



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES PEGAWAI  
DENGAN KINERJA PEGAWAI REKTORAT DI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL  
"VETERAN" JAKARTA**

**SKRIPSI**

**IRENE ALICIA SITANGGANG**

**2010211093**

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



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES PEGAWAI  
DENGAN KINERJA PEGAWAI REKTORAT DI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL  
"VETERAN" JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kedokteran**

**IRENE ALICIA SITANGGANG  
2010211093**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Irene Alicia Sitanggang

NRP : 2010211093

Tanggal : 27 Januari 2026

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

Jakarta, 27 Januari 2026

Yang menyatakan,



Irene Alicia Sitanggang

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Irene Alicia Sitanggang  
NRP : 2010211093  
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 antara Tingkat Stres Pegawai dengan Kinerja Pegawai Rektorat di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2025”**

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, 29 Januari 2026

Yang menyatakan,



Irene Alicia Sitanggang

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:


Nama : Irene Alicia Sitanggang

NIM : 2010211093

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Stres Pegawai Dengan Kinerja Pegawai Rektorat Di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

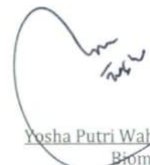
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Melly Kristanti, SKM, A.Epid  
NIP. 199308252025212047  
**Penguji**




Dr. dr. Ria Maria Theresa, SpKJ,  
MH  
NIP.196605042025212001  
**Pembimbing 1**



Yosha Putri Wahyuni, S.ST, M.  
Biomed  
NIP. 199006292025212037  
**Pembimbing 2**



Dr. dr. H. Taufiq Fikri Pasiak, Mkes., M.Pd.I  
NIP. 19700129200003100  
**Dekan Fakultas Kedokteran**



dr. Agneta Irmahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,  
Subsp.FOMC  
NIP. 197508222021212007  
**Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana**

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 29 Desember 2025

## KATA PENGANTAR

Puji syukur yang tiada henti saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya yang telah memberikan kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini, berjudul "*Hubungan Antara Tingkat Stres Pegawai Dengan Kinerja Pegawai Rektorat Di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Tahun 2025*" Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Perjalanan akademik ini adalah cerminan dari tantangan, kerja keras, dan dukungan yang luar biasa dari orang-orang terkasih. Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
2. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked, Sp. KKLP, Subsp FOMC selaku kepala program studi kedokteran program sarjana untuk segala ilmu, dukungan, saran, serta bantuan yang diberikan selama saya menempuh masa preklinik.
3. Dr. dr. Ria Maria Theresa, SpKJ, MH, selaku Pembimbing 1, atas bimbingan yang sabar, nasihat yang inspiratif, dan masukan yang bernilai tinggi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Yosha Putri Wahyuni, S.ST, M. Biomed, selaku Pembimbing 2, atas arahan yang cermat, dukungan yang tulus, dan perhatian yang luar biasa dalam membantu penelitian ini.
5. drg. Nunuk Nugrohowati, selaku pembimbing 2, atas arahan dan bantuan dalam penyusunan penelitian ini.
6. Melly Kristanti, SKM, M. Epid, selaku penguji, atas masukan dalam membantu menambahkan kekurangan dalam penelitian ini
7. Papa dan Mama tercinta, yang senantiasa menjadi tiang penyangga hidup saya dengan cinta, doa tanpa henti, dan pengorbanan tanpa batas. Kata-kata tidak cukup untuk menggambarkan rasa terima kasih saya kepada kalian,

yang selalu hadir sebagai sumber kekuatan dan inspirasi di setiap langkah hidup saya.

8. Kakak dan adik saya, atas kehangatan, perhatian, dan semangat yang selalu hadir dalam kebersamaan keluarga kita. Kehadiran kalian menjadi pelengkap kebahagiaan saya dan motivasi untuk terus maju.
9. Teman seperjuangan penulisan skripsi dari Departemen Kedokteran Jiwa.
10. Teman-teman seangkatan Kedokteran UPN Veteran Jakarta 2020, yang telah memberikan kenangan tak terlupakan, dukungan moral, serta kerjasama yang luar biasa selama masa perkuliahan.
11. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta, atas dedikasi mereka dalam membimbing saya dengan ilmu yang tak ternilai sepanjang pendidikan ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kritik dan saran yang membangun sangat saya nantikan demi meningkatkan kualitas karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kedokteran, serta menjadi langkah awal bagi saya untuk terus berkontribusi secara positif di masa mendatang.

Jakarta, Mei 2025

Penulis

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Skripsi, Desember 2025**

**Irene Alicia Sitanggang, 2010211093**

**Hubungan Antara Tingkat Stres Pegawai Dengan Kinerja Pegawai Rektorat  
Di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta**

(xi + 54 halaman, 10 tabel, 9 lampiran)

### **ABSTRAK**

Stres memiliki hubungan yang dapat mempengaruhi kinerja. Penyebab terjadinya stres dapat berbagai macam. Stres terbagi menjadi dua macam, *eustres* dan *distres*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat stres pegawai dan kinerja pegawai Rektorat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 68 pegawai. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa depresi berhubungan negatif signifikan dengan kinerja ( $r = -0,444$ ;  $p = 0,000$ ), kecemasan berhubungan negatif signifikan dengan kinerja ( $r = -0,289$ ;  $p = 0,017$ ), dan tingkat stres secara keseluruhan juga berhubungan negatif signifikan dengan kinerja pegawai ( $r = -0,407$ ;  $p = 0,001$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan komponen stres psikologis berkaitan dengan penurunan kinerja pegawai.

Kata kunci: tingkat stres, kinerja, pegawai

**FACULTY OF MEDICINE**

**UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Undergraduate Thesis, December 2025**

**Irene Alicia Sitanggang, 2010211093**

**The Relationship Between Employee Stress Level and Rectorate Employee Performance at the Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta**

(xi + 54 pages, 10 table, 9 appendices)

### **ABSTRACT**

Stress has a relationship that can affect performance. The causes of stress can be varied. Stress is divided into two types, stress and distress. This study aims to analyze the relationship between employee stress levels and employee performance of the Rectorate of the National Development University "Veteran" Jakarta. The study used a correlational quantitative design with a sample of 68 employees. The results of the Pearson correlation test showed that depression was significantly negatively associated with performance ( $r = -0.444$ ;  $p = 0.000$ ), anxiety was significantly negatively associated with performance ( $r = -0.289$ ;  $p = 0.017$ ), and overall stress levels were also significantly negatively associated with employee performance ( $r = -0.407$ ;  $p = 0.001$ ). These findings suggest that an increase in the psychological stress component is related to a decrease in employee performance.

Keyword: stress level, performance, employees

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR BAGAN .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah .....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.3.1 Tujuan Umum.....	3
I.3.2 Tujuan Khusus .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
I.4.2 Manfaat Praktis .....	4
I.4.3 Ruang Lingkup Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Stress .....	6
II.1.1 Definisi .....	6
II.1.2 Jenis Stres .....	6
II.1.3 Gejala-gejala Stres.....	7
II.1.4 Penyebab Stres.....	8
II.2 Stres Kerja .....	9
II.2.1 Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	9
II.3 Kinerja .....	11
II.3.1 Definisi .....	11
II.3.2 Indikator Kinerja .....	12
II.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan .....	13

II.4 Kerangka Teori.....	16
II.5 Kerangka Konsep .....	16
II.6 Hipotesis .....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	18
III.1 Jenis Penelitian.....	18
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	18
III.3 Subjek Penelitian.....	18
III.3.1 Populasi .....	18
III.3.2 Sampel.....	18
III.4 Perhitungan Besar Sampel .....	19
III.5 Kriteria Penelitian .....	20
III.6 Teknik Pengambilan Sampel.....	21
III.7 Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
III.8 Definisi Operasional .....	22
III.9 Instrumen Penelitian.....	23
III.10 Teknik Pengumpulan Data .....	24
III.11 Pengolahan Data.....	24
III.12 Analisis Data .....	25
III.13 Alur Penelitian .....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	27
IV.1 Deskripsi Tempat Penelitian .....	27
IV.2 Hasil Penelitian .....	27
IV.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	27
IV.2.2 Hasil Analisis Univariat.....	28
IV.2.2.1 Karakteristik Responden.....	28
IV.2.2.2 Gambaran <i>Stress</i> Responden.....	30
IV.2.2.3 Gambaran Statistik dari Kinerja Responden.....	42
IV.2.3 Hasil Analisis Bivariat .....	42
IV.2.3.1 Pembahasan Analisis Bivariat .....	46
IV.3 Keterbatasan.....	48
BAB VPENUTUP.....	51
5.1 Kesimpulan .....	51

5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN.....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terkait.....	14
Tabel 2.	Definisi Operasional.....	22
Tabel 3.	Distribusi Karakteristik Pegawai yang bekerja di Gedung Rektorat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.....	28
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi, Rasa Kecemasan, dan Stress pada Pegawai yang bekerja di Gedung Rektorat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.....	30
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Berdasarkan Karakteristik Pegawai yang bekerja di Gedung Rektorat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.....	32
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Tingkat Rasa Cemas Berdasarkan Karakteristik Pegawai yang bekerja di Gedung Rektorat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.....	35
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Berdasarkan Karakteristik Pegawai yang bekerja di Gedung Rektorat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.....	38
Tabel 8.	Distribusi Statistik Kinerja Pegawai yang bekerja di Gedung Rektorat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.....	42
Tabel 9.	Distribusi Data stress kerja dan Kinerja Pegawai yang bekerja di Gedung Rektorat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.....	43
Tabel 10.	Hasil Analisis Hubungan stress kerja dan Kinerja Pegawai yang bekerja di Gedung Rektorat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.....	44

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori .....	16
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	16
Bagan 3. Alur Penelitian .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Karakteristik Responden.....	61
Lampiran 2. Kuisisioner DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE (DASS 21).....	62
Lampiran 3. Kuisisioner Kinerja Pegawai.....	64
Lampiran 4. Hasil Responden.....	66
Lampiran 5. Surat Perizinan.....	72
Lampiran 6. Surat Etik.....	74
Lampiran 7. Hasil Penelitian.....	75
Lampiran 8. Dokumentasi.....	80

## DAFTAR SINGKATAN

DASS 21	: <i>Depression, Anxiety, Stress Scale</i>
HSE	: <i>Health and Safety Executive</i>
IWPQ	: <i>Individual Work Performance Questionnaire</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Kemendes	: Kementerian Kesehatan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: World Health Organization