

PERAN EMOSI NEGATIF SEBAGAI MEDIASI ANTARA *ROLE OVERLOAD* TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA PEKERJA DI ERA BANI

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

M. Daiva Abhinaya Al Sahid

2210914210041

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juni, 2026

Skripsi

**PERAN EMOSI NEGATIF SEBAGAI MEDIASI ANTARA *ROLE OVERLOAD*
TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA PEKERJA DI ERA BANI**

dipersiapkan dan disusun oleh

M. Daiva Abhinaya Al Sahid

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 18 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



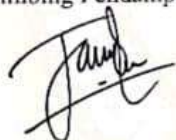
**Dr. Silvia Kristanti Tri
Febriana, M.Psi., Psikolog**
NIP. 198302172008122001

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si.
NIP. 199102232019031008

Pembimbing Pendamping



Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog
NIPPPK. 199108092023212043



Dr. Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198312262008122001

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



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

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 yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 17 Juni 2026



M. Daiva Abhinaya Al Sahid

NIM. 2210914210041

ABSTRAK

PERAN EMOSI NEGATIF SEBAGAI MEDIASI ANTARA *ROLE OVERLOAD* TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA PEKERJA DI ERA BANI

M. Daiva Abhinaya Al Sahid

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran emosi negatif sebagai mediator dalam hubungan antara *role overload* (tuntutan peran berlebih) terhadap kesehatan mental pada pekerja di era BANI (*Brittle, Anxious, Non-linear, Incomprehensible*). Di tengah dinamika kerja yang cepat dan penuh ketidakpastian, tuntutan pekerjaan yang melampaui kapasitas rentan memicu ketegangan psikologis. Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa terdapat peran *role overload* terhadap kesehatan mental yang dimediasi oleh emosi negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Partisipan penelitian terdiri dari 546 pekerja dewasa awal (usia 20–40 tahun) di Indonesia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui instrumen skala psikologi yang mengukur *role overload*, emosi negatif, dan kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* dan *Structural Equation Modeling* (SEM) melalui perangkat lunak Jamovi. Hasil analisis menunjukkan bahwa *role overload* secara signifikan memprediksi penurunan kesehatan mental pekerja dan secara positif memicu peningkatan emosi negatif. Lebih lanjut, emosi negatif terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara *role overload* dan kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa tingginya beban kerja tidak hanya berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga menguras sumber daya afektif yang pada akhirnya memperburuk kesehatan mental pekerja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi perusahaan untuk mengelola beban kerja karyawan dan memberikan dukungan emosional guna meminimalisasi dampak buruk tekanan kerja di era BANI.

Kata kunci: *role overload*, emosi negatif, kesehatan mental, pekerja, era BANI

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF NEGATIVE EMOTIONS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ROLE OVERLOAD AND MENTAL HEALTH AMONG WORKERS IN THE BANI ERA

M. Daiva Abhinaya Al Sahid

This study examined the mediating role of negative emotions in the relationship between role overload and workers' mental health in the BANI (Brittle, Anxious, Non-linear, Incomprehensible) era. Rapidly changing and uncertain work environments may cause job demands to exceed workers' capacities, resulting in psychological strain. The study hypothesized that role overload affects mental health through the mediation of negative emotions. A quantitative correlational approach was employed involving 546 emerging adult workers aged 20–40 years in Indonesia. Participants were selected through purposive sampling. Data were collected using psychological scales measuring role overload, negative emotions, and mental health. Data were analyzed using Confirmatory Factor Analysis (CFA) and Structural Equation Modeling (SEM) with Jamovi software. The results indicated that role overload significantly decreased mental health and increased workers' negative emotions. Furthermore, negative emotions significantly mediated the relationship between role overload and mental health. These findings suggest that excessive workload not only directly impairs psychological well-being but also depletes affective resources. Therefore, organizations should manage employees' workload and provide adequate emotional support to minimize the adverse effects of work-related pressures in the BANI era.

Keywords: role overload, negative emotions, mental health, workers, BANI era

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Swt. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dengan izin-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul Peranan Emosi Negatif sebagai Mediasi antara *Role Overload* terhadap Kesehatan Mental Pekerja di Era BANI, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S-1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa penelitian dan penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Namun, berkat ketangguhan, kegigihan, kesabaran, serta doa dan dukungan dari berbagai pihak, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH, FISCM, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, atas kesempatan yang diberikan.
2. Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Jurusan Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat dan juga pembimbing utama yang dengan penuh kesabaran telah memberikan saran, nasihat serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai serta atas kesempatan yang diberikan.

3. Ibu Thaifah Ratna Hidayati, S.Psi., M.Psi. Psikolog, selaku pembimbing pendamping, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan saran, nasihat serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si. selaku penguji utama dan Dr. Neka Erliyani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku penguji pendamping atas segala arahan yang telah diberikan.
5. Kepada seluruh civitas akademika Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta berbagai pembelajaran berharga selama masa perkuliahan.
6. Kepada Papah dan Mamah tercinta, yang telah memberikan dukungan, doa, kasih sayang, serta pengorbanan yang tidak terhitung nilainya. Terima kasih kepada Papah yang telah membiayai dan mendukung perjalanan pendidikan penulis dari awal hingga akhir, meskipun sering kali dukungan tersebut disampaikan melalui tindakan dibandingkan kata-kata. Terima kasih kepada Mamah yang senantiasa menjadi tempat penulis berbagi cerita, keluh kesah, dan semangat ketika menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Papah dan Mamah.
7. Kepada adik tercinta, yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih telah menemani dan memberikan warna dalam kehidupan sehari-hari. Melihatmu tumbuh dan semakin dewasa merupakan

kebanggaan tersendiri. Semoga segala cita-cita, harapan dan impian yang kamu perjuangkan dapat tercapai dengan baik di masa yang akan datang.

8. Kepada Kak Helmi, Kak Rahmi, Kak Fauzi, Kak Mutia dan Kak Winda yang telah memberikan dukungan, bantuan serta berbagai pengalaman dan pembelajaran yang berarti selama proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
9. Kepada Arif, Syifa, Lala dan Aghi terima kasih atas kebersamaan, dukungan dan persahabatan yang terjalin selama beberapa semester terakhir. Meskipun waktu kebersamaan kita tidak terlalu panjang, berbagai cerita, pengalaman, serta chemistry yang terbangun telah memberikan kesan yang berharga bagi penulis. Semoga kesuksesan dan kebahagiaan senantiasa menyertai setiap langkah yang kalian tempuh.
10. Kepada seluruh teman-teman SUNGUD dan K3A, terima kasih atas kebersamaan selama masa perkuliahan. Berbagai canda, tawa, cerita dan pengalaman yang telah dilalui bersama menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan. Semoga setiap dari kalian dapat meraih kesuksesan dan kebahagiaan di jalan yang dipilih masing-masing.
11. Kepada seluruh warga EGO yang telah menerima saya dan membimbing saya sehingga membuka seluruh potensi yang terpendam dalam diri dan menjadikan perjalanan hidup lebih bermakna.

12. Kepada teman-teman Psikologi Angkatan RHUMSZEN serta semua orang yang menjadi saksi perjalanan kuliah, terima kasih atas waktu, pengalaman dan kebersamaan yang telah dibagikan selama masa perkuliahan. Berbagai pertemuan, percakapan, dukungan dan kehadiran yang diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, telah menjadi bagian dari perjalanan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Secara khusus, penulis juga berterima kasih kepada seseorang yang kehadirannya turut memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan skripsi. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik. Semoga perjalanan dan langkah kalian ke depannya senantiasa dipenuhi keberhasilan dan kebahagiaan.

13. Kepada diri saya sendiri, M. Daiva Abhinaya Al Sahid, terima kasih karena telah bertahan, berproses dan tidak menyerah hingga sampai pada titik ini. Terima kasih atas segala usaha, pengorbanan, kerja keras serta keberanian untuk terus melangkah meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan keraguan. Semoga segala pengalaman yang telah dilalui menjadi bekal untuk menghadapi perjalanan berikutnya dengan lebih baik.

Banjbaru, 18 Juni 2026

M. Daiva Abhinaya Al Sahid

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Kesehatan Mental	13

2.1.1 Definisi	13
2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	15
2.1.3 Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Pekerjaan.....	16
2.2 <i>Role Overload</i>	17
2.2.1 Definisi	17
2.2.2 Dimensi <i>Role Stressor</i>	18
2.2.3 Faktor-faktor <i>Role overload</i>	20
2.2.4 Pengaruhnya Terhadap Pekerjaan.....	23
2.3 Emosi Negatif	24
2.3.1 Definisi Emosi Negatif	24
2.3.2 Dimensi Emosi Negatif.....	25
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Negatif	26
2.3.4 Pengaruhnya Terhadap Pekerjaan.....	28
2.4 Peran Emosi Negatif dalam Memediasi Hubungan antara <i>Role Overload</i> dengan Kesehatan Mental Pekerja.....	29
2.5 Landasan Teori.....	32
2.6 Hipotesis	34
2.6.1 Hipotesis Mayor.....	34
2.6.2 Hipotesis Minor	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Rancangan Penelitian.....	36

3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasional Variabel Penelitian	37
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	37
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	37
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	40
3.4 Teknik Pengumpulan Data	43
3.4.1 Instrumen Penelitian	43
3.4.2 Prosedur Penelitian	47
3.5 Analisis Data	48
3.5.1 Tahap Persiapan Data	49
3.5.2 Uji Asumsi Statistik	49
3.5.3 Analisis Statistik Deskriptif	50
3.5.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	50
3.5.6 Analisis Mediasi	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	55
4.2 Pelaksanaan Penelitian	57
4.3 Hasil Penelitian	60
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	60
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian	63
4.4 Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN SARAN	84

5.1 Kesimpulan	84
5.2 Saran	86
5.2.1 Bagi Organisasi/HR	86
5.2.2 Bagi Praktisi atau Pengelola Program Kesehatan Kerja....	86
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint Skala Role Overload</i>	44
Tabel 3.2 <i>Blueprint Skala Kesehatan Mental</i>	45
Tabel 3.3 <i>Blueprint Skala Emosi Negatif</i>	46
Tabel 4.1 <i>Rincian Gambaran Partisipan Penelitian</i>	56
Tabel 4.3 <i>Rumusan Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian</i>	61
Tabel 4.4 <i>Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian</i> ...	61
Tabel 4.5 <i>Hasil Pengujian Normalitas</i>	64
Tabel 4.6 <i>Hasil Mahalonobis Distance</i>	65
Tabel 4.7 <i>Hasil Pengujian Goodness of Fit Indices Role Overload</i>	65
Tabel 4.8 <i>Modification Indices Role Overload</i>	66
Tabel 4.9 <i>Hasil Pengujian Goodness of Fit Indices Role Overload setelah modifikasi</i>	67
Tabel 4.10 <i>Hasil Measurement Model Role Overload</i>	67
Tabel 4.11 <i>Hasil Pengujian Reliabilitas Role Overload</i>	68
Tabel 4.12 <i>Hasil Pengujian CFA Emosi Negatif</i>	69
Tabel 4.13 <i>Hasil Measurement Model Emosi Negatif</i>	70
Tabel 4.14 <i>Hasil Pengujian Reliabilitas Emosi Negatif</i>	70
Tabel 4.15 <i>Hasil Pengujian Goodness of Fit Indices Kesehatan Mental</i>	71
Tabel 4.16 <i>Hasil Measurement Model Kesehatan Mental</i>	72
Tabel 4.17 <i>Hasil Pengujian Reliabilitas Kesehatan Mental</i>	73

Tabel 4.18 <i>Matriks Korelasi Bivariat antar Variabel Penelitian</i>	74
Tabel 4.19 <i>Hasil Pengujian Mediasi</i>	76
Tabel 4.20 <i>Hasil Parameter Estimates Mediasi</i>	77
Tabel 4.21 <i>Hasil Parameter Estimates Mediasi</i>	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Skema Peran Emosi Negatif Sebagai Mediasi antara Role Overload Terhadap Kesehatan Mental Pada Pekerja Di Era Bani</i>	32
Gambar 4.1 <i>Path Diagram Mediasi</i>	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN A Administrasi Penelitian	96
A1 Angket Kuesioner Penelitian	96
A2 Skala Kesehatan Mental.....	98
A3 Skala <i>Role Overload</i>	101
A4 Skala Emosi Negatif	102
LAMPIRAN B Rincian Skala Penelitian.....	104
B1. Instrumen Alat Ukur Kesehatan Mental.....	104
B2. Instrumen Alat Ukur <i>Role Overload</i>	106
B3. Instrumen Alat Ukur Emosi Negatif	106
Lampiran C Surat Pernyataan Pembimbing.....	108
C1. Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing Skripsi Pembimbing Utama	108
C2. Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing Skripsi Pembimbing Pendamping	109
C3. Lembar Persetujuan Sidang	110
C4. Kartu Catatan Bimbingan Skripsi	111
C6. Lembar Bimbingan Skripsi	112
C7. Lembar Cek Referensi	113
Lampiran D Kelayakan Etik Penelitian	114
D1. Hasil Keterangan Kelayakan Etik.....	114
Lampiran E Hasil <i>G*Power</i>	115
E1. Uji <i>Sample Size G*Power</i>	115
Lampiran F Sertifikat Uji Plagiasi	116
Lampiran G Surat Pernyataan Uji Format	117
Lampiran H Surat Pernyataan Uji Referensi.....	118
Lampiran I. Data Penelitian	119

Lampiran I1. Data Uji Coba Penelitian <i>Role Overload</i>	119
Lampiran I2. Data Uji Coba Penelitian Emosi Negatif.....	121
Lampiran I3. Data Uji Coba Penelitian Kesehatan Mental	123
Lampiran I4. Data CFA dan SEM <i>Role Overload</i>	126
Lampiran I5. Data CFA dan SEM Emosi Negatif	151
Lampiran I6. Data CFA dan SEM Kesehatan Mental.....	176
Lampiran J. Hasil Analisis Data Penelitian.....	223
Lampiran J1. Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Penelitian <i>Role Overload</i>	223
Lampiran J2. Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Penelitian Emosi Negatif	223
Lampiran J3. Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Penelitian Kesehatan Mental.....	224
Lampiran J4. Hasil Analisis Statistik Deskriptif, Uji Normalitas, Analisis Deskriptif Butir dan Jarak Mahalanobis Partisipan Penelitian.....	225
Lampiran J5. Hasil Uji CFA dan Reliabilitas Instrumen <i>Role Overload</i> ...	226
Lampiran J6. Hasil Uji CFA dan Reliabilitas Instrumen Emosi Negatif...	228
Lampiran J7. Hasil Uji CFA dan Reliabilitas Instrumen Kesehatan Mental	229
Lampiran J8. Hasil Analisi Uji Korelasi Bivariat.....	231
Lampiran J9. Hasil Analisi Uji SEM	232