

SKRIPSI

**HUBUNGAN PROKRASTINASI KERJA DAN BEBAN KERJA MENTAL
DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA
PT. LINTAS BANGUN PERSADA JAYA**



Oleh:

PEBRIANA ANGGUN LISA PUTRI

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PROKRASTINASI KERJA DAN BEBAN KERJA MENTAL
DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA
PT. LINTAS BANGUN PERSADA JAYA**



Oleh:

**PEBRIANA ANGGUN LISA PUTRI
NIM. 101811133115**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
pada tanggal 2 September 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Tim Penguji:

- a) Retno Adriyani, S.T., M.Kes.
- b) Endang Dwiyantri, Dra., M.Kes.
- c) Winarko, S.KM., M.Kes.

SKRIPSI

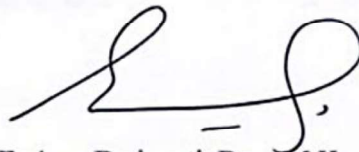
Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

PEBRIANA ANGGUN LISA PUTRI
NIM. 101811133115

Surabaya, 9 September 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Endang Dwiyantri, Dra., M.Kes
NIP 196610231993032001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes
NIP 197311151999032002

Ketua Departemen



Dr. Abdul Rohim Tualeka. Drs., M.Kes :
NIP 196611241998041001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Pebriana Anggun Lisa Putri
NIM : 101811133115
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN PROKRASTINASI KERJA DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA PT. LINTAS BANGUN PERSADA JAYA.

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 9 September 2022



Pebriana Anggun Lisa Putri
NIM. 101811133115

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul "HUBUNGAN PROKRASTINASI KERJA DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA PT. LINTAS BANGUN PERSADA JAYA", sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam skripsi ini dijabarkan tentang hubungan antara karakteristik individu pekerja, prokrastinasi kerja, dan beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya. Penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan kuesioner yang terdiri dari data diri pekerja untuk mengetahui karakteristik pekerja, kuesioner stres kerja untuk mengetahui tingkat stres kerja, kuesioner *procrastination at work scale* untuk mengetahui tingkat prokrastinasi pekerja dan alat ukur NASA-TLX untuk mengetahui tingkat beban kerja mental pekerja.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada ibu Endang Dwiyantri, Dra., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya skripsi ini. Terima kasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini dr., M.Kes. selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
2. Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
3. Dr. Abdul Rohim Tualeka, Drs., M.Kes. selaku Ketua Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
4. Seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
5. Pimpinan dan pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya yang telah bersedia untuk terlibat dan membantu dalam pengambilan data.
6. Kedua orang tua Saya dan keluarga, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk Saya.

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

Surabaya, 9 September 2022

ABSTRACT

Workers are an important asset for the continuity of work activities in a company. Workers are required to be responsible for completing the work complying company's targets. Responsibilities and tasks without good control can cause work stress. Several factors can trigger work stress, including individual characteristics, work procrastination, and mental workload. The purpose of this study is to analyze the relationship between individual characteristics, work procrastination, and mental workload with work stress in PT. Lintas Bangun Persada Jaya.

This research is a cross-sectional quantitative research. This study uses total population of 35 workers at PT. Lintas Bangun Persada Jaya. Data collection techniques that used are interviews, observation, and questionnaires. The variables to be measured are the level of work stress, individual characteristics (age, gender, marital status, years of service, education level), work procrastination, and mental workload. The data analysis technique used is Spearman rank correlation statistical test and contingency correlation test.

This study shows that the majority of workers experience moderate levels of work stress (80%). The majority of workers are aged 26-35 years (40%), male (68.6%), married (51.4%), with 5 years of service (62.9%), and education level Postgraduate (47.7%). PT. Lintas Bangun Persada Jaya the majority belong to the moderate level of work procrastination (48.6%) and experience a moderate mental workload (42.9%).

The analysis and conclusion in this study are that the relationship between age ($r=-0.158$), years of service ($r=-0.113$), and education level ($r=-0.023$) with work stress is very weak and the direction of the relationship is opposite. There is a strong relationship between sex ($r=0.406$) and marital status ($r=0.433$). The strong relationship between work procrastination ($r=0.351$) and mental workload ($r=0.377$) both have a fairly strong relationship with the direction of the unidirectional relationship. So the lower the age, tenure, and education level, the riskier it is to increase work stress, and the higher the level of work procrastination and mental workload, the more potential to increase work stress. Suggestions that can be given are to improve administrative supervision and control.

Keywords: Work Stress, Work Procrastination, Mental Workload.

ABSTRAK

Pekerja menjadi aset penting bagi sebuah perusahaan untuk keberlangsungan aktivitas kerja. Pekerja dituntut untuk bertanggung jawab menyelesaikan pekerjaan dan target perusahaan. Tanggung jawab dan tugas yang dimiliki tanpa adanya kontrol yang baik dapat menimbulkan stres kerja. Beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya stres kerja, meliputi karakteristik individu, prokrastinasi kerja, dan beban kerja mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan karakteristik individu, prokrastinasi kerja, dan beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif bersifat *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan total populasi yang berjumlah 35 pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan kuesioner. Variabel yang akan diukur adalah tingkat stres kerja, karakteristik individu (usia, jenis kelamin, status pernikahan, masa kerja, tingkat pendidikan), prokrastinasi kerja dan beban kerja mental. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik korelasi *rank spearman* dan uji korelasi kontingensi.

Penelitian ini menunjukkan mayoritas pekerja mengalami tingkat stres kerja sedang (80%). Mayoritas pekerja berusia 26-35 tahun (40%), berjenis kelamin laki-laki (68,6%), berstatus telah menikah (51,4%), dengan masa bekerja ≤ 5 tahun (62,9%), dan tingkat pendidikan Pasca Sarjana (47,7%). Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya mayoritas termasuk dalam tingkat prokrastinasi kerja sedang (48,6%) dan mengalami beban kerja mental sedang (42,9%).

Analisis dan kesimpulan dalam penelitian ini adalah kuat hubungan usia ($r=-0,158$), masa kerja ($r=-0,113$), dan tingkat pendidikan ($r=-0,023$) dengan stres kerja adalah sangat lemah dan arah hubungan berlawanan. Kuat hubungan jenis kelamin ($r=0,406$) dan status pernikahan ($r=0,433$) dengan stres kerja adalah cukup kuat berhubungan. Kuat hubungan antara prokrastinasi kerja ($r=0,351$) dan beban kerja mental ($r=0,377$) sama-sama memiliki kuat hubungan cukup kuat dengan arah hubungan searah. Sehingga semakin rendah usia, masa kerja dan tingkat pendidikan maka semakin berisiko meningkatkan stres kerja, dan semakin tinggi tingkat prokrastinasi kerja dan beban kerja mental akan semakin berpotensi meningkatkan stres kerja. Saran yang dapat diberikan adalah meningkatkan pengawasan dan pengendalian administratif.

Kata kunci: Stres Kerja, Prokrastinasi Kerja, Beban Kerja Mental

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah	9
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Tujuan Umum	10
1.4.2 Tujuan Khusus	10
1.4.3 Manfaat Penelitian	11
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 12
2.1 Stres Kerja.....	12
2.1.1 Definisi Stres Kerja.....	12
2.1.2 Gejala – Gejala Stres Kerja.....	13
2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	15
2.1.4 Dampak Stres Kerja	20
2.1.5 Pencegahan dan Pengendalian Stres Kerja	22
2.2 Prokrastinasi Kerja.....	24
2.2.1 Definisi Prokrastinasi.....	24
2.2.2 Ciri – Ciri Prokrastinasi	27
2.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi..	29
2.3 Beban Kerja Mental	32
2.3.1 Definisi Beban Kerja Mental	32
2.3.2 Dampak Beban Kerja Mental.....	34
2.3.3 Dimensi Beban Kerja Mental.....	35
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN	 37
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	37
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual.....	38

BAB IV METODE PENELITIAN	39
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	39
4.2 Populasi Penelitian.....	39
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel dan Cara Pengambilan Sampel.....	40
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	41
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	41
4.5.1 Variabel Penelitian.....	41
4.5.2 Definisi Operasional, Cara Pengukuran dan Skala Data	41
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
4.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	45
4.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	47
4.7 Uji Instrumen	49
4.7.1 Uji Validitas	49
4.7.2 Uji Realibilitas	50
4.8 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	50
BAB V HASIL PENELITIAN	52
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
5.1.1 Profil Perusahaan	52
5.1.2 Lokasi Perusahaan	52
5.1.3 Pendirian Perusahaan	52
5.2 Tingkat Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	54
5.3 Karakteristik Individu pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	55
5.3.1 Karakteristik Individu Berdasarkan Usia.....	55
5.3.2 Karakteristik Individu Berdasarkan Jenis Kelamin ..	56
5.3.3 Karakteristik Individu Berdasarkan Status Pernikahan.....	57
5.3.4 Karakteristik Individu Berdasarkan Masa Kerja.....	57
5.3.5 Karakteristik Individu Pendidikan Terakhir	58
5.4 Tingkat Prokrastinasi Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	59
5.5 Tingkat Beban Kerja Mental pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	60
5.6 Hubungan Karakteristik Individu dengan Stres Kerja	61
5.7.1 Hubungan Usia dengan Stres Kerja pada Pekerja Lintas Bangun Persada Jaya.....	61
5.7.2 Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja pada Pekerja Lintas Bangun Persada Jaya.....	62

5.7.3 Hubungan Status Pernikahan dengan Stres Kerja pada Pekerja Lintas Bangun Persada Jaya	63
5.7.4 Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Lintas Bangun Persada Jaya.....	64
5.7.5 Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Stres Kerja pada Pekerja Lintas Bangun Persada Jaya	66
5.7 Hubungan Prokrastinasi Kerja dengan Stres Kerja.....	67
5.8 Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja	69

BAB VI PEMBAHASAN 72

6.1 Analisis Tingkat Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	72
6.2 Analisis Karakteristik Individu Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	74
6.1.1 Analisis Usia Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	74
6.1.2 Analisis Jenis Kelamin Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	75
6.1.3 Analisis Status Pernikahan Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya.....	76
6.1.4 Analisis Masa Kerja Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	76
6.1.5 Analisis Tingkat Pendidikan Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya.....	77
6.3 Analisis Tingkat Prokrastinasi Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	78
6.4 Analisis Tingkat Beban Kerja Mental pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	81
6.5 Analisis Hubungan Karakteristik Individu dengan Stres Kerja Pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	84
6.5.1 Analisis Hubungan Usia dengan Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	84
6.5.2 Analisis Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja pada Pekerja Lintas Bangun Persada Jaya	86
6.5.3 Analisis Hubungan Status Pernikahan dengan Stres Kerja pada Pekerja Lintas Bangun Persada Jaya	87
6.5.4 Analisis Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Lintas Bangun Persada Jaya	89
6.5.5 Analisis Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Stres Kerja pada Pekerja Lintas Bangun Persada Jaya	90
6.6 Analisis Hubungan Tingkat Prokrastinasi Kerja dengan Stres Kerja Pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	91

6.7	Analisis Hubungan Tingkat Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	94
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN		97
7.1	Kesimpulan	97
7.2	Saran	98
	7.2.1 Bagi Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya	98
	7.2.2 Bagi Instansi / PT. Lintas Bangun Persada Jaya.....	99
	7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....		100
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
4. 1	Definisi Operasional, Cara Pengukuran, Skala Data	41
5. 1	Distribusi Tingkat Stres Kerja Pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	55
5. 2	Distribusi Karakteristik Individu Berdasarkan Usia Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	56
5. 3	Distribusi Karakteristik Individu Berdasarkan Jenis Kelamin Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	56
5. 4	Distribusi Karakteristik Individu Berdasarkan Status Pernikahan Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	57
5. 5	Distribusi Karakteristik Individu Berdasarkan Masa Kerja Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	58
5. 6	Distribusi Karakteristik Individu Berdasarkan Tingkat Pendidikan Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	58
5. 7	Distribusi Tingkat Prokrastinasi Kerja Pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	59
5. 8	Distribusi Tingkat Beban Kerja Mental Pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	60
5. 9	Hubungan Usia dengan Tingkat Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	61
5. 10	Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	62
5. 11	Hubungan Status Pernikahan dengan Tingkat Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	64
5. 12	Hubungan Masa Kerja dengan Tingkat Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	65
5. 13	Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	66
5. 14	Hubungan Tingkat Prokrastinasi Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	68

5. 15	Hubungan Tingkat Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Pekerja PT. Lintas Bangun Persada Jaya, Surabaya, 2022	69
5. 16	Ringkasan Hasil Uji Statistik Analisis Bivariat, Surabaya, 2022	70

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3. 1	Kerangka Konseptual Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Nomor</u>	<u>Judul Lampiran</u>	<u>Halaman</u>
1	Informed Consent	106
2	Kuesioner Data Pribadi Responden.....	107
3	Kuesioner Stres Kerja.....	109
4	Kuesioner Prokrastinasi Kerja.....	112
5	Kuesioner Alat Ukur Beban Kerja Mental NASA-TLX	115
6	Ethical Clearance.....	117
7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Prokrastinasi Kerja.....	118
8	Hasil Uji Realibilitas Kuesioner Prokrastinasi Kerja	120
9	Hasil Uji Analisis menggunakan SPSS	121

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

%	= persen
≤	= kurang dari sama dengan
>	= lebih dari
/	= atau
α	= alfa
n	= banyaknya
-	= sampai dengan

Daftar Singkatan

HSE	= <i>Health and Safety Executive</i>
LFS	= <i>Labour Force Survey</i>
NASA-TLX	= <i>NASA Task Load Index</i>
NIOSH	= <i>National Institute for Occupational Safety and Health</i>
PAWS	= <i>Procrastination at Work Scale</i>
PNS	= Pegawai Negeri Sipil
PT	= Perseroan Terbatas
SPSS	= <i>Statistical Product and Service</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>

Daftar Istilah

dkk	= dan kawan-kawan
et al.	= <i>et alia</i>