



**GAMBARAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRESS KERJA
PADA KARYAWAN FIFGROUP DI KABUPATEN
SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

SEKAR RATRI SRI ANGGRAENI

021201021

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**



**GAMBARAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRESS KERJA
PADA KARYAWAN FIFGROUP DI KABUPATEN
SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh :

SEKAR RATRI SRI ANGGRAENI

021201021

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRESS KERJA
PADA KARYAWAN FIFGROUP DI KABUPATEN
SEMARANG**

disusun oleh:

SEKAR RATRI SRI ANGGRAENI

NIM. 021201021

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperiksakan untuk diujikan.

Ungaran, 15 Agustus 2024

Pembimbing



Sri Lestari, S.K.M., M.Kes

NIDN. 0630059101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRESS KERJA
PADA KARYAWAN FIGROUP DI KABUPATEN
SEMARANG**

disusun oleh:

SEKAR RATRI SRI ANGGRAENI

NIM. 021201021

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 19 Agustus 2024

Tim Penguji : Ketua / Pembimbing



Sri Lestari, S.K.M., M.Kes
NIDN. 0630059101

Anggota / Penguji 1




Alfan Afandi, S.KM, M.Kes. Epid
NIDN. 0616058802

Ketua Program Studi



Alfan Afandi, S.KM., M.Kes. Epid
NIDN. 0616058802

Anggota / Penguji 2



Yuliaji Siswanto, S.KM, M.Kes (Epid)
NIDN- 0614077602



Dekan Fakultas
Eko Susilo, S.Kp., Ns., M.Kep
NIDN: 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sekar Ratri Sri Anggraeni

NIM : 021201021

Program Studi/Fakultas : Kesehatan Masyarakat/Keschatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Gambaran Beban Kerja Mental dan Stress Kerja pada Karyawan FIFGROUP di Kabupaten Semarang" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ingin, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Sri Lestari, S.K.M., M.Kes
NIDN. 0630059101

Ungaran, Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Sekar Ratri Sri Anggraeni
NIM. 021201021

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sekar Ratri Sri Anggraeni
NIM : 021201021
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Skripsi : Gambaran Beban Kerja Mental dan Stress Kerja pada Karyawan FIFGROUP di Kabupaten Semarang

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, dan mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “Gambaran Beban Kerja Mental dan Stress Kerja pada Karyawan FIFGROUP di Kabupaten Semarang” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Sekar Ratri Sri Anggraeni

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2024
Sekar Ratri Sri Anggraeni
021201021

GAMBARAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRESS KERJA PADA KARYAWAN FIFGROUP DI KABUPATEN SEMARANG

ABSTRAK

Latar Belakang: FIF merupakan tempat kerja dimana dalam proses pekerjaannya ada resiko terjadinya Beban Kerja Mental dan Stress Kerja dari berbagai aktivitas seperti tuntutan untuk memenuhi target perusahaan. Salah satu aktivitas perusahaan yang mempunyai tekanan pekerjaan tinggi dalam FIFGROUP adalah *field collection*. Para *field collection* ini harus melakukan berbagai upaya untuk mengingatkan para nasabah yang memiliki tunggakan angsuran kepada perusahaan. Selama menghadapi nasabah, tentu saja banyak kendala seperti nasabah yang menunggak. Hal tersebut dapat mempengaruhi tuntutan target yang harus dicapai. Mereka menghabiskan jam kerjanya dilapangan untuk menagih angsuran dari konsumen tanpa adanya penambahan upah lembur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Beban Kerja Mental dan Stress Kerja pada karyawan bagian *field collection* di FIFGROUP Kabupaten Semarang.

Metode: Jenis penelitian ini deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi cross sectional dan teknik sampling yaitu *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan bagian *field collection*. Sampel yang digunakan sebanyak 38 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS-21 dan NASA-TLX. Analisis dilakukan secara deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi.

Hasil: Sebagian besar karyawan *field collection* mengalami stress kerja ringan yaitu sebanyak 19 orang (50%) dan merasakan beban kerja mental dengan kategori ringan yaitu sebanyak 17 orang (44,7%).

Simpulan: Karyawan *field collection* di FIFGROUP Kabupaten Semarang mengalami stress kerja ringan dan merasakan beban kerja mental ringan.

Kata Kunci : Beban Kerja Mental, Stress Kerja

Ngudi Waluyo University
Public Health Study Program, Health Faculty
Project Final, August 2024
Sekar Ratri Sri Anggraeni
021201021

DESCRIPTION OF MENTAL WORKLOAD AND WORK STRESS OF FIFGROUP EMPLOYEES IN SEMARANG REGENCY

ABSTRACT

Background: FIF is a workplace where in the work process there is a risk of work stress and mental workload from various activities such as demands to meet company targets. One of the company's activities that has high work pressure in FIFGROUP is field collection. These field collections must make various efforts to remind customers who have arrears in installments to the company. While dealing with customers, of course there are many obstacles such as customers who are in arrears. This can affect the demands of the targets that must be achieved. They spend their working hours in the field to collect installments from consumers without any additional overtime pay. This study aims to determine the description of work stress and mental workload on field collection employees at FIFGROUP Semarang Regency.

Method: This type of research is descriptive using a quantitative approach with a cross-sectional study design and a sampling technique, namely purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. The population in this study were field collection employees. The sample used was 38 respondents. Data collection used the DASS-21 and NASA-TLX questionnaires. The analysis was carried out descriptively which is presented in the form of a frequency table.

Results: Most of the field collection employees experience light work stress, namely 19 people (50%) and feel a mental workload in the light category, namely 17 people (44.7%).

Conclusion: Field collection employees at FIFGROUP Semarang Regency experience light work stress and feel a light mental workload.

Keywords: Mental Workload, Work Stress

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan target yang telah ditentukan. Skripsi ini berjudul “Gambaran Beban Kerja Mental dan Stress Kerja pada Karyawan FIFGROUP di Kabupaten Semarang”, sebagai salah satu persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan tersusun dan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Orang tua yaitu Bapak dan Ibu serta adik yang selalu mendukung secara moril maupun material.
2. Suami saya Calvin Akhmal Saputra yang menjadi support system terbaik selama penyusunan skripsi ini.
3. Prof. Dr Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
4. Dr. Sigit Ambar W. SKM., M.Kes selaku Wakil Rektor I Bidang Akademik dan Perencanaan
5. Rosalina, S.Kp., M. Kes selaku Wakil Rektor II Bidang Administrasi Umum dan Keuangan.
6. Raharjo Apriyatmoko, SKM., M. Kes selaku Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Pengembangan
7. Kustiyono, S. Kom., S.E., M.Kom.AK. selaku Wakil Rektor IV Bidang Kerjasama dan Alumni.

8. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
9. Alfian Afandi, S.KM, M.Kes (Epid) selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo
10. Sri Lestari, S.K.M., M.Kes selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan skripsi ini
11. FIFGROUP Cabang Ungaran dan Ambarawa yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian dilokasi tersebut.
12. Saudara, sahabat, serta teman-teman yang selalu memberikan doa terbaik dan semangat kepada penulis

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas baik pada lokasi penelitian maupun diluar lokasi penelitian. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan dalam penulisan. Sehingga, penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.

Ungaran, Agustus 2024

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teoretis.....	8
B. Kerangka Teori.....	28
C. Kerangka Konsep.....	28
BAB III. METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
C. Subjek Penelitian.....	29

D. Definisi Operasional.....	30
E. Pengumpulan Data.....	31
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	33
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran Objek Penelitian.....	35
B. Hasil dan Pembahasan.....	36
BAB V. PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Golongan Beban Kerja Mental.....	27
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur Responden.....	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden.....	36
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden.....	37
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Status Responden.....	37
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Stress Kerja Responden.....	38
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Beban Kerja Mental Responden.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Ethical Clearence (EC).....	50
Lampiran 2. Informed Consend.....	51
Lampiran 3. Kuesioner.....	53
Lampiran 4. Hasil Penelitian/SPSS.....	59
Lampiran 5. Dokumetasi Pengambilan Data di Lapangan.....	62
Lampiran 6. Master Data.....	64