PRODUCTIVITY OF UPN “VETERAN” JAKARTA EMPLOYEES IN
2024**

(xiv + 50 pages, 5 tables, 3 charts, 13 attachments)

ABSTRACT

Fatigue and work-related stress are significant issues among employees that can affect productivity. This study aims to explore the relationship between fatigue, work stress, and productivity among employees at UPN "Veteran" Jakarta in 2024. This research employs a quantitative approach using questionnaires distributed to 68 respondents. The collected data were analyzed to determine the levels of fatigue and work stress and their impact on productivity. The results of the study showed that there was a significant relationship between fatigue and work stress with employee productivity, while work stress also had a negative effect on employee performance. These findings highlight the importance of managing stress and fatigue in the workplace to enhance productivity. University need to pay attention to factors that influence employee productivity, including workload and adequate rest hours.

Keyword: *Employees, Fatigue, Productivity, Work Stress*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kelelahan dan Stres Kerja dengan Produktivitas pada Karyawan UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2024”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu tugas akhir pada Program Studi Kedokteran di UPN “Veteran” Jakarta. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, antara lain:

1. Segenap karyawan UPN “Veteran” Jakarta yang telah meluangkan waktunya dan bersedia untuk menjadi responden sehingga penelitian penulis dapat berjalan dengan baik hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.
2. Kedua orangtua tercinta, Ansori dan Asni, yang telah memberikan banyak kasih sayang, dukungan, dan dorongan tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di perguruan tinggi ini. Yang selalu mendoakan setiap proses perjalanan skripsi penulis dan selalu memberikan sebisa mungkin yang penulis butuhkan.
3. dr. Aulia Chairani, MKK, selaku dosen pembimbing 1 skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga dalam proses penulisan skripsi ini, dr. Aulia yang selalu memberikan afirmasi positif dan nasihat kepada penulis. Terdapat ada hambatan yang membuat penulis merasa tidak bisa, tapi karena dukungan beliau yang

begitu besar sehingga penulis bisa melangkah sejauh ini dan menyelesaikannya.

4. dr. Adi Sukrisno, Sp. OG, FMAS, selaku dosen pembimbing 2 skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga dalam penulisan skripsi ini, dr Adi yang selalu memberikan nasihat semangat dan dukungan yang besar kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikannya.
5. dr. Pritha Maya Savitri, Sp. KP, selaku dosen penguji utama skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan perbaikan yang sangat berharga dalam penulisan skripsi ini.
6. Dr. dr. Taufik Pasiak, M. Kes, M. Pd. I, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
7. dr. Agneta Irmarahayu, MPdKed., SpKKLP Subsp FOMC dan dr. Mila Citrawati, M. Biomed, Sp. KKLP, selaku dosen Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang selalu memberikan dukungan dan mengingatkan skripsi ini.
8. dr. Erna Harfiani, Msi, selaku dosen Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dan Wakil Dekan Bidang 3 FK UPN Veteran Jakarta, yang selalu memberikan banyak dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis bukan hanya dalam hal akademik tapi non akademik juga.
9. Pak Reiza selaku psikolog UPN “Veteran” Jakarta yang telah membimbing saya dalam prosesnya, memberikan banyak arahan dan masukan sehingga saya bisa menyelesaikan ini.

10. Segenap dosen yang telah membantu penulis dalam penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu
11. Seluruh Civitas Akademika Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga selama penulis menempuh pendidikan di perguruan tinggi ini.
12. Sahabat penulis yang telah memberikan banyak dukungan, semangat dan selalu ada selama penulis menyelesaikan skripsi ini, yaitu Rosita, Mimi, Venty.
13. Teman-teman kos terbaik; Nyifa, Priska, Alia, dan Nabila yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu membuat penulis tidak merasa sepi.
14. Segenap mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021 yang merupakan rekan seperjuangan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini terutama kepada sobat-sobat penulis yang selalu memberikan banyak bantuan, dukungan, semangat, motivasi yaitu Amel, Rifdah, Nani, Gibran, Natwin dan seluruh teman-teman angkatan 2021.
15. Teman-teman FKI Asy-Syifaa’ dan Uswah yang telah memberikan banyak dukungan, semangat, dan bantuan selama penulis menyelesaikan skripsi ini terutama kepada Hawa yang selalu siap mendengarkan keluh kesah penulis, Diana, Farah, Amirah, Ghita, Davina, dan yang lainnya.
16. Seluruh peserta cast Clash of Champions (CoC), yang telah memberikan inspirasi, semangat dan dukungan selama proses menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi

perbaikan skripsi ini di masa depan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Jakarta, 9 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

<i>Lembar Judul Skripsi</i>	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.3.1 Tujuan Umum	3
I.3.2 Tujuan Khusus	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
I.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Landasan Teori	6
II.1.1 Produktivitas	6
II.1.1.1 Pengertian Produktivitas.....	6
II.1.1.2 Faktor yang memengaruhi Produktivitas.....	8
II.1.1.4 Indikator Produktivitas	9
II.1.2 Kelelahan	10
II.1.2.1 Pengertian Kelelahan	10
II.1.2.2 Jenis Kelelahan	11
II.1.2.2 Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kelelahan	12
II.1.3 Stres Kerja	13
II.1.3.1 Pengertian Stres	13
II.1.3.2 Pengertian Stres Kerja	14

II.1.3.3 Faktor Stres Kerja.....	15
II.1.3.4 Gejala Stres Kerja.....	16
II.1.3.5 Fisiologi Stres Kerja.....	16
II.2 Penelitian Terkait yang Pernah Dilakukan	18
II.3 Kerangka Teori	22
II.4 Kerangka Konsep	24
II.5 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Jenis Penelitian.....	25
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
III.2.1 Lokasi Penelitian.....	25
III.2.2 Waktu Penelitian	25
III.3 Subjek Penelitian.....	25
III.4 Sampel Penelitian.....	26
III.4.1 Kriteria Sampel	26
III.4.2 Metode Pengambilan Data	26
III.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	26
III.4.4 Besar Sampel.....	27
III.5 Identifikasi variabel penelitian	28
III.5.1 Variabel bebas	28
III.5.2 Variabel terikat.....	28
III.6 Definisi operasional variabel.....	29
III.7 Instrumen penelitian.....	32
III.7.1 Kuesioner untuk mengukur kelelahan	32
III.7.2 Kuesioner untuk mengukur stres kerja.....	32
III.7.3 Kuesioner untuk mengukur produktivitas	33
III.8 Alur penelitian.....	34
III.9 Analisis data	34
III.9.1 Pengolahan Data.....	35
III.9.2 Analisis Data	36
III.9.2.1 Analisis Univariat.....	36
III.9.2.2 Analisis Bivariat.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
IV.1 Deskripsi Tempat Penelitian	36
IV.2 Pelaksanaan Penelitian.....	36
IV.3 Hasil Penelitian	36

IV.3.1 Analisis Univariat	36
IV.3.2 Analisis Bivariat.....	40
IV.4 Pembahasan Hasil Penelitian	41
IV.4.2.1 Pembahasan Hasil Univariat	42
IV.4.2.1 Pembahasan Hasil Bivariat	44
IV.5 Kelebihan dan Keterbatasan Penulisan	48
IV.5.1 Kelebihan Penulisan.....	48
IV.5.2 Keterbatasan Penulisan	48
BAB V PENUTUP.....	49
V.1 Kesimpulan	49
V.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terkait yang Pernah Dilakukan.....	18
Tabel 2.	Definisi Operasional.....	29
Tabel 3.	Hasil Analisis Univariat	39
Tabel 4.	Kelelahan dengan Produktivitas.....	40
Tabel 5.	Stres Kerja dengan Produktivitas	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.	Kerangka Teori.....	23
Bagan 2.	Kerangka Konsep	24
Bagan 3.	Alur Penelitian.....	34

DAFTAR SINGKATAN

APO	: Asian Productivity Organization
ASEAN	: Association of Southeast Asian Nations
FAS	: <i>Fatigue Assessment Scale</i>
ILO	: International Labour Organization
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Kemenkeu	: Kementerian Keuangan
K3	: Keselamatan dan Kesehatan Kerja
POR	: <i>Prevalence Odds Ratio</i>
USA	: United States of America
WHO	: World Health Organization
WRSQ-HSE	: <i>Work-Related Stress Questionnaire oleh Health and Safety Executive</i>