

**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, DURASI KERJA, DAN
KEJENUHAN KERJA TERHADAP STRES KERJA**
(Studi Observasional Analitik pada Pegawai di Rumah Tahanan Negara Kelas
IIB Marabahan)

Skripsi
Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Siti Faridah Suhendri Nurputri
2010912220012



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
BANJARBARU**

Januari, 2024

Skripsi

**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, DURASI KERJA,
DAN KEJENUHAN KERJA TERHADAP STRES
KERJA**
(Studi Observasional Analitik pada Pegawai di Rumah Tahanan
Negara Kelas IIB Marabahan)

Dipersiapkan dan disusun oleh

Siti Faridah Suhendri Nurputri

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 2 Januari 2024


Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain


**Mufatihatul Aziza Nisa, SKM.,
M.KKK**


Ihya Haizairin Noor, SKM., MPH


Anggun Wulandari, SKM., M.Kes

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Laily Khairiyati, SKM., MPH

Koordinator Program Studi: Kesehatan Masyarakat

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 12 Januari 2024



Siti Fariqah Suhendri Nurputri

ABSTRAK

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, DURASI KERJA, DAN KEJENUHAN KERJA TERHADAP STRES KERJA (Studi Observasional Analitik pada Pegawai Rumah Tahanan Negara X di Kalimantan Selatan)

Siti Faridah Suhendri Nurputri

Data *The American Institute of Stress* (AIS) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 25% memandang pekerjaan mereka sebagai penyebab stres nomor satu dalam hidup mereka. 75% karyawan percaya bahwa pekerja mengalami lebih banyak stres di tempat kerja daripada satu generasi yang lalu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja mental, durasi kerja, dan kejenuhan kerja terhadap stres kerja pada pegawai Rumah Tahanan Negara X di Kalimantan Selatan. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh sipir di Rumah Tahanan X di Kalimantan Selatan dengan jumlah 50 orang. Jenis sampel yang digunakan adalah *purposive random sampling* sebanyak 44 orang. Pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2023 menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan uji statistik *fisher exact*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja ($p=0,007$), dan kejenuhan kerja sebaya ($p=0,015$) terhadap stres kerja, dan tidak terdapat hubungan antara durasi ($p=0,114$) terhadap stres kerja. Diharapkan pegawai dapat melakukan pengelolaan stres khususnya pada indikator dukungan sosial dan hubungan intrapersonal yang dapat dilakukan dengan memperbaiki komunikasi antar pegawai, meningkatkan empati dalam melakukan pekerjaan, menghargai perbedaan apabila terdapat selisih pendapat, dan memperhatikan budaya di tempat kerja.

Kata kunci: Beban kerja mental, durasi kerja, kejenuhan, dan stres kerja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF MENTAL WORKLOAD, WORK DURATION, AND JOB SATURATION TO JOB STRESS

**(Analytical Observational Study of Employees at State X Detention Center in
South Kalimantan)**

Siti Faridah Suhendri Nurputri

Data from The American Institute of Stress (AIS) in 2021 shows that 25% view their work as the number one cause of stress in their lives. 75% of employees believe that workers experience more stress at work than a generation ago. The aim of this research is to determine the relationship between mental workload, work duration and work saturation on work stress among employees at State Detention Center X in South Kalimantan. The research design used is quantitative with a cross sectional design. The population of this study was all the wardens at Detention Center X in South Kalimantan with a total of 50 people. The type of sample used was purposive random sampling of 44 people. Data collection was carried out in December 2023 using a questionnaire. This research uses the Fisher Exact statistical test. The results of statistical tests show that there is a relationship between workload ($p=0.007$), and peer work boredom ($p=0.015$) on work stress, and there is no relationship between duration ($p=0.114$) on work stress. It is hoped that employees can manage stress, especially on indicators of social support and intrapersonal relationships, which can be done by improving communication between employees, increasing empathy in carrying out work, respecting differences when there are differences of opinion, and paying attention to workplace culture.

Keywords: Work stress, work load, work duration, and work burnout

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, DURASI KERJA, DAN KEJENUHAN KERJA TERHADAP STRES KERJA (Studi Observasional Analitik pada Pegawai di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Marabahan)**” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Dr. dr. Istiana, M. Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam melaksanakan penelitian
2. Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat, Laily Khairiyati, SKM., MPH yang telah memberikan kesempatan dalam penelitian
3. Unit Pengelola Skripsi dan P2M Anggun Wulandari, SKM., M. Kes yang telah memberikan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian.
4. Dosen pembimbing utama, Ratna Setyaningrum, SKM., M.Sc, Dosen pembimbing pendamping, Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK, yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini
5. Kedua dewan penguji, Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH dan Anggun Wulandari, SKM., M. Kes yang telah memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik
6. Papah (Asep Nondi Suhendri, S.Sos) dan Mamah (Endang Ratna Sariningsih) yang sampai saat ini selalu memberikan seluruh usaha, kemampuan, motivasi, semangat, dukungan, serta bantuan yang tak terhingga baik dalam segi finansial maupun tindakan selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Marabahan dan Kepala Subseksi Bagian Pengelolaan atas izin yang diberikan sehingga penelitian ini bisa

dilaksanakan serta bantuan fasilitas terkait kelancaran kegiatan penelitian di lapangan.

8. Pakde saya (Prof. Dr. Drs. Bambang Subiyakto, M.Hum) yang senantiasa berperan dalam melancarkan perkuliahan saya hingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
9. Kakak saya (Muhammad Feisal Suhendri Nur Putra) yang telah berperan dalam melancarkan penelitian ini, dan adik-adik saya (Muhammad Fachri Suhendri Nur Putra dan Muhammad Faiz Suhendri Nur Putra) yang memberikan support dan dukungan tanpa henti hingga terselesaikannya penelitian ini
10. Rekan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat khususnya teman-teman peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) angkatan 2020 yang telah memberikan dorongan semangat, doa dan bantuan dalam pelaksanaan proses penelitian ini hingga sampai di titik ini.
11. Sahabat saya yang sangat saya sayangi (Alya Ismi Mustapa, SKM, Pramesty Kusumawardhaeny, SKM, Hilyatun Aulia, Farah Purwandhani Salehah, SKM, Aqilah Zari Ulya, SKM) yang telah membantu, menemani, memberikan nasihat, dan meyakinkan saya hingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
12. Sahabat Gays yang saya sayangi (Marini Indah Sari, ST, Salsabila, Haniniyah Baldah ST, Gusti Ananda Khairina) yang senantiasa menemani dan membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Sahabat Seblak yang saya sayangi (Anita Ulandari, SKM, Adelina Azzahra SKM, Karina Angela SKM, Maurent Carolin Bolang) yang selalu menemani saya hingga terselesaikannya penelitian ini.
14. Sobat Sabar yang saya sayangi (Radiatul Isnaniah, Nur Khalishah, Anida Islah) yang telah mendukung saya dalam penyelesaian penelitian ini.
15. *The Suyotos Family* khususnya sepupu saya (Mira, Talitha, Dian) yang senantiasa memberikan semangat dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Terakhir, diri saya sendiri yang mampu bertahan hingga sampai di titik ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan Kesehatan Masyarakat khususnya pada bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan Kesehatan Masyarakat khususnya pada bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja.

Banjarbaru, Januari 2024

Siti Faridah Suhendri Nurputri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Stres Kerja.....	12
B. Beban Kerja Mental	25
C. Durasi Kerja	28
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	34
A. Landasan Teori.....	34
B. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	38
C. Instrumen Penelitian.....	40
D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional.....	46

F. Prosedur Penelitian.....	48
G. Teknik Pengumpulan Data.....	50
H. Cara Analisis Data.....	42
I. Tempat dan Waktu Penelitian	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Karakteristik Responden	42
B. Analisis Univariat.....	42
B. Analisis Bivariat	62
BAB VI PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Kisi-Kisi Kusioner Variabel Stres Kerja.....	40
Tabel 4. 2 Kisi-Kisi Kusioner Variabel Stres Kerja.....	42
Tabel 4. 3 Kisi-Kisi Kusioner Variabel Durasi Kerja.....	44
Tabel 4. 4 Kisi-Kisi Kusioner Variabel Kejenuhan Kerja	44
Tabel 4.5 Definisi Operasional Hubungan Beban Kerja Mental, Durasi Kerja, dan Kejenuhan Kerja terhadap Terhadap Stres Kerja Pegawai di Rumah Tahanan Kelas IIB Marabahan.	46
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden	42
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden.....	42
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi <i>Stres Kerja</i>	55
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi <i>Beban Kerja</i>	57
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi <i>Durasi Kerja</i>	58
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi <i>Kejenuhan Kerja</i>	58
Tabel 5. 7 Tabulasi silang analisis dengan uji chi-square hubungan <i>Stres Kerja</i> <i>dan Beban Kerja</i>	58
Tabel 5. 8 Tabulasi silang analisis dengan uji chi-square hubungan <i>Stres Kerja</i> <i>dan Durasi Kerja</i>	58
Tabel 5. 9 Tabulasi silang analisis dengan uji chi-square hubungan <i>Stres Kerja</i> <i>dan Kejenuhan Kerja</i>	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Kerangka Teori Luthans (2006)	36
Gambar 3. 2 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Beban Kerja Mental, Durasi Kerja, dan Kejenuhan Kerja Terhadap	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. Surat Balasan Izin Penelitian
3. Surat Keterangan Kelayakan Etik (Ethical Clearance)
4. Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
5. Permohonan menjadi responden
6. Hasil Pengisian Kuesioner
7. Output Hasil SPSS Univariat
8. Analisis Mendalam Univariat
9. Output Hasil SPSS Bivariat
10. Indikator Pertanyaan dengan Skor Tertinggi Paling Berpengaruh
11. Dokumentasi Penelitian