

**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, KONFLIK  
INTERPERSONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
STRES KERJA PADA KARYAWAN**

**(Studi Observasional Analitik pada Karyawan di AirNav Indonesia Cabang  
Banjarmasin)**

Skripsi

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

Oleh:

Yuan Pariasi  
2210912120005



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

**Maret, 2026**

Skripsi

**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, KONFLIK INTERPERSONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN**

**(Studi Observasional Analitik pada Karyawan di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin)**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Yuan Pariasi**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal **12 Maret 2026**

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama



**Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH**

Anggota Dewan Penguji Lain

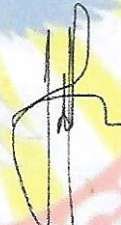


**Dr. Musafaah, SKM., MKM**

Pembimbing Pendamping



**Dian Rosadi, SKM., MPH**



**Restiana Kartika Mantasti Hapsari, S.SiT., M.Kes**

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



**Dian Rosadi, 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 yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 12 Maret 2026



Yuan Pariasi

## ABSTRAK

### HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, KONFLIK INTERPERSONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN

(Studi Observasional Analitik pada Karyawan di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin)

Yuan Pariasi

Stres kerja merupakan masalah kesehatan kerja yang serius, terutama pada profesi navigasi penerbangan yang menuntut akurasi, kewaspadaan, dan tanggung jawab keselamatan tinggi. Penelitian ini bertujuan menguji keterkaitan antara beban kerja mental, konflik interpersonal, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada karyawan AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin. Desain yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 29 karyawan yang ditentukan melalui *simple random sampling* dari tiga unit kerja: ATC, ACO, dan Teknik. Pengumpulan data menggunakan *NIOSH Generic Job Stress Questionnaire* dan *NASA Task Load Index (NASA-TLX)*, dianalisis dengan uji *chi-square*. Proporsi terbesar responden memiliki beban kerja mental tinggi, mengalami konflik interpersonal tinggi, dan mendapat dukungan sosial yang rendah, dengan lebih dari separuhnya masuk kategori berisiko tinggi stres kerja. Walaupun demikian, tidak ditemukan hubungan secara statistik antara ketiga variabel bebas tersebut dengan stres kerja ( $p=0,097$ ). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa ketiga faktor yang diteliti belum dapat dikonfirmasi sebagai prediktor stres kerja pada populasi ini. Untuk mengatasi kondisi ini, pihak manajemen disarankan mengembangkan program seperti *team building*, pelatihan manajemen stres, dan penguatan kolaborasi antartim untuk membangun suasana kerja yang kondusif sekaligus meningkatkan ketangguhan karyawan dalam menghadapi beban pekerjaan.

**Kata kunci:** Beban kerja mental, konflik interpersonal, dukungan sosial, stres kerja

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL WORKLOAD, INTERPERSONAL CONFLICT AND SOCIAL SUPPORT WITH WORK STRESS AMONG EMPLOYEES***

***(An Analytic Observational Study among Employees at AirNav Indonesia  
Banjarmasin Branch)***

**Yuan Pariasi**

*Work stress is a serious occupational health issue, particularly in the air navigation profession, which requires high levels of accuracy, vigilance, and responsibility for safety. This study aimed to examine the relationship between mental workload, interpersonal conflict, and social support with work stress among employees at AirNav Indonesia Banjarmasin Branch. This study used an analytical observational design with a cross-sectional approach involving 29 employees selected through simple random sampling from three units: ATC, ACO, and Technical. Data were collected using the NIOSH Generic Job Stress Questionnaire and NASA Task Load Index (NASA-TLX), and analyzed using the chi-square test. The results showed that the largest proportion of respondents had high mental workload, high interpersonal conflict, and low social support, with more than half categorized as being at high risk of work stress. However, no statistical relationship was found between these variables and work stress ( $p=0.097$ ). It can be concluded that the examined factors could not be confirmed as predictors of work stress in this population. Therefore, management is encouraged to develop programs such as team building, stress management training, and strengthening team collaboration to foster a conducive work environment and enhance employees' resilience in managing job demands.*

**Keywords:** *Mental workload, interpersonal conflict, social support, work stress*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, KONFLIK INTERPERSONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN”**.

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. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISP.H., FISCM, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
2. Dian Rosadi, SKM., MPH, selaku Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
3. Anggun Wulandari, SKM., M.Kes dari Unit Pengelola Skripsi dan P2M yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
4. Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH dan Dian Rosadi, SKM., MPH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.

5. Dr. Musafaah, SKM., MKM dan Restiana Kartika Mantasti Hapsari, S.SiT., M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk perbaikan skripsi.
6. Agung Waskito, ST., MT dan dr. Iskandar, M.Kes., Sp.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dalam perkuliahan dari semester awal sampai dengan semester akhir ini.
7. AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tua, saudara, sahabat, rekan mahasiswa, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam karya ilmiah ini masih belum sempurna. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi semua pihak ke depannya.

Banjarbaru, 12 Maret 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Stres Kerja.....	11
B. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja.....	17

C.	Pengendalian Stres Kerja .....	36
D.	Profil Lembaga Penyelenggara Pelayanan Navigasi Penerbangan ....	38
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....		40
A.	Landasan Teori.....	40
B.	Hipotesis.....	43
BAB IV METODE PENELITIAN.....		44
A.	Rancangan Penelitian.....	44
B.	Populasi dan Sampel.....	44
C.	Instrumen Penelitian .....	48
D.	Variabel Penelitian .....	54
E.	Definisi Operasional .....	55
F.	Prosedur Penelitian .....	57
G.	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	59
H.	Cara Analisis Data .....	60
I.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	62
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		63
A.	Karakteristik Responden .....	63
B.	Analisis Univariat .....	64
C.	Analisis Bivariat .....	78
BAB VI PENUTUP .....		91

A. Kesimpulan .....	91
B. Penutup .....	91
DAFTAR PUSTAKA .....	93
LAMPIRAN .....	100

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
4.1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Variabel Stres Kerja .....	50
4.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Variabel Beban Kerja Mental .....	51
4.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Variabel Konflik Interpersonal .....	53
4.4 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Variabel Dukungan Sosial.....	54
4.5 Definisi Operasional.....	55
5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden....	63
5.2 Distribusi Frekuensi Variabel Stres Kerja pada Responden di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin.....	64
5.3 Distribusi Frekuensi Variabel Beban Kerja Mental pada Responden di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin.....	69
5.4 Distribusi Frekuensi Variabel Konflik Interpersonal pada Responden di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin.....	72
5.5 Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Sosial pada Responden di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin.....	75
5.6 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Karyawan di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin.....	78
5.7 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Konflik Interpersonal dengan Stres Kerja pada Karyawan di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin.....	83
5.8 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Karyawan di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin.....	86

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Kerangka Teori Kerangka Teori Hurrel dan McLaney Tahun 1988 .....	42
3.2 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Beban Kerja Mental, Konflik Interpersonal, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Karyawan di AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Surat Izin Permintaan Data
2. Surat Izin Penelitian
3. Surat Balasan Izin Penelitian AirNav Indonesia Cabang Banjarmasin
4. Surat Uji *Expert Judgement (Letter of Proofreading)*
5. Pengambilan Sampel di *OpenEpi*
6. Surat Keterangan Layak Etik
7. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
8. *Informed Consent*
9. Instrumen Penelitian
10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
11. Output Hasil SPSS Karakteristik Individu
12. Output Hasil SPSS Univariat
13. Output Hasil SPSS Bivariat
14. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden