

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP
GANGGUAN KESEHATAN MENTAL KARYAWAN GENERASI Z**

DEA ROSSASI HAPITI

1705621126



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Manajemen Pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Negeri Jakarta

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

***THE EFFECT OF WORKLOAD AND WORK ENVIRONMENT ON MENTAL
HEALTH DISORDERS OF GENERATION Z EMPLOYEES***

DEA ROSSASI HAPITI

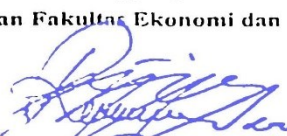
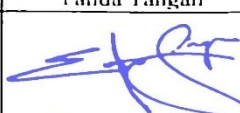
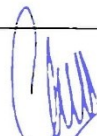
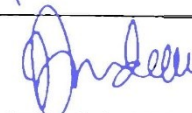
1705621126



*Submitted as a Fulfillment of the Requirements for a Bachelor's Degree in
Management from the Faculty of Economics and Business
Jakarta State University*

***MANAGEMENT STUDY PROGRAM
FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS
JAKARTA STATE UNIVERSITY
2025***

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI Penanggung Jawab Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis  Prof. Dr. Mohamad Rizan, S.E., M.M. NIP. 197206272006041001			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. M. Edo Suryawan Siregar, S.E., M.B.A NIP. 197201252002121002 (Ketua)		01/2025 /08
2	Dr. Christian Wiradendi Wolor, S.E., M.M. NIP. 199110182019031014 (Penguji I)		31/2025 /07
3	Hania Aminah, S.Pd., M.M., Ph.D. NIP. 198507262014042001 (Penguji II)		31/2025 /07
4	Dr. Despinur Dara, S.T., M.M. NIP. 197712202000032001 (Pembimbing 1)		31/2025 /07
5	Dr. Agung Wahyu Handaru, S.T., M.M. NIP. 197811272006041001 (Pembimbing 2)		01/2025 /08
Nama : Dea Rossasi Hapiti No. Registrasi : 1705621126 Program Studi : S1 Manajemen Tanggal Lulus : 24 Juli 2025			

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diapkan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbeniran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Agustus 2025



(Dea Rossasi Hapiti)

No. Reg 1705621126

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dea Rossasi Haputi
NIM : 1705621126
Fakultas/Prodi : Ekonomi dan Bisnis / Manajemen
Alamat email : dearossasi1003@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap
Gangguan Kesehatan Mental Karyawan Generasi Z

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 Agustus 2015

Penulis

(Dea Rossasi Haputi)

ABSTRAK

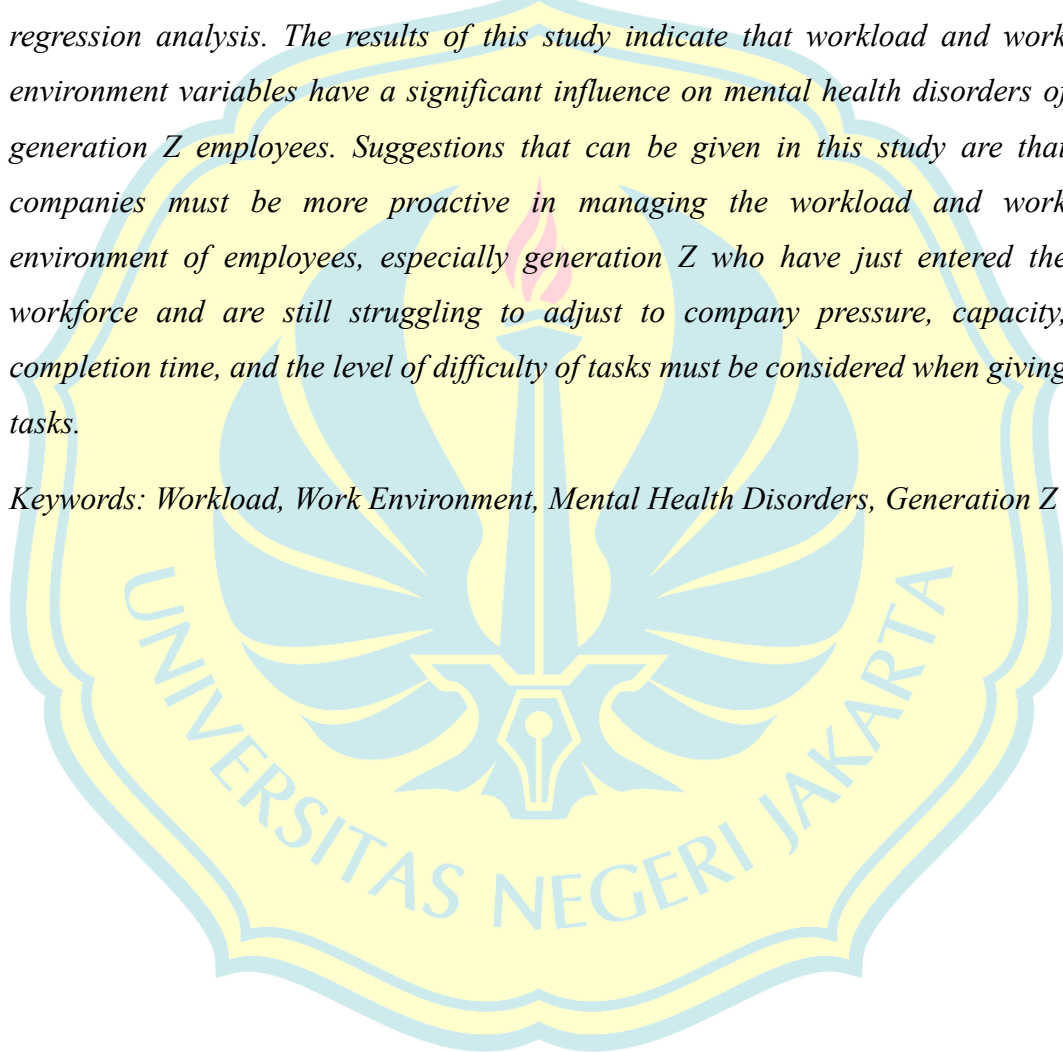
Kesehatan mental yang baik membantu seseorang untuk mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang tepat dalam hidup sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap gangguan kesehatan mental karyawan generasi Z. Teknik analisis yang digunakan yaitu menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel beban kerja dan lingkungan kerja mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap gangguan kesehatan mental karyawan generasi Z. Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah perusahaan harus lebih proaktif dalam mengelola beban kerja dan lingkungan kerja karyawan, terutama generasi Z yang baru masuk ke dunia kerja dan masih berjuang untuk menyesuaikan diri dengan tekanan perusahaan, kapasitas, waktu penyelesaian, dan tingkat kesulitan tugas harus dipertimbangkan saat memberikan tugas.

Kata Kunci : Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Gangguan Kesehatan Mental, Generasi Z

ABSTRACT

Good mental health helps a person to manage stress, establish healthy relationships, and make the right decisions in life, on the contrary, mental health disorders can hinder a person's ability to interact with others. This study aims to determine the effect of workload and work environment on mental health disorders of generation Z employees. The analysis technique used is multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that workload and work environment variables have a significant influence on mental health disorders of generation Z employees. Suggestions that can be given in this study are that companies must be more proactive in managing the workload and work environment of employees, especially generation Z who have just entered the workforce and are still struggling to adjust to company pressure, capacity, completion time, and the level of difficulty of tasks must be considered when giving tasks.

Keywords: Workload, Work Environment, Mental Health Disorders, Generation Z



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Langkah kecil tetaplah langkah, lebih baik melangkah daripada diam ditempat.
Terkadang kita tidak perlu keyakinan penuh untuk memulai, cukup keberanian
dan niat baik”

(Harry Vaughan)

PERSEMBAHAN

Tugas akhir ini penulis persembahkan untuk :

1. Tuhan Yang Maha Esa, sumber segala ilmu, kekuatan, dan harapan. Atas rahmat, bimbingan, serta kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan perjalanan akademik ini hingga titik akhir;
2. Kedua orang tua ku tercinta Mama Rosid dan Mimi Daswen yang telah memberikan dukungan, semangat, perhatian, serta selalu mendoakan kepada penulis untuk bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang telah orang tua ku senantiasa berikan untuk anaknya menjadi sarjana, walaupun beliau tidak merasakan pendidikan sampai dibangku perkuliahan;
3. Prof. Dr. Mohamad Rizan, S.E., M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih atas dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Peran Bapak sebagai pemimpin fakultas sangat berarti dalam membentuk lingkungan akademik yang mendukung perkembangan mahasiswa.
4. Dr. M. Edo Suryawan Siregar, S.E., M.B.A., selaku Koordinator Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan dukungan berupa fasilitas dan kesempatan kepada peneliti untuk mengembangkan pengetahuan di Program Studi S1 Manajemen;

5. Dr. Despinur Dara S.T. M.M., selaku dosen pembimbing 1. Terima kasih atas segala bimbingan, ilmu, kesabaran, serta arahan yang telah Ibu berikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan Ibu menjadi cahaya dalam setiap kebingungan, serta dorongan dalam setiap langkah menuju penyelesaian;
6. Dr. Agung Wahyu Handaru S.T. M.M., selaku dosen pembimbing 2. Terima kasih atas kesediaan Bapak membimbing saya dengan penuh kesabaran. Setiap bimbingan, dukungan, dan semangat yang Bapak berikan telah menjadi kekuatan tersendiri bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ponakanku tercinta Ahmad Zhafran, Kehadiranmu adalah sumber semangat dan kebahagiaan di tengah lelah dan perjuangan. Tawamu, celotehmu, dan pelukmu selalu menjadi pengingat betapa indahnya hidup, bahkan di saat-saat sulit. Semoga kelak kamu tumbuh menjadi pribadi yang kuat, cerdas, dan membanggakan.
8. Teman-teman seperjuangan di dunia perkuliahan dan sahabat-sahabat terbaik di kampung halaman. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dukungan, dan semangat yang tak pernah putus selama proses panjang ini. Kalian hadir sebagai penguat di masa-masa sulit dan menjadi bagian dari cerita yang akan selalu kuingat. Untuk semua yang telah memberi warna, baik dalam bentuk bantuan kecil maupun semangat yang tak terucap meski namamu tak tertulis satu per satu di halaman ini, percayalah, jejak kebaikanmu tersimpan hangat dalam hati dan doaku.
9. Kepada sosok yang belum diketahui namanya namun sudah tertulis jelas di *lauhul mahfuz*. Terima kasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai upaya untuk memantaskan diri. Semoga kita berjumpa di versi terbaik kita masing-masing.
10. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu diriku sendiri, Dea Rossasi Hapiti. Seorang anak bungsu yang berjalan memasuki usia 23 tahun, sangat keras kepala dan yang penuh ambisi, namun sifatnya seperti anak kecil seusianya. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan

dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu sendiri. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah di mana pun kamu menjejakkan kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya. Aamiin.

Jakarta, 20 Juni 2025

Dea Rossasi Hapiti



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
1.1 Landasan Teori.....	13
1.1.1 Gangguan Kesehatan Mental	13
A. Pengertian Gangguan Kesehatan Mental	13
B. Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan Mental.....	14
C. Gangguan Kesehatan Mental	15
D. Dimensi Gangguan Kesehatan Mental.....	20
1.1.2 Beban Kerja.....	21
A. Pengertian Beban Kerja.....	21
B. Faktor Beban Kerja	23
C. Dampak Beban Kerja	23
D. Dimensi Beban Kerja	24
1.1.3 Lingkungan Kerja.....	25

A. Pengertian Lingkungan Kerja.....	25
B. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Lingkungan Kerja	26
C. Dimensi Lingkungan Kerja	27
2.2 Telaah Pustaka Penelitian terdahulu.....	27
2.3 Kerangka Teori dan Pengembangan Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
A. Waktu Penelitian.....	35
B. Tempat Penelitian	35
3.2 Metode Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel	36
A. Populasi	36
B. Sampel	37
3.4 Pengembangan Instrumen.....	38
A. Variabel Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional	39
3.5 Operasional Variabel Penelitian	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data	41
3.7 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Deskripsi Data.....	48
4.1.1 Profil Responden.....	48

4.1.2 Analisis Deskriptif.....	51
4.2 Uji Instrumen	57
4.2.1 Uji Validitas.....	57
4.2.2 Uji Reliabilitas	60
4.3 Uji Asumsi Klasik	61
4.3.1 Uji Normalitas.....	61
4.3.2 Uji Multikolinearitas	62
4.3.3 Uji Heteroskedastisitas.....	63
4.4 Analisis Regresi Linear Berganda.....	64
4.5 Analisis Hipotesis.....	66
4.5.1 Uji T (Parsial).....	66
4.5.2 Uji Koefisien Determinasi.....	68
4.6 Pembahasan.....	68
BAB V PENUTUP.....	76
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran.....	77
5.3 Implikasi Manajerial	78
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	79
5.5 Rekomendasi Penelitian Selanjutnya	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	88