

Nomor : 2/FIKES/KESMAS/UEU/VI/2023

Jakarta, 25 Juni 2023

Perihal : Permohonan Penelitian

Kepada Yth,  
Manager HRD PT. TUNAS DWIPA MATRA  
Jl. Raya Pasar Minggu No.7 (Dealer Tunas Toyota)  
Pasar Minggu, Jakarta Selatan Indonesia 35142

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Penelitian Skripsi/Tugas Akhir mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di instansi bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

No	NAMA	NIM	NO. TELEPON	Judul
1.	Neki	20210301123	087801711144	GAMBARAN BEBAN KERJA DAN STRESS KERJA PADA KARYAWAN ADMINISTRASI DI PT XYZ TAHUN 2023

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL



**Prof. Dr. apt. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed.**

DEKAN



No : 1221/HRD/X/2023  
Perihal : Balasan Permohonan Pelaksanaan Skripsi

Kpd Yth.

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Universitas Esa Unggul Jakarta

Dengan Hormat,  
Membalas surat Bapak/Ibu, tentang Permohonan Pelaksanaan Skripsi, maka dengan ini kami menyatakan :

**BERSEDIA**

Menerima Mahasiswa/I Bapak/Ibu untuk melaksanakan Skripsi di PT Tunas Dwipa Matra Head Office, Jakarta. Pada periode Mei – Selesai atau disesuaikan dengan kondisi di Perusahaan. Adapun peserta yang kami terima :

Nama : Neki  
NIM : 20210301123  
Jurusan : Kesehatan Masyarakat (K3)

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Jakarta, 25 Juni 2023  
Hormat kami,

**Yongky Lesmana**  
**DMHR15001**  
H.R Manager

**PT TUNAS DWIPA MATRA**

**Member of PT Tunas Ridean Tbk.**

Office Address : Jl. Raya Pasar Minggu No. 7, Jakarta Selatan, 12740  
Phone : +6221 794 4788 Fax : +6221 799 5621

**LAMPIRAN 1**

**“Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)”**

**DATA PEMERIKSAAN DASS-21**

Nama/Inisial : .....

NIM : .....

Jenis Kelamin : Pria / Wanita \*) coret salah satu

Tanggal Pemeriksaan : .....

Divisi : .....

DASS 21	NAMA:					TANGG						
						AL:						
Tolong baca setiap kalimat dan lingkari angka 0, 1, 2, 3 yang mengindikasikan pernyataan yang sesuai dengan anda selama 1 minggu terakhir. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama pada suatu pernyataan					Keterangan skala peringkat adalah: 0 - Tidak Pernah (TP) 1 - Kadang-Kadang (KK) 2 – Sering (S) 3 - Hampir Selalu (HS)							
<b>Selama 1 Minggu Terakhir:</b>					<b>TP</b>	<b>KK</b>	<b>S</b>	<b>HS</b>		<b>D</b>	<b>A</b>	<b>S</b>
1. Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.												
2. Saya merasa mulut saya sering kering.												
3. Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.												
4. Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).												
5. Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.												
6. Saya Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.												

7. Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).								
8. Saya merasa telah menghabiskan banyak energi disaat merasa cemas.								
9. Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.								
10. Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.								
11. Saya sedang merasa gelisah.								
12. Saya merasa sulit untuk bersantai								
13. Saya merasa sedih dan tertekan.								
14. Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.								
15. Saya merasa saya hampir panik.								
16. Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.								
17. Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.								
18. Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.								
19. Saya menyadari perubahan detak jantung, walaupun tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).								
20. Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.								
21. Saya merasa bahwa hidup itu tidak berarti								
<b>TOTAL</b>								

## LAMPIRAN 2

### DESAIN KUISIONER NASA-TLX

Kuisisioner pengukuran beban kerja psikologis/mental dengan NASA-TLX berikut ini :

Hari / Tanggal :

Nama :

Jenis Pekerjaan :

Usia / Divisi :

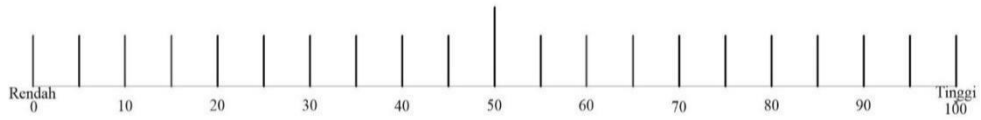
Berikut merupakan penjelasan masing-masing indicator :

Dimensi	Skala
<b>Kebutuhan Mental</b> Seberapa besar tuntutan aktivitas mental dan perseptual yang dibutuhkan dalam pekerjaan Anda (contoh: berpikir, memutuskan, menghitung, mengingat, melihat, mencari). Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, sederhana atau kompleks, longgar atau ketat?	Rendah - tinggi
<b>Kebutuhan Fisik</b> Seberapa besar aktivitas fisik yang dibutuhkan dalam pekerjaan Anda (contoh: mendorong, menarik, memutar, mengontrol, menjalankan, dan lainnya). Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, pelan atau cepat, tenang atau buru-buru?	Rendah - tinggi
<b>Kebutuhan Waktu</b> Seberapa besar tekanan waktu yang Anda rasakan selama pekerjaan atau elemen pekerjaan berlangsung? Apakah pekerjaan perlahan dan santai, atau cepat dan melelahkan?	Rendah - tinggi
<b>Performansi</b> Seberapa besar keberhasilan Anda di dalam mencapai target pekerjaan Anda? Seberapa puas Anda dengan performansi Anda dalam mencapai target tersebut?	Rendah - tinggi

Tingkat Usaha Seberapa besar usaha yang Anda keluarkan secara mental dan fisik yang dibutuhkan untuk mencapai level performansi Anda?	Rendah - tinggi
Tingkat frustrasi Seberapa besar rasa tidak aman, putus asa, tersinggung, stres, dan terganggu dibanding dengan perasaan aman, puas, cocok, nyaman, dan kepuasan diri yang dirasakan selama mengerjakan pekerjaan tersebut?	Rendah - tinggi

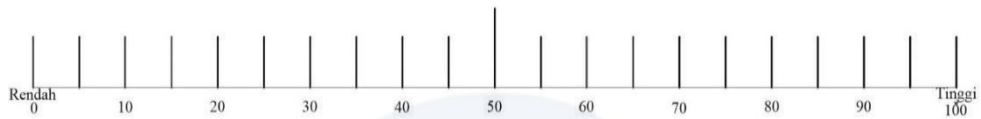
1. *Mental Demands (MD)*

Seberapa besar usaha mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini ?



2. *Physical Demands (PD)*

Seberapa besar usaha fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini ?



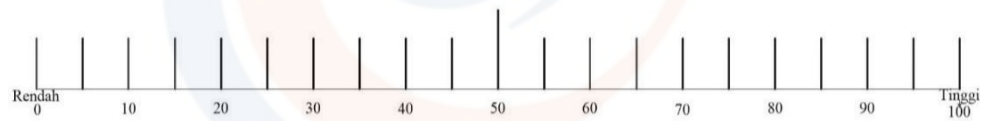
3. *Temporal Demands (TD)*

Seberapa besar tekanan yang dirasakan berkaitan dengan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan ini ?



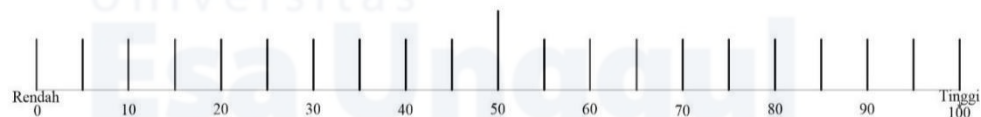
4. *Own Performance (OP)*

Seberapa besar tingkat keberhasilan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini ?



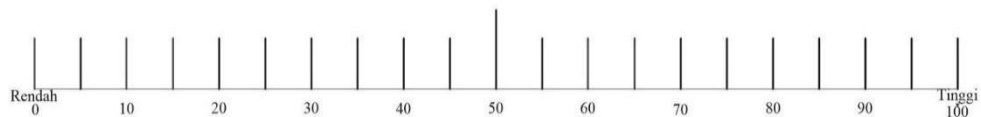
5. *Effort (EF)*

Seberapa besar kerja mental dan fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini ?



6. *Frustration (FR)*

Seberapa besar keceemasan, perasaan tertekan dan stress yang dirasakan untuk menyelesaikan pekerjaan ini ?



**LAMPIRAN 3**  
**KUISIONER PENGUKURAN BEBAN KERJA**  
**MENTAL DENGAN NASA-TLX**

Hari / Tanggal :

Nama :

Jenis Pekerjaan :

Usia / Divisi :

Lingkari pilihan Anda pada salah satu dari dua indikator yang dirasakan paling berpengaruh dalam melakukan pekerjaan.

No	Indikator Beban Mental		
1	Kebutuhan Mental (KM)	VS	Kebutuhan Fisik (KF)
2	Kebutuhan Mental (KM)	VS	Kebutuhan Waktu (KW)
3	Kebutuhan Mental (KM)	VS	Performansi (P)
4	Kebutuhan Mental (KM)	VS	Tingkat Usaha (TU)
5	Kebutuhan Mental (KM)	VS	Tingkat Frustrasi (TF)
6	Kebutuhan Fisik (KF)	VS	Kebutuhan Waktu (KW)
7	Kebutuhan Fisik (KF)	VS	Performansi (P)
8	Kebutuhan Fisik (KF)	VS	Tingkat Usaha (TU)
9	Kebutuhan Fisik (KF)	VS	Tingkat Frustrasi (TF)
10	Kebutuhan Waktu (KW)	VS	Performansi (P)
11	Kebutuhan Waktu (KW)	VS	Tingkat Usaha (TU)
12	Kebutuhan Waktu	VS	Tingkat Frustrasi (TF)



	(KW)		
13	Performansi (P)	VS	Tingkat Usaha (TU)
14	Performansi (P)	VS	Tingkat Frustrasi (TF)
15	Tingkat Usaha (TU)	VS	Tingkat Frustrasi (TF)

**LAMPIRAN SPSS**

**HASIL DASS-21**

**Frequencies**

**Statistics**

		Level Depresi	Level Cemas	Level Stress
N	Valid	50	50	50
	Missing	0	0	0

**Frequency Table**

**Level Depresi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	45	90.0	90.0	90.0
	Ringan	5	10.0	10.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Level Cemas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	44	88.0	88.0	88.0
	Ringan	6	12.0	12.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Level Stress**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Normal	11	22.0	22.0	22.0
	Ringan	15	30.0	30.0	52.0
	Sedang	17	34.0	34.0	86.0
	Berat	7	14.0	14.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Hasil NASA-TLX

#### Frequencies

##### Statistics

Beban\_Kerja

N	Valid	50
	Missing	0

##### Beban\_Kerja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Agak Tinggi	8	16.0	16.0	16.0
Tinggi	42	84.0	84.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	