

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN STRES KERJA DENGAN  
KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN DI PERUSAHAAN  
X DIVISI FINISHING DI KOTA KUDUS**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi  
Sebagian Dari Syarat Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN STRES KERJA  
DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN  
PERUSAHAAN X DIVISI FINISHING DI KOTA KUDUS**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi  
Sebagian Dari Syarat Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus  
Dan Diterima untuk Memenuhi Syarat Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal 11 SEP 2021

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

  
Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi

Dewan Penguji :

1. Dhini Rama Dhanis S.Psi, M.Si.
2. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.
3. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan

  
  


HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN STRES KERJA DENGAN  
KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN PERUSAHAN X DIVISI  
FINISHING DI KOTA KUDUS

Yang diajukan oleh :

FATWA RAHADI

201660080

Telah disetujui untuk di pertahankan di hadapan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama,



Dhini Rama Dhania S.Psi, M.Si.

Tanggal, 11 SEP 2021

Pembimbing Pendamping,



Ridwan Budi Pramono S.Psi, M.A.

Tanggal, 11 SEP 2021

## **PERSEMBAHAN**

Kupersembahkan untuk orang-orang yang sudah memberi dukungan kepada saya terutama kepada Sang Khaliq



## MOTTO

*“Tak Hanya Raga Tapi Jiwa Juga Perlu Makan”*

Hiqie



## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayahnya, serta memberikan nikmat sehat lahir batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Beban Kerja dan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Perusahaan X Divisi Finishing Di Kota Kudus”** dengan lancar, untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi. Tak lupa shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya di Yaumul Qiyamah. Aamiin. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis memberikan apresiasi yang besar kepada beberapa pihak yang ikut memberi dukungan baik secara langsung atau tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Latifah Nur Ahyani S.Psi, M.A. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Dhini Rama Dhania S.Psi, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Utama, yang senantiasa mencurahkan segenap ilmu, waktu ,dan tenaga untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis sejak awal penelitian sampai dengan selesainya penulisan skripsi.
3. Bapak Ridwan Budi Pramono S.Psi, M.A. selaku Dosen Pembimbing Pendamping, yang senantiasa mencurahkan segenap ilmu, waktu ,dan tenaga untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada

penulis sejak awal penelitian sampai dengan selesainya penulisan skripsi.

4. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si. yang telah membantu menjelaskan tentang hasil analisis data skripsi kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, tauladan serta motivasi kepada penulis selama menempuh perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
6. Seluruh Staff dan Elemen di lingkungan Universitas Muria Kudus, khususnya Fakultas Psikologi yang telah memeberikan berbagai bantuan kepada penulis selama menempuh perkuliahan di Fakultas Psikologi Univesitas Muria Kudus.
7. Kedua orangtuaku serta adik adiku yang aku cintai yang senantiasa memberikan kasih sayang serta dukungan moril maupun materil sehingga perkuliahan dan penyusunan skripsi ini terlaksana dengan baik.
8. Teman teman terimakasih telah memberi dukungan agar kuat mental dan fisik dan terimakasih sudah mau menjadi tempat berkeluh kesah semoga Allah SWT membalas berlipat lipat kebaikan kalian.
9. Intan Karinda Aryani orang yang aku cintai semoga kebaikanmu selama ini yang bersedia berjuang bersama dari awal hingga selesai skripsi berujung indah nantinya.



10. Abah dan Akung yang senantiasa memberi dukungan dan gembengan agar saya mau untuk mengerjakan skripsi semoga Allah SWT memberikan tempat terbaik di kehidupan berikutnya.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan penelitian selanjutnya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pengetahuan terapan khususnya mengenai kelelahan kerja, beban kerja dan stres kerja pada karyawan.

Kudus 13 Agustus 2021

Penulis

Fatwa Rahadi

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAKSI.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	8
C. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kelelahan Kerja .....	10
1. Pengertian Kelelahan Kerja .....	10
2. Faktor faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja.....	11
3. Aspek Kelelahan Kerja .....	12
B. Beban Kerja .....	15

1. Pengertian Beban Kerja .....	15
2. Aspek Beban Kerja .....	16
C. Stres Kerja .....	17
1. Pengertian Stres Kerja.....	17
2. Aspek Stres Kerja .....	18
D. Hubungan Beban Kerja dan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja.....	20
E. Hipotesis .....	23

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variable.....	24
B. Definisi Variabel Operasional.....	24
1. Kelelahan Kerja.....	24
2. Beban Kerja .....	25
3. Stres Kerja .....	25
C. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	26
D. Metode Pengumpulan Data.....	27
1. Skala Kelelahan Kerja.....	28
2. Skala Beban Kerja.....	29
3. Skala Stres Kerja.....	31
E. Validitas dan Reliabilitas .....	32
1. Validitas .....	32
2. Reliabilitas.....	32

F. Teknik Analisis Data .....	33
-------------------------------	----

#### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

A. Orientasi Kancanah Penelitian .....	34
B. Persiapan Penelitian.....	35
1. Perijinan Penelitian .....	35
2. Persiapan Alat Pengumpulan Data .....	35
3. Pelaksanaan Penelitian .....	38
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas .....	38
D. Analisis Data.....	45
1. Uji Normalitas Sebaran .....	45
2. Uji Linieritas Hubungan .....	46
3. Uji Hipotesis .....	48
E. Pembahasan .....	50

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	58

#### **DAFTAR PUSTAKA**



## DAFTAR TABEL

TABEL 1 Blue Print Skala Kelelahan Kerja.....	28
TABEL 2 Blue Print Skala Beban Kerja.....	29
TABEL 3 Blue Print Skala Stres Kerja .....	31
TABEL 4 Blue Print Skala Kelelahan Kerja Sebelum Uji Coba .....	36
TABEL 5 Blue Print Skala Beban Kerja Sebelum Uji Coba .....	37
TABEL 6 Blue Print Skala Stres Kerja Sebelum Uji Coba.....	37
TABEL 7 Sebaran Item Skala Kelelahan Kerja Valid .....	40
TABEL 8 Sebaran Item Skala Beban Kerja Valid .....	43
TABEL 9 Sebaran Item Skala Stres Kerja Valid .....	45
TABEL 10 Hasil Uji Normalitas Sebaran .....	46
TABEL 11 Uji Linieritas Kelelahan Kerja dengan Beban Kerja.....	46
TABEL 12 Uji Linieritas Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja .....	47
TABEL 13 Uji Hipotesis Mayor .....	48
TABEL 14 Uji Hipotesis Minor 1. ....	49
TABEL 15 Uji Hipotesis Minor 2. ....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran A Data Kasar

A-1 Data Kasar Kelelahan Kerja

A-2 Data Kasar Beban Kerja

A-3 Data Kasar Stres Kerja

### Lampiran B Validitas dan Reliabilitas

B-1 Validitas dan Reliabilitas Kelelahan Kerja

B-2 Validitas dan Reliabilitas Beban Kerja

B-3 Validitas dan Reliabilitas Stres Kerja

### Lampiran C Data Penelitian

C-1 Data Valid Kelelahan Kerja

C-2 Data Valid Beban Kerja

C-3 Data Valid Stres Kerja

C-4 Data Analisis Hubungan

### Lampiran D Uji Asumsi

D-1 Uji Normalitas

D-2 Uji Linieritas

D-3 Uji Analisis Regresi

### Lampiran E Skala Penelitian

### Lampiran F Screening Judul

### Form A dan Form B

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN STRES KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA DI PERUSAHAAN X DIVISI FINISHING DI KOTA KUDUS

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di perusahaan X divisi finishing. NS Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah quota sampling, dengan jumlah sampel 100 karyawan perusahaan X divisi finishing di kota Kudus yang mendapati kelelahan kerja. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala beban kerja, skala stres kerja, dan skala kelelahan kerja. Hasil dari koefisien korelasi ketiga variabel  $r_{x1,2y}$  sebesar 0,415 dengan  $p$  signifikan sebesar 0,007 ( $p < 0,01$ ), kontribusi efektif sebesar 17%. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang diajukan diterima, dimana beban kerja (X1) dan stres kerja (X2) memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan kelelahan kerja (Y). Hasil dari analisis variabel beban kerja (X1) dengan kelelahan kerja (Y) diperoleh  $r_{x1y}$  sebesar 0,413 dengan  $p$  sebesar 0,150 ( $p < 0,01$ ), kontribusi efektif sebesar 17%. Pertunjukan ini bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan perusahaan X divisi finishing di kota Kudus, jadi hipotesis yang pertama diterima. Hasil analisis stres kerja variabel (X2) dengan kelelahan kerja (Y) diperoleh variabel  $r_{x2y}$  sebesar 0,142 dengan  $p$  0,150 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan perusahaan X divisi finishing di kota Kudus, jadi hipotesis yang ke dua di tolak.

**Keyword:** *Beban Kerja, Stres Kerja, Kelelahan Kerja*



## **ABSTRACT**

### ***CORRELATION BETWEEN WORKLOAD AND WORK STRESS WITH WORK FATIGUE AT COMPANY X FINISHING DIVISION IN KUDUS CITY***

*This study aims to empirically examine the relationship between workload and work stress with work fatigue on employees in company X finishing division. NS The sampling technique used in this research is quota sampling, with a sample of 100 employees of company X finishing division in Kudus city who find work burnout. The measuring instrument used to obtain the data is the workload scale, work stress scale, and work fatigue scale. The result of the correlation coefficient of the three variables  $r_{x1,2y}$  is 0.415 with a significant  $p$  of 0.007 ( $p < 0.01$ ), the effective contribution is 17%. This shows that the proposed major hypothesis is accepted, where workload ( $X1$ ) and work stress ( $X2$ ) have a very significant correlation with work fatigue ( $Y$ ). The results of the analysis of workload variables ( $X1$ ) with work fatigue ( $Y$ ) obtained  $r_{x1y}$  of 0.413 with  $p$  of 0.150 ( $p < 0.01$ ), the effective contribution of 17%. This shows that there is a very significant positive correlation between workload and work fatigue on employees of company X finishing division in Kudus City, so the first hypothesis is accepted. The results of the analysis of work stress variable ( $X2$ ) with work fatigue ( $Y$ ) obtained a variable  $r_{x2y}$  of 0.142 with  $p$  0.150 ( $p > 0.05$ ). This shows that there is no relationship between work stress and work fatigue on employees of company X finishing division in Kudus city, so the second hypothesis is rejected.*

**Keyword: Workload, Work Stress, Work Fatigue**

