

DAFTAR ISI

LEMBAR ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIK TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Pertanyaan Penelitian	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.4.1 Tujuan Umum.....	7
1.4.2 Tujuan Khusus.....	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Bagi PT. XYZ.....	7
1.5.2 Bagi Universitas Esa Unggul	7
1.5.3 Bagi Penelitian Selanjutnya.....	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Beban Kerja.....	9
2.1.1 Definisi Beban Kerja	9
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Beban Kerja	9
2.1.3 Dimensi Beban Kerja	10
2.2 Metode Pengukuran Beban Kerja.....	11

2.2.1 NASA-TLX.....	11
2.2.2 SWAT	13
2.3 Risiko Gangguan Mental (Stres Kerja).....	14
2.3.1 Definisi Stres	14
2.3.2 Sumber Stres Kerja.....	14
2.3.3 Tahapan Stres	16
2.3.4 Dampak Stres Kerja.....	19
2.3.5 Koping Stres.....	21
2.3.6 Metode Pengukuran Stres	22
2.3.7 Manajemen Stres	24
2.4 Faktor-Faktor Stres Kerja	26
2.4.1 Penyebab Stres Kerja.....	27
2.5 Administrasi Perkantoran.....	29
2.5.1 Definisi Administrasi.....	29
2.5.2 Peran Administrasi.....	30
2.5.3 Fungsi Administrasi	31
2.6 Kerangka Teori	32
2.7 Penelitian Terkait.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Kerangka Konsep.....	36
3.2 Definisi Operational	36
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.3.1 Tempat Penelitian.....	37
3.3.2 Waktu Penelitian	37
3.4 Jenis Penelitian	38
3.5 Pengumpulan Data.....	38
3.5.1 Data Primer.....	38
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
3.6.1 Populasi Penelitian	38
3.6.2 Sampel Penelitian	38
3.7 Instrumen Penelitian.....	39

3.7.1 Beban Kerja	39
3.7.2 Stres Kerja	41
3.8 Pengelolaan Data	42
3.9 Analisa Data.....	43
3.9.1 Analisa Univariat.....	43
BAB IV HASIL	44
4.1 Gambaran Beban Kerja pada Karyawan Administrasi di PT XYZ pada Tahun 2023	44
4.2 Gambaran Risiko Gangguan Mental pada Karyawan Administrasi di PT XYZ pada Tahun 2023	44
BAB V PEMBAHASAN.....	47
5.1 Gambaran Beban Kerja pada Karyawan Administrasi di PT XYZ pada Tahun 2023	47
5.2 Gambaran Depresi pada Karyawan Administrasi di PT XYZ pada Tahun 2023.....	48
5.3 Gambaran Cemas pada Karyawan Administrasi di PT XYZ pada Tahun 2023.....	50
5.4 Gambaran Stress Kerja pada Karyawan Administrasi di PT XYZ pada Tahun 2023	51
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	53
6.1 Kesimpulan	53
6.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN 1	60
LAMPIRAN 2	62
LAMPIRAN 3	65
LAMPIRAN SPSS	67