

**STUDI *LIFE STYLE* DAN INTENSITAS TAKS TERHADAP TINGKAT  
STRES OPERATOR**



**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Penyelesaian Program Strata-1  
Program Studi Teknik Industri**

**Oleh :**

**A.LIKI TANZILIYO**

**201730003**

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI  
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**STUDY LIFE STYLE DAN INTENSITAS TAKS TERHADAP TINGKAT**  
**STRES OPERATOR**

Oleh :

Nama : A. LIKI TANZILIYO  
Nim : 201730003

Telah Disetujui Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata-1 ( S1)

Palembang, 25 Juli 2024  
Fakultas Sains Teknologi  
Universitas Bina Darma Palembang

**Ketua Program Studi**



**Ir. CH Desi Kusmindari, M.T, IPM**  
**NIDN. 0219127203**

**Pembimbing**



**Dr. Yanti Husumawati, S.T, M.T**  
**NIDN : 0205018501**

**Dean**

  
Universitas Bina Darma  
Fakultas Sains Teknologi



**Dr. Tata Sutabri, S.Kom., MMSI., MKM**  
**NIDN : 0324106703**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**STUDI *LIFE STYLE* DAN INTENSITAS TAKS TERHADAP TINGKAT  
STRES OPERATOR**

Oleh:

**A. LIKI TANZILIYO**

**201730003**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Menyelesaikan Studi Strata Satu  
(S1) Dan Memperoleh Gelar Sarjana Teknik (ST)**

Disetujui Oleh:

**Palembang, 25 Juli 2024**

**Dosen Pembimbing**



**Dr. Yanti Pasamawati, S.T, M.T  
NIDN. 0205018501**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Teknik Industri**



**Ir CH Desi Kusmindari, M.T, IPM  
NIDN. 0219127203**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Berjudul "STUDI *LIFE STYLE* DAN INTENSITAS TAKS TERHADAP TINGKAT STRES OPERATOR", telah dipertahankan Pada Ujian Tanggal 29 Agustus 2024 Didepan Tim Penguji Dengan Anggotanya Sebagai Berikut :

1. Dr. Yanti Pasmawati :

()

2. Ir. Ch. Desi Kusmindari, M.T., IPM :

()

3. Andries Anwar, S.T., M.T :

()

Mengetahui  
Ketua Program Studi Teknik Industri  
Fakultas Teknik  
Universitas Bina Darma  
Palembang

  
Universitas Bina Darma  
Fakultas Sains Teknologi  
Ir. Ch. Desi Kusmindari, M.T., IPM  
NIDN. 0219127203

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A. Liki Tanziliyo

Nim : 201730003

Program Studi : Teknik Industri

Judul Skripsi : Studi *Life Style* dan Intensitas Taks Terhadap Tingkat Stres Operator

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya (skripsi) ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (sarjana) di Universitas Bina Darma atau di perguruan tinggi lain,
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing,
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkannya ke dalam daftar pustaka,
4. Saya bersedia tugas akhir (skripsi) yang saya hasilkan dicek kesahihannya menggunakan *plagiarism checker* serta dengan keikhlasan, sehingga dapat diuji keasliannya,
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Palembang, 07 September 2024  
Yang Membuat Pernyataan



  
A. Liki Tanziliyo  
NIM. 201730003

## ABSTRAK

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner (angket). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, kuesioner Nasa-Tlx untuk menilai beban kerja serta tingkat stress diukur menggunakan kuesioner skala likert. penelitian ini analisis dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yaitu pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui *life style* (X<sub>1</sub>) dan intensitas task (X<sub>2</sub>) terhadap tingkat stress operator (Y). Jadi analisis regresi berganda akan dilakukan dengan analisis *Multivariate* menggunakan (*Metoderate Regression Analysis*). Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel gaya hidup (*life style*) (X<sub>1</sub>) dan intensitas task (X<sub>2</sub>) terhadap variabel tingkat stress (Y). Saran yang diharapkan yaitu agar dilakukan studi lanjutan dengan karakteristik umur operator 35-40 tahun dan tergolong paruh baya dianggap sebagai masa puncak produktivitas dan pengalaman. Mengingat bahwa pada penelitian ini usia operator masih tergolong muda yaitu 26-28 tahun. Hal ini diduga mempengaruhi kualitas tidur dan tingkat stres seiring bertambahnya usia. Dengan membandingkan data dari kelompok usia yang berbeda, perusahaan dapat mengembangkan kebijakan yang lebih efektif dalam menjaga kesejahteraan operator sepanjang karier operator. Selain itu diperlukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangan berbagai faktor yang mempengaruhi seperti faktor psikologis serta alat uji tingkat stres secara kuantitatif.

**Kata Kunci:** *Life Style, Intensitas Taks, Stress, Operator*

## ABSTRACT

*The research instrument used in this research was a questionnaire sheet. The research instruments used in this study included the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality, the NASA-Tlx questionnaire to assess workload, and stress levels which were measured using a Likert scale questionnaire. The analysis of this research was carried out using quantitative descriptive statistics, namely measurements carried out to determine lifestyle (X1) and task intensity (X2) on the operator's stress level (Y). So multiple regression analysis will be carried out with Multivariate analysis using (Methodatic Regression Analysis). The research results showed that there was no significant relationship between the lifestyle variables (X1) and task intensity (X2) on the stress level variable (Y). The expected suggestion is that further studies be carried out with operator age characteristics of 35-40 years and the middle age classification is considered the peak period of productivity and experience. Considering that in this study the operator's age was still relatively young, namely 26-28 years. This is thought to affect sleep quality and stress levels as we age. By comparing data from different age groups, companies can develop policies that are more effective in safeguarding operator well-being throughout an operator's career. Apart from that, further research is needed by considering various influencing factors such as psychological factors and quantitative stress level testing tools.*

**Keywords:** *Lifestyle, Taks Intensity, Stress, Operators*

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*THE ONLY WAY TO DO GREAT WORK IS TO LOVE WHAT YOU DO*

(STEVE JOBS)

SATU-SATUNYA CARA UNTUK MELAKUKAN PEKERJAAN HEBAT

ADALAH DENGAN MENCINTAI APA YANG KAMU LAKUKAN

(STEVE JOBS)





## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat, dan petunjuk-Nya, sehingga penulis diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Meskipun masih jauh dari kesempurnaan, penulis merasa bangga dapat mencapai titik ini dan berhasil menyelesaikan skripsi tepat waktu. Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada

1. Diriku sendiri untuk semua usaha, kerja keras, dan keteguhan dalam menghadapi setiap tantangan. Terima kasih telah bertahan dan berjuang hingga titik ini.
2. Kedua orang tuaku terima kasih atas doa, dukungan, cinta, dan pengorbanan yang tak pernah putus sepanjang hidup saya. Kalian adalah sumber inspirasi terbesar dalam hidup saya.
3. Keluarga Tersayang untuk saudara-saudara yang selalu memberikan dukungan dan motivasi di setiap langkah yang saya ambil.
4. Dosen Pembimbing tersabar ibu Dr. Yanti Pasmawati, S.T., M.T yang sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat dan teman-teman terima kasih atas dukungan moral, kebersamaan, serta tawa dan duka yang kita bagi selama masa perkuliahan.
6. Almamater Tercinta Universitas Bina Darma, yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk belajar dan berkembang.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : A. Liki Tanziliyo  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/Tanggal Lahir : Bunga Mas, 25 Juni 2001  
Agama : Islam  
Status : Belum Menikah  
Alamat : Desa Bunga Mas  
Email : alikitanziliyo@gmail.com

### **Pendidikan Formal**

SD Negeri 1 Kikim Timur

MTS PP Abdulrohman

SMK Negeri 1 Lahat

### **Pendidikan Non Formal**

Pelatihan TOEFL di Universitas Bina Darma Palembang (2024)

Pelatihan K3 Operator di Al-Qodri Akademi

Pelatihan Autocad di Al-Qodri Akademi

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat hidayah dan ridho-nya, skripsi yang berjudul "Tingkat Kesiapan Teknologi pada Kursi Roda" terselesaikan dengan baik. Penulisan riset ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Teknik pada Fakultas Sains Teknologi Universitas Bina Darma Palembang.

Dalam penulisan riset ini, tentu tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, baik dukungan moral maupun materil. Untuk itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.pd., M.M selaku rektor Universitas Bina Darma
2. Dr. Yanti Pasmawati, S.T., MT selaku dosen karena dengan rendah hati telah memberikan dukungan, pengarahan dan pendampingan terhadap penulis sehingga dapat menyelesaikan riset dengan sebaik mungkin.
3. Ir. Ch. Desi Kusmindari S.T., M.TIPM, selaku Ketua Program Studi Teknik Industri.
4. Rekan-rekan mahasiswa atas diskusi dan kerja samanya selama penelitian ini berlangsung.

Penulis menyadari bahwa riset ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan laporan riset ini. Semoga riset ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Palembang, 28 Juli 2024

Penulis,

A. Liki Tanzaliyo

NIM. 201730003

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.6 Keaslian Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	16
2.1 Kajian Teori .....	16
2.1.1 Definisi Ergonomi .....	16
2.1.2 Kesinambungan Dalam Egronomi .....	18
2.1.3 Definisi Stres Kerja .....	20
2.1.4 Kualitas Tidur .....	21
2.1.5 Intensitas <i>Task</i> .....	23
2.1.6 Beban Kerja .....	24
2.1.6 Teori Analisis Regresi .....	25
2.1.7 Teori Skala Pengukuran .....	26
2.2 Kerangka Berfikir .....	27
BAB III METODE PENELITIAN .....	29
3.1 Objek dan Tempat Penelitian .....	29
3.2 Metode Pengumpulan Data .....	29
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	31
3.4 Metode Pengolahan Data .....	32
3.5 Bagan Alir Penelitian .....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	36

4.1 Pengumpulan Data.....	36
4.1.1 Data Responden.....	36
4.1.2 Jenis Pekerjaan dan Tupoksi (Fungsi) Operator Departemen Utilities Di PT Kilang Pertamina Internasional RU III.....	39
4.1.3 Data <i>Intensitas Task</i> Operator.....	42
4.1.4 Rekapulasi Data Kualitas Tidur Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI).....	44
4.1.5 Rekapulasi Data Beban Kerja Mental (NASA TLX).....	47
4.1.6 Rekapulasi Data Stres Kerja.....	51
4.2 Pengolahan Data.....	52
4.2.1 Hubungan Gaya Hidup ( <i>life Style</i> ) Terhadap Tingkat Stres Operator.....	52
4.2.2 Hubungan Intensitas Task Terhadap Tingkat Stres Operator.....	53
4.2.2 Hubungan Antara Gaya Hidup ( <i>life Style</i> ) dan Intensitas <i>Task</i> Terhadap Tingkat Stres Operator.....	55
4.3 Analisis Dan Pembahasan Hasil.....	55
4.3.1 Hubungan Gaya Hidup ( <i>life Style</i> ) Terhadap Tingkat Stres Operator.....	55
4.3.2 Hubungan Intensitas Task Terhadap Tingkat Stres Operator.....	57
4.4 Desain Pola Kualitas Tidur Dan Beban Kerja Dalam Bekerja.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	GAP Penelitian.....	11
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel.....	31
Tabel 4.1	Data Responden Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III.....	36
Tabel 4.2	Data Responden Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Berdasarkan Lama Bekerja dan Pengalaman Bekerja.....	38
Tabel 4.3	Pekerjaan Atau Tugas Pokok Dan Fungsi (Tupoksi) Operator Departemen Utilities Di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III.....	40
Tabel 4.4	Intensitas Task Operator Di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III.....	42
Tabel 4.5	Rekapitulasi Data Operator Pada Kuesioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	45
Tabel 4.6	Rekap Hasil Perhitungan Kuesioner Kualitas Tidur <i>Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	46
Tabel 4.7	Rekapitulasi Data Hasil Pembobotan Kuesioner Perbandingan Berpasangan.....	47
Tabel 4.8	Rekapitulasi Data Peratingan Pada Setiap Indikator.....	48
Tabel 4.9	Hasil Pembobotan Indikator.....	49
Tabel 4.10	Hasil <i>Weight Work Load (WWL)</i> .....	50
Tabel 4.11	Rekapitulasi Penilaian Pengukuran Stres Kerja.....	51
Tabel 4.12	Indikator Kualitas Tidur Operator Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong.....	52
Tabel 4.13	Hubungan Gaya Hidup Terhadap Tingkat Stres Operator Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong.....	53
Tabel 4.14	Indikator Kuesioner Beban Kerja Operator Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju- Sungai Gerong.....	54
Tabel 4.15	Hubungan Intensitas Task Terhadap Tingkat Stres Operator Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong.....	54
Tabel 4.16	Hubungan Antara Gaya Hidup ( <i>life Style</i> ) dan Intensitas <i>Task</i> Terhadap Tingkat Stres Operator.....	55
Tabel 4.17	Desain Kerja Operator Departemen Utilities PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong.....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berfikir Study <i>Life Style</i> dan Intensitas <i>Taks</i> terhadap Taraf Stres Operator.....	27
Gambar 3.1	<i>Flow Chart</i> Penelitian.....	35

