

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA
PADA KARYAWAN DEPO LOKOMOTIF KERTAPAT PT. KERETA API
INDONESIA (PERSERO) DIVISI REGIONAL III PALEMBANG**

KARYA AKHIR

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh

Derajat Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Diajukan oleh:

Yevika Equilera

201810055

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

TAHUN AJARAN 2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA
PADA KARYAWAN DEPO LOKOMOTIF KERTAPATI PT
KERETA API INDONESIA (PERSERO) DIVISI REGIONAL III
PALEMBANG**

KARYA AKHIR

**Diajukan oleh:
Yevika Equilera
201810055**

**Telah Disetujui Dosen Pembimbing
Pada Tanggal, 17 Februari 2025**

Pembimbing



**Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIDN. 0012097607**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN DEPO LOKOMOTIF KERTAPATI PT KERETA API INDONESIA (PERSERO) DIVISI REGIONAL III PALEMBANG

Telah disusun dan dipersiapkan oleh :
YEVKA EQUILERA
201810055

Telah dipertahankan di depan Penguji Karya Akhir
Pada tanggal, 26 Februari 2025

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIDN. 0012097607

Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si
NIDN. 0210038104

Desy Arisandy, S.Psi., M.Si. Psikolog
NIDN. 0229127501

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi
Psikologi

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIDN. 0012097607

Dr. Itryah S.Psi., M.A.
NIDN. 0028098001

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yevika Equilera

NIM : 201810055

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Depo Lokomotif Kertapati PT. Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional III Palembang.

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Di dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa rugas akhir/skripsi ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang ditetapkan Universitas Bina Darma.

Palembang, 02 Mei 2025

Menyatakan

Yevika Equilera

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmannirrohim

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji syukur saya panjatkan atas berkat rahmat yang Allah SWT berikan kepada saya dalam pencapaian yang luar biasa ini, sehingga karya akhir ini dapat terselesaikan dengan baik atas izin-Nya. Dengan ini saya persembahkan karya akhir ini untuk kedua orangtua saya Bapak Edy Suviono dan Ibu Gustiana yang sangat saya cintai dan saya sayangi, yang sudah mencurahkan cinta, kasih sayang dan selalu mendoakan saya dimanapun berada. Karya akhir ini saya persembahkan juga untuk Mbah akung dan Almh. Mbah wedok yang dari saya kecil sudah menjaga, merawat dan menyangi saya dengan ikhlas. Terimakasih untuk keluargaku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan karya akhir ini dengan baik. Terimakasih untuk dosen pembimbing saya, Bapak Nuzsep Almigo, ada kalimat yang sampai sekarang saya ingat dari beliau "jangan lihat lagi kebelakang, mulai sekarang lihatlah kedepan". Terimakasih kepada seluruh Dosen Program Studi Psikologi atas ilmu dan bimbingannya sehingga saya bisa menyelesaikan karya akhir ini. Terimakasih juga untuk teman-teman program studi Psikologi 2020 yang bersedia menjadi teman saya. Terimakasih untuk semua cerita selama masa perkuliahan ini.

- Yevika Equilera -

MOTTO

“Jadilah Perubahan Yang Ingin Anda Lihat di Dunia”

-Mahatma Gandhi-

“Tunjukkan pada mereka yang meremehkanmu, bahwa kamu lebih dari mereka”

-Yevika Equilera-

“la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minaz zalimin”

“Rabbish rahli sadri, wa yassirli amri, wahlul uqdatan min lisaani, yaf kahu kauli”

-Doa Nabi Musa AS-

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Segala puji dan syukur tak henti-hentinya peneliti panjatkan kepada Allah Swt. Atas rahmat, kasih sayang dan anugerah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan karya akhir penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Depo Lokomotif Kertapati PT Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional III Palembang”.

Peneliti menyadari terdapat banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama peneliti menyelesaikan karya akhir ini. Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Allah SWT. karena telah memberikan kemudahan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
3. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. selaku Dekan dari Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang dan juga selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak sekali ilmu pengetahuan, masukan, motivasi, meluangkan waktu serta pikirannya untuk memberikan bimbingan kepada peneliti.
4. Ibu Dr. Itryah., MA. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma.
5. Dosen-dosen dari Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang atas segala ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan selama ini.
6. Kepada orangtua kandungku yang sangat saya cintai Bapak Edy Suviono dan Ibu Gustiana yang selalu mendoakan, memberi semangat, nasihat dan

pengertiannya demi keberhasilan peneliti dan teruntuk Mbah akung dan Almh. Mbah wedok yang dari peneliti kecil sudah menjaga, merawat dan menyayangi dengan ikhlas.

7. Kepada saudara-saudaraku dan keluarga yang berada di Belitang maupun di Palembang yang selalu memberi semangat, dukungan dan motivasi yang luar biasa kepada peneliti.
8. Teruntuk teman-teman terdekat saya yang sudah ikut berpartisipasi dalam mendukung, membantu dan memberikan masukan yang positif kepada peneliti agar dapat menyelesaikan perkuliahan.
9. PT Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional III Palembang karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.

Peneliti menyadari dalam penyusunan karya akhir ini masih banyak sekali kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang dapat membantu peneliti.

Palembang, 02 Mei 2025

Yevika Equilera

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	I
HALAMAN PENGESAHAN.....	II
SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	III
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	IV
MOTTO.....	V
KATA PENGANTAR.....	VI
DAFTAR ISI.....	VIII
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	14
C. Manfaat Penelitian.....	14
D. Keaslian Penelitian.....	15
BAB II.....	23
TINJAUAN PUSTAKA.....	23
A. Stres Kerja.....	23
1. Pengertian Stres Kerja.....	23
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja.....	25
3. Ciri-ciri Stres Kerja.....	29
4. Aspek-aspek Stres Kerja.....	32
B. Beban Kerja.....	34
1. Pengertian Beban Kerja.....	34
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja.....	35
3. Ciri-ciri Beban Kerja.....	38
4. Aspek-aspek Beban Kerja.....	40
5. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	42

C. Dinamika Hubungan Antara Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional III Palembang	42
D. Hipotesis Penelitian	50
BAB III.....	51
METODE PENELITIAN.....	51
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	51
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	51
1. Stres kerja.....	51
2. Beban kerja.....	51
C. Subjek Penelitian.....	52
D. Metode Pengumpulan Data	53
1. Skala Stres Kerja.....	54
2. Skala Beban Kerja.....	55
E. Teknik Analisis Data.....	57
1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	57
2. Uji Asumsi/Prasyarat.....	59
3. Uji Hipotesis.....	60
F. Jadwal Rencana Penelitian.....	60
BAB IV.....	62
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	62
A. Orientasi Kancan dan Persiapan.....	62
1. Orientasi Kancan dan Persiapan.....	62
2. Persiapan.....	63
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	65
C. Hasil Penelitian	66
D. Pembahasan.....	80
BAB V.....	86
KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	86

DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	95



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kecelakaan Kerja.....	4
Tabel 2 Skor Responden Pada Skala.....	54
Tabel 3 Item Distribusi Dari Stres Kerja Sebelum Diuji Coba.....	54
Tabel 4 Item Distribusi Dari Beban Kerja Sebelum Di Uji Coba.....	55
Tabel 5 Rincian Tahap Kegiatan.....	61
Tabel 6 Distribusi Butir Skala Stres Kerja Setelah Di Uji.....	67
Tabel 7 Blue Print Stres Kerja Untuk Penelitian.....	68
Tabel 8 Distribusi Butir Skala Beban Kerja Setelah Di Uji Coba.....	69
Table 9 Blue Print Beban Kerja Untuk Penelitian.....	71
Tabel 10 Deskripsi Data Penelitian.....	73
Tabel 11 Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Stres Kerja.....	75
Tabel 12 Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Beban Kerja.....	77
Tabel 13 Hasil Uji Normalisasi.....	78
Tabel 14 Hasil Uji Linieritas.....	79
Tabel 15 Hasil Uji Korelasi Bivariate.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	49
---------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

ANGKET AWAL PENELITIAN	96
SKALA 1 (STRES KERJA) SEBELUM UJI COBA.....	99
SKALA 2 (BEBAN KERJA) SEBELUM UJI COBA	108
Data SPSS	120
Analisis Hasil Try Out.....	120
ANALISIS PENELITIAN	129
Tabel Issac And Michael	141
SK PEMBIMBING	143
SURAT IZIN PENELITIAN	144
SURAT BALASAN PENELITIAN.....	145
SURAT TUGAS.....	145
LEMBAR KONSULTASI.....	148
LEMBAR PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL ACC.....	149
SURAT KETERANGAN LULUS SEMINAR PROPOSAL.....	150
LEMBAR PERBAIKAN SEMINAR HASIL.....	151
SURAT KETERANGAN LULUS SEMINAR HASIL.....	152
LEMBAR KELAYAKAN JILID KARYA AKHIR.....	153
ARTIKEL JURNAL.....	154
LOA.....	163
CATATAN KEGIATAN.....	164
LEMBAR HASIL TURNITIN.....	167
DOKUMENTASI.....	168

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA
PADA KARYAWAN DEPO LOKOMOTIF KERTAPATI PT. KERETA
API INDONESIA (PERSERO) DIVISI REGIONAL III PALEMBANG**

Yevika Equilera

201810055

**Fakultas Sosial Humaniora, Program Studi Psikologi
Universitas Bina Darma**

ABSTRAK

Dalam tantangan pekerjaan yang dialami karyawan, seperti meningkatnya beban kerja dan tekanan waktu, berdampak pada kondisi psikologis dan fisiologis karyawan, terutama di Depo Lokomotif Kertapati. Fenomena ini menimbulkan gejala stres kerja yang dapat mempengaruhi produktivitas dan keselamatan kerja. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara beban kerja terhadap stres kerja pada karyawan Depo Lokomotif Kertapati PT Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional III Palembang. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan skala beban kerja dengan stres kerja.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu simple random sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji validitas dan reliabilitas. Metode analisis data dalam penelitian ini ada dua tahap yaitu uji asumsi/prasyarat dan uji hipotesis.

Hasil penelitian yang dilakukan pada karyawan Depo Lokomotif Kertapati PT Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional III Palembang dengan menggunakan variable beban kerja (variable bebas) dan variable stres kerja (variabel terikat) menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki hubungan yang linier dengan nilai $F=26,765$ dan $P=0.000$. Dan kedua variabel tersebut mempunyai hubungan dilihat dari uji korelasi bivariate dan mendapatkan nilai $P=0.000$. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan maka peneliti menarik kesimpulan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja terhadap stress kerja pada karyawan Depo Lokomotif Kertapati PT Kereta Api Indonesia (Persero) Divisi Regional III Palembang.

Kata kunci: Beban Kerja, Stres Kerja

***THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND WORK STRESS IN
EMPLOYEES OF THE LOCOMOTIVE DEPOT KERTAPATI PT. KERETA
API INDONESIA (PERSERO) REGIONAL DIVISION III PALEMBANG***

Yevika Equilera

201810055

***Faculty of Social Humanities, Bina Darma University Psychology Study
Program***

ABSTRACT

The work challenges experienced by employees, such as increased workload and time pressure, have an impact on the psychological and physiological conditions of employees, especially at the Kertapati Locomotive Depot. This phenomenon causes symptoms of work stress that can affect productivity and work safety. This study aims to determine the relationship between workload and work stress in employees of the Kertapati Locomotive Depot of PT Kereta Api Indonesia (Persero) Regional Division III Palembang. This research method is quantitative with data collection using a workload scale with work stress.

The subjects in this study amounted to 105 people. The sampling technique used in this study was simple random sampling. The data analysis techniques used are validity and reliability tests. The data analysis method in this study has two stages, namely assumption / prerequisite testing and hypothesis testing.

The results of research conducted on employees of the Kertapati Locomotive Depot of PT Kereta Api Indonesia (Persero) Regional Division III Palembang using workload variables (independent variables) and work stress variables (dependent variables) show that these variables have a linear relationship with a value of $F = 26.765$ and $P = 0.000$. And the two variables have a relationship seen from the bivariate correlation test and get a value of $P = 0.000$. Based on the results obtained from data analysis and discussion, the researcher draws the conclusion that there is a very strong relationship between the two variables.

Keywords: Workload, Work Stress