

SKRIPSI



**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN BEBAN KERJA MENTAL
DENGAN STRES KERJA**

(Studi Kasus: pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya)

Oleh:

Rina Zahrotul Mufida

201102033

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

2024

SKRIPSI



**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN BEBAN KERJA MENTAL
DENGAN STRES KERJA**

(Studi Kasus: pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya)

Oleh:

Rina Zahrotul Mufida

201102033

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan
Penelitian Skripsi Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

2024

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Rina Zahrotul Mufida

Tempat/Tanggal Lahir : Lamongan, 10 November 2002

Alamat : Gang Mawar Dsn. Terbis RT 001 RW 003 Ds. Gawerejo
Kec. Karangbinangun Kab. Lamongan Jawa Timur

Status Keluarga : Belum Menikah

No. Telp/HP : 085859628120

E-mail : rinazmufida274@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SDN Priyoso Lamongan (2008 – 2014)
2. MTsN 2 Lamongan (2014 – 2017)
3. SMAN 1 Karangbinangun Lamongan (2017 – 2020)

Pengalaman

1. *Bussines Competition* | Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2021
2. MBKM Desa Emas Stunting | Kelurahan Singosari Tahun 2022
3. Praktek Belajar Lapangan (PBL) | Puskesmas Gending Tahun 2022
4. Magang K3 | PT. TPC *Indo Plastic and Chemicals* Gresik Tahun 2023
5. *Enumerator Data Enabler* TB | RSUD Ibnu Sina Gresik Tahun 2023

HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA

(Studi Kasus: pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya)

Rina Zahrotul Mufida 201102033

Email: rinazmufida274@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres kerja sebagai kondisi ketegangan fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan pekerja memiliki dampak negatif yang signifikan. Faktor utama dalam stres kerja adalah beban kerja, baik beban kerja fisik maupun mental. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan stres kerja di PT. Bumi Persada Karya. **Metode:** Metode penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, berjumlah 99 pekerja. Instrumen penelitian ini yaitu kuisioner, analisis uji *statistic* menggunakan uji Korelasi *Spearman*. **Hasil:** Hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebagian besar pekerja memiliki beban kerja fisik sedang sebanyak (54,6%) pekerja dengan stres kerja tingkat sedang dan sebagian besar pekerja dengan beban kerja mental agak tinggi sebanyak (28,8%) pekerja dengan stres kerja tingkat sedang. Berdasarkan hasil uji Korelasi *Spearman* menunjukkan signifikansi beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan *p-value* $0,000 < 0,05$ dan *Correlation Coefficient* beban kerja fisik sebesar 0,430 dan beban kerja mental sebesar 0,600. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja PT. Bumi Persada Karya. Saran perbaikan diantaranya konseling rutin, menampung aspirasi, dan memaksimalkan *family gathering* untuk memperbaiki hubungan antar pekerja sehingga mereka dapat saling memberikan dukungan positif.

Kata Kunci : Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Mental, Stres Kerja

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL WORKLOAD AND MENTAL
WORKLOAD WITH JOB STRESS**

(Case Study: PT. Bumi Persada Karya Workers)

Rina Zahrotul Mufida 201102033

Email: rinazmufida274@gmail.com

ABSTRACT

Background: Work stress as a condition of physical and psychological tension that can affect workers' well-being has a significant negative impact. The main factor in work stress is workload, both physical and mental workload. **Objective:** The aim of this research is to analyze the relationship between physical workload and mental workload with work stress at PT. Bumi Persada Karya. **Method:** This research method is quantitative with an analytical observational design cross sectional. The sampling technique uses simple random sampling, totaling 99 workers. The instruments of this research are questionnaires, test analysis statistic using the Correlation test Spearman. **Results:** The results of this research showed that the majority of workers had a moderate physical workload, as many as (54.6%) workers with moderate levels of work stress and the majority of workers with a rather high mental workload, as many as (28.8%) workers with moderate levels of work stress. Based on the results of the Correlation test Spearman shows the significance of physical workload and mental workload with $p\text{-value } 0.000 < 0.05$ and Correlation Coefficient physical workload is 0.430 and mental workload is 0.600. **Conclusion:** There is a relationship between physical workload and mental workload with work stress in PT workers. Bumi Persada Karya. Suggestions for improvement include routine counseling, accommodating aspirations, and maximizing family gathering to strengthen relationships between workers so that they can provide positive support to each other.

Keywords : Physical Workload, Mental Workload, Work Stress

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia- Nya sehingga dapat terselesaikannya Proposal Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA (Studi Kasus: pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya)”** sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik.

Terima kasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Nadhirotul Laily, S.Psi., M.Psi., P.hD., Psikolog, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik
2. Dr. Siti Hamidah, S.ST., Bd., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik
3. dr. Nugrahadi Dwi Pasca Budiono, M.Biomed selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik
4. Zufra Inayah, S.KM., M.Kes, selaku Pembimbing I dan Sestiono Mindiharto, S.Psi., M.Kes, selaku Pembimbing II Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik
5. Seluruh Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik
6. PT. Bumi Persada Karya telah memberikan kesempatan untuk melakukan skripsi.
7. Alm. Ayah Munadji dan Almh. Ibu Suwati sebagai kedua orang tua saya yang saya sayangi dan cintai sampai hari ini, serta Almh. Ibu Sumaiyah sebagai nenek saya tercinta yang merawat, mendidik, mendoakan, dan meridhoi saya dalam semua proses saya dari kecil hingga sekarang.
8. Nur Khayati dan Khoirul Alamin, terima kasih sudah menampung saya samapai pada detik ini, terima kasih untuk semua hal dan pelajaran yang diberikan.
9. Moch. Nizar Fanani terima kasih sudah menjadi rumah kedua saya, telah mendukung, tempat berkeluh kesah, dan membantu saya selama penelitian.
10. Sahabat saya (Ardillia, Felicia, Ziyah, dan Nisma) sudah memberikan dukungan, semangat, dan selalu ada untuk penulis dari awal hingga akhir, terima kasih sudah menjadi tempat berbagi cerita dan menjadi hal berharga selama masa kuliah.
11. Mar'atus Sholihah Agustin sudah menemani penulis dari masa SMA hingga sekarang, memberikan dukungan dan menerima saya menjadi keluarga.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga proposal skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Gresik, 22 Juli 2024

Rina Zahrotul Mufida

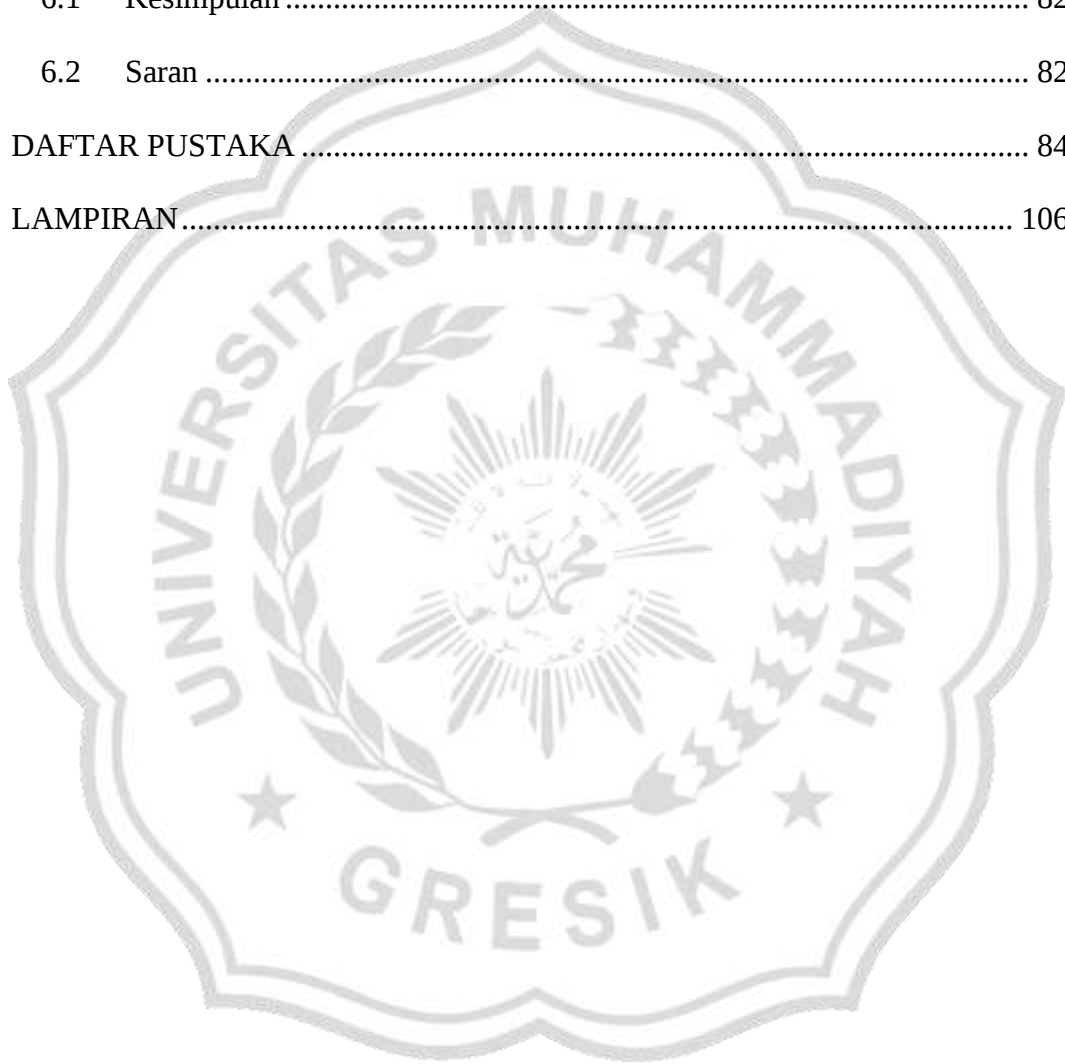
DAFTAR ISI

PERNYATAAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	9

1.6	Hipotesis Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....		11
2.1	Beban Kerja	11
2.1.1	Definisi Beban Kerja.....	11
2.1.2	Indikator Beban Kerja	12
2.1.3	Faktor Beban Kerja	13
2.1.4	Dampak Beban kerja	15
2.1.5	Aspek – Aspek Beban Kerja	16
2.1.6	Beban Kerja Fisik.....	17
2.1.7	Beban Kerja Mental	22
2.2	Stres Kerja.....	27
2.2.1	Definisi Stres	27
2.2.2	Definisi Stres Kerja	28
2.2.3	Indikator Stres Kerja	30
2.2.4	Gejala – Gejala Stres Kerja	32
2.2.5	Faktor-Faktor Stres Kerja.....	33
2.2.6	Dampak Stres Kerja	36
2.2.7	Pengukuran Stres Kerja.....	38
2.3	Kerangka Teori	41
2.4	Kerangka Konsep.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....		44
3.1	Desain Penelitian	44
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	44
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	44

3.3.1	Populasi Penelitian	44
3.3.2	Sampel Penelitian	45
3.3.3	Teknik <i>Sampling</i>	46
3.4	Definisi Operasional	47
3.5	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	48
3.5.1	Teknik Pengumpulan Data	48
3.5.2	Teknik Pengolahan Data	48
3.5.3	Instrumen Penelitian	50
3.6	Analisis data	54
3.7	Keterbatasan Penelitian	56
3.8	Masalah Etika	56
BAB IV HASIL		57
4.1	Data Umum	57
4.1.1	Gambaran Umum PT. Bumi Persada Karya	57
4.1.2	Karakteristik Pekerja	58
4.2	Data Khusus	60
4.2.1	Analisis univariat	60
4.2.2	Analisis Bivariat	61
BAB V PEMBAHASAN		64
5.1	Beban Kerja Fisik pada Pekerja PT. Bumi Persada karya	64
5.2	Beban Kerja Mental pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya	67
5.3	Stres Kerja pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya	71
5.4	Hubungan Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada PT. Bumi Persada karya	74

5.4.1 Hubungan Beban Kerja Fisik dengan Stres Kerja pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya.....	74
5.4.2 Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Pekerja PT. Bumi Bersada Karya	77
BAB VI PENUTUP	82
6.1 Kesimpulan	82
6.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	106



DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Data Pengukuran Stres Kerja PT. Bumi Persada Karya.....	3
Gambar 1.2 Data Absensi Pekerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2023	4
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	41
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	42



DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Beban Kerja Fisik	19
Tabel 2.2 Posisi Tangan <i>Cun</i> , <i>Guan</i> , dan <i>Chi</i>	21
Tabel 2.3 Waktu Pengukuran Denyut Nadi	22
Tabel 2.4 Indikator Beban Kerja Mental NASA-TLX.....	25
Tabel 2.5 Bobot Indikator Beban Kerja Mental	25
Tabel 2.6 Perbandingan Berpasangan Kuesioner NASA-TLX	26
Tabel 2.7 Skor Pengukuran Metode NASA-TLX.....	27
Tabel 3.1 Definisi Operasional	47
Tabel 3.2 Pembobotan Kuesioner	52
Tabel 3.3 Komponen Pertanyaan Kuesioner Psikologi Kerja.....	54
Tabel 3.4 Hasil <i>p-value</i> Korelasi Spearman.....	55
Tabel 3.5 Hasil Interpretasi Nilai <i>r</i>	55
Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin Pekerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024.....	58
Tabel 4.2 Distribusi Usia Pekerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024.....	58
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Pendidikan Pekerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024	59
Tabel 4.4 Distribusi Masa Kerja Pekerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024 .	59
Tabel 4.5 Distribusi Departemen Pekerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024	59
Tabel 4.6 Distribusi Data Beban Kerja Fisik Pekerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024.....	60

Tabel 4.7 Distribusi Data Beban Kerja Mental Pekerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024.....	60
Tabel 4.8 Distribusi Data Stres Kerja Pekerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024.....	61
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Hubungan Beban Kerja Fisik dengan Stres Kerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024.....	61
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja PT. Bumi Persada Karya Tahun 2024.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penekitian dari Program Studi	107
Lampiran 2. Surat Konfirmasi Izin Penelitian	108
Lampiran 3. Keterangan Kelaikan Etik.....	109
Lampiran 4. Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir Untuk Kepentingan Akademis.....	110
Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden	111
Lampiran 6. <i>Informed Consent</i>	112
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian.....	113
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data.....	123
Lampiran 9. <i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi.....	138
Lampiran 10. Hasil Turnitin.....	143
Lampiran 11. Dokumentasi.....	144

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

ARTI LAMBANG

&	= dan
–	= hingga
≤	= kurang dari atau sama dengan
%	= persentase
>	= lebih dari
<	= kurang dari
r	= <i>Correlation coefficient</i>

SINGKATAN

DNI	= Denyut Nadi Istirahat
DNK	= Denyut Nadi Kerja
EF	= <i>Effort</i>
FR	= <i>Frustration</i>
GA	= <i>General Affair</i>
HRD	= <i>Human Resources Development</i>
HSE	= <i>Health, Safety, and Environment</i>
HSE	= <i>Health and Safety Executive</i>
K3	= Keselamatan dan Kesehatan Kerja
MD	= <i>Mental Demand</i>
NASA-TLX	= <i>National Aeronautics and Administration – Task Load Index</i>
OP	= <i>Own Performance</i>

PERMENAKER	= Peraturan Menteri Ketenagakerjaan
PD	= <i>Physical Demand</i>
QAQC	= <i>Quality Assurance And Quality Controls</i>
SDM	= Sumber Daya Manusia
SHE	= <i>Safety, Health, and Environmen</i>
SOP	= <i>Standard Operating Procedure</i>
TD	= <i>Temporal Demand</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>
WRS	= <i>Work – Related Stress</i>
WWL	= <i>Weight Workload</i>

