

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP
KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN CV. X**

Skripsi

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



Oleh :

HERVINA NOOR CHASANAH

2016 60 031

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP
KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN CV. X**

Skripsi

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



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi.

Pada Tanggal: 18 Maret 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi
Universitas Muria Kudus

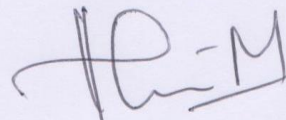

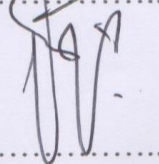
Dekan

Iranita Hervi Mahardayani S.Psi, M.Psi

Dewan Penguji

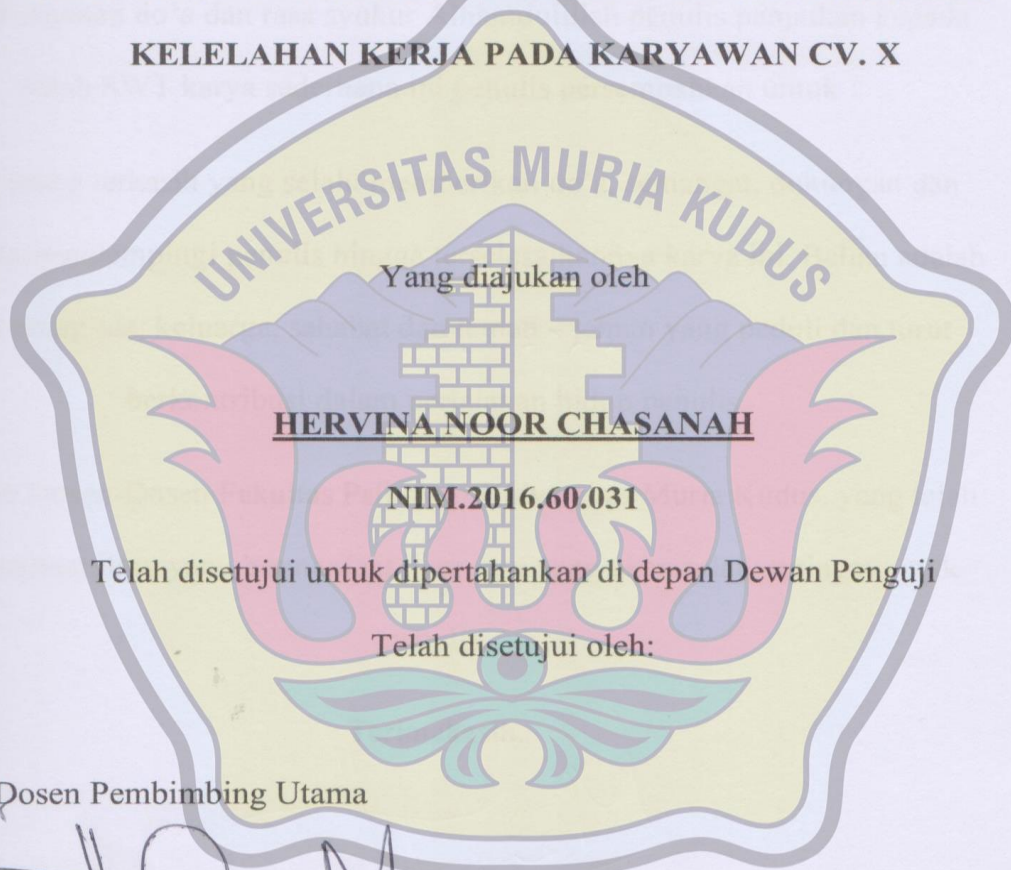
1. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.
2. Dr. Dhini Rama Dhania, S.Psi., M.Si.
3. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan


.....

.....

.....

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP
KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN CV. X**



Yang diajukan oleh

HERVINA NOOR CHASANAH

NIM.2016.60.031

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Iranita H. Mahardayani", is written over the text of the supervisor's name.

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

Tanggal...18 Maret 2023

PERSEMBAHAN

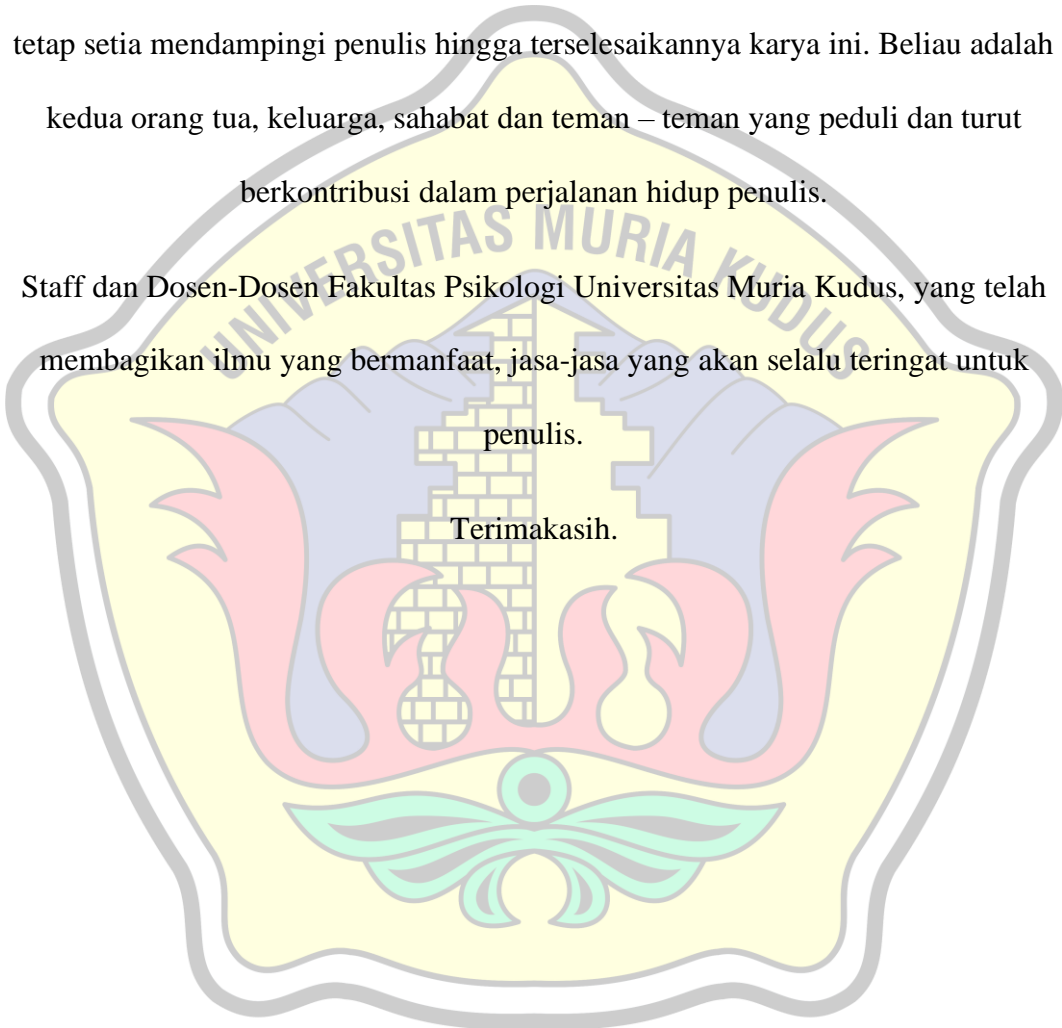
Dengan segenap do'a dan rasa syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada

Allah SWT karya sederhana ini penulis persembahkan untuk :

Orang-orang terkasih yang selalu memberikan do'a, semangat, dukungan dan tetap setia mendampingi penulis hingga terselesaikannya karya ini. Beliau adalah kedua orang tua, keluarga, sahabat dan teman – teman yang peduli dan turut berkontribusi dalam perjalanan hidup penulis.

Staff dan Dosen-Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, yang telah membagikan ilmu yang bermanfaat, jasa-jasa yang akan selalu teringat untuk penulis.

Terimakasih.



MOTTO

The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination.

”Kehidupan yang baik adalah sebuah proses, bukan keadaan. Semua ini tentang arah, bukan tentang tujuan”

(Carls Roger)

Ilmu pengetahuan itu bukanlah yang dihafal, melainkan yang memberi manfaat.

(Imam Syafi'i)

Selelah-lelahnya bekerja, lebih lelah orang yang mencari kerja. Karena orang bersyukur wajahnya selalu terhias dengan senyuman

(Hervinanc)



PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya hingga penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Beban Kerja Mental terhadap Kelelahan Kerja pada Karyawan CV. X” guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya bimbingan, serta kontribusi dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sangat tulus kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus serta Dosen Pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta saran kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
3. Keluarga penulis yang selalu memberikan doa dan dukungan terhadap penulis, Ayahanda Noor Chasin dan Ibunda Krisdayati, serta saudara tercinta kakak Verliana Eka Nurhidayah, S.E, adik Winda Triyasnika dan juga keponakan tersayang Fathan Rizky Al Hisyam.
4. Sahabat penulis Ida Fitria Amini, S.Psi., Rondhiyah, Siti Saroh Mustofa, Selviana Mei Maharani, S.H., Radalia Ratnasari, Amd Kep., yang senantiasa

memberikan nasihat, dukungan, pengalaman, serta kenangan dalam suka maupun duka sampai saat ini.

5. Teman baik Hary Eka Noviandy, S.Psi dan Krismanto Yonatan, S.Psi yang telah mendukung, membagikan ilmu serta saran dengan cara masing masing.
6. Teman seperjuangan Fakultas Psikologi Non Reguler angkatan 2016 semoga sukses dan tercapai cita - cita kalian.
7. Teman teman di CV. X selaku responden yang telah antusias meluangkan waktunya untuk berpartisipasi mengisi kuesioner hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Direktur dan staff manager CV. X yang telah memberikan izin dan tempat untuk melakukan penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa baik, dukungan serta semangat untuk setiap proses yang dilakukan penulis dalam penyusunan skripsi serta orang-orang yang terlibat didalam kehidupan penulis.

Terima kasih penulis ucapkan semoga Allah SWT selalu memberikan kebahagiaan dan rahmat-Nya atas kebaikan doa-doa yang telah terucap.

Kudus, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| PERSEMBAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| PRAKATA | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| ABSTRACT | xiii |
| ABSTRAK | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 7 |
| C. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kelelahan Kerja..... | 9 |
| 1. Pengertian Kelelahan Kerja | 9 |
| 2. Aspek-aspek Kelelahan Kerja | 10 |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja | 12 |
| B. Beban Kerja Mental | 14 |
| 1. Pengertian Beban Kerja Mental | 14 |

| | |
|--|----|
| 2. Aspek-aspek Beban Kerja Mental | 15 |
| C. Hubungan antara Beban Kerja Mental dan <i>Kelelahan Kerja</i> | 18 |
| D. Hipotesis | 20 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Identifikasi Variabel..... | 21 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 21 |
| 1. Kelelahan Kerja..... | 21 |
| 2. Beban Kerja Mental..... | 22 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 22 |
| 1. Populasi..... | 22 |
| 2. Pengambilan Sampel..... | 23 |
| D. Metode Pengumpulan Data..... | 24 |
| 1. Skala Kelelahan Kerja..... | 24 |
| 2. Skala Beban Kerja Mental..... | 25 |
| E. Validitas dan Reliabilitas..... | 26 |
| 1. Validitas..... | 26 |
| 2. Reliabilitas..... | 26 |
| F. Metode Analisis Data..... | 27 |

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Orientasi Kacah Penelitian | 29 |
| B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian..... | 29 |
| 1. Persiapan Alat Ukur | 29 |
| 2. Perizinan Penelitian..... | 31 |

| | |
|---|----|
| 3. Pelaksanaan Penelitian..... | 31 |
| C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas | 32 |
| 1. Perhitungan Validitas | 32 |
| 2. Perhitungan Reliabilitas..... | 34 |
| D. Analisis Data..... | 35 |
| 1. Uji Normalitas..... | 35 |
| 2. Uji Linieritas | 36 |
| 3. Uji Hipotesis | 36 |
| E. Pembahasan | 37 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Simpulan..... | 41 |
| B. Saran..... | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | 43 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 3.1 | <i>Blue Print</i> Skala Kelelahan Kerja | 24 |
| Tabel 3.2 | <i>Blue Print</i> Skala Beban Kerja Mental | 25 |
| Tabel 4.1 | Sebaran Item Skala Kelelahan Kerja..... | 30 |
| Tabel 4.2 | Sebaran Item Skala Beban Kerja Mental..... | 31 |
| Tabel 4.3 | Sebaran Item Skala Beban Kerja Mental yang Valid dan Gugur..... | 34 |
| Tabel 4.4 | Hasil Uji Normalitas..... | 35 |
| Tabel 4.5 | Hasil Uji Linieritas antara Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja..... | 36 |
| Tabel 4.6 | Hasil Uji Hipotesis | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| LAMPIRAN A. Data Kasar..... | 49 |
| A-1 Data Kasar Kelelahan Kerja..... | 50 |
| A-2 Data Kasar Beban Kerja Mental..... | 54 |
| LAMPIRAN B. Validitas dan Reliabilitas..... | 58 |
| B-1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Beban Kerja Mental ... | 59 |
| LAMPIRAN C. Data Valid..... | 62 |
| C-1 Data Valid Kelelahan Kerja..... | 63 |
| C-2 Data Valid Beban Kerja Mental..... | 67 |
| LAMPIRAN D. Uji Asumsi..... | 71 |
| D-1 Hasil Uji Normalitas..... | 72 |
| D-2 Hasil Uji Linieritas..... | 73 |
| D-3 Hasil Uji Hipotesis..... | 73 |
| LAMPIRAN E. Skala Penelitian..... | 74 |
| LAMPIRAN F. Form A, Form B, Form Screening Judul | 82 |

RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL WORKLOAD WITH WORK FATIGUE IN EMPLOYEES OF CV. X

ABSTRACT

One of the problems that is of primary concern to human resources in doing work is burnout. Work fatigue is divided into two factors, namely internal factors and external factors, one of which is mental workload. High work fatigue is caused by excessive mental workload which will ultimately reduce work ability and work productivity of employees. This study aims to empirically examine the relationship between mental workload and work fatigue. The population of this research is employees of CV. X, while the sampling technique used total sampling where all employees were used as research subjects totaling 60 people. The measuring instrument used to obtain data uses the mental workload scale and the adoption of a three-dimensional work fatigue inventory (3D-WFI). The data analysis method used is product moment. The hypothesis test obtained an rxy value of 0.256 with a significance level of $p = 0.024$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant positive relationship between mental workload and work fatigue. So that the hypothesis in this study was declared accepted with an effective contribution of 6.50%.

Keyword: Mental Workload and Work Fatigue

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN CV. X

ABSTRAK

Salah satu masalah yang menjadi perhatian utama pada sumber daya manusia dalam melakukan pekerjaan adalah kelelahan kerja. Kelelahan kerja dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal salah satunya adalah beban kerja mental. Kelelahan kerja yang tinggi disebabkan oleh beban kerja mental berlebihan yang pada akhirnya akan mengurangi kecakapan kerja dan produktivitas kerja pada karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja. Populasi penelitian ini adalah karyawan CV. X, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dimana seluruh karyawan dijadikan sebagai subjek penelitian sejumlah 60 orang. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data dengan menggunakan skala beban kerja mental dan skala adopsi *three-dimensional work fatigue inventory (3D-WFI)*. Metode analisis data yang digunakan adalah *product moment*. Uji hipotesis diperoleh nilai r_{xy} sebesar 0,256 dengan taraf signifikansi $p = 0,024$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima dengan sumbangan efektif sebesar 6,50 %.

Kata Kunci: Beban Kerja Mental dan Kelelahan Kerja