BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA PEGAWAI OPERASIONAL DENGAN SISTEM KERJA BERGILIR

NON-SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Diajukan oleh:

Nama : Nuga Putrantijo

NIM 22416273201306

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	:	Nuga Putrantijo
NIM	:	22416273201306
Fakultas	:	Psikologi
Judul Tugas akhir	:	

Beban Kerja Mental dan Stres Kerja Pegawai Operasional dengan Sistem Kerja Bergilir

Tanda Persetujuan Tugas akhir

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Arif Rakhman Hakim, M.Psi., Psikolog	M.Choirul Ibad, M.Psi
NUPTK. 6539757658130143	NUPTK. 2859772673130242

Karawang, 26 Januari 2026

Ketua Program Studi Psikologi

Dr. Linda Mora M.Psi., Psikolog

NUPTK. 4637759660230212

LEMBAR PENGESAHAN

Nama	:	Nuga Putrantijo
NIM	:	22416273201306
Fakultas	:	Psikologi
Judul Tugas akhir	:	

BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA PEGAWAI OPERASIONAL DENGAN SISTEM KERJA BERGILIR

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas akhir
Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
pada tanggal: 2 Febeuari 2026

Dewan Penguji, Tanda tangan

1. Penguji : Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog
   NUPTK. 4545764665231093 .....

Mengetahui :
Dekan Fakultas Psikologi,

Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog
NUPTK. 4545764665231093

LEMBAR PERNYATAAN

TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama	:	Nuga Putrantijo
NIM	:	22416273201306
Fakultas	:	Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:
BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA PEGAWAI OPERASIONAL DENGAN SISTEM KERJA BERGILIR

Karya ilmiah ini adalah hasil usaha saya pribadi. Seluruh ide, gagasan, atau materi dari pihak lain telah saya kutip dengan menggunakan sistem referensi yang benar.

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa pernyataan ini benar adanya, dan bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari terbukti sebaliknya

Karawang, 26 Januari 2026



Nuga Putrantijo

KATA PENGANTAR

Yang pertama dan yang paling utama, memanjatkan puji syukur kehadirat Allah Subhanallah Wa Ta'ala, zat yang hanya kepada-Nya penulis memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul Beban Kerja Mental dan Stres Kerja Pegawai Operasional Dengan Sistem Kerja Bergilir. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam, suri teladan sepanjang masa bagi umat manusia.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya Tugas Akhir ini tidak lepas dari doa, dukungan, serta bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, ijinkan penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM, selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Bapak Dr. Arif Rahman Hakim, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu untuk membimbing, berbagi ilmu, serta memberikan motivasi sejak penyusunan proposal hingga Tugas Akhir dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak M. Choirul Ibad, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memotivasi, memberikan masukan sehingga Tugas Akhir ini terselesaikan dengan baik.

6. Bapak/Ibu Dosen yang telah mencurahkan ilmu dan pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi; serta seluruh Staf TU (Tata Usaha) Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam proses administrasi.
7. Rekan-rekan seperjuangan RPL22 Psikologi yang diketuai oleh Kanjeng Mami Wina Ayu, atas kekompakan dan saling mendukung serta memberikan semangat pantang menyerah dalam menyelesaikan perkuliahan sampai akhir.
8. Istriku Mulyaningtyas Kartika Sari, anak-anakku Sekar Prakasita Pachirayya dan Prawatya Argya Dyaksa; kedua orang tuaku Bapak Wardi Wardojodihardjo (alm.) dan Ibu Warsiah (almh.), kedua mertuaku Bapak H. Santoso Rahardjo (alm.) dan Ibu Hj. Tutiek Indraswari (almh.); kakak dan adik serta para keponakan yang selalu menjadi semangat dan inspirasi serta mendukung penuh dalam mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi sampai tuntas.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas do'a, dukungan, dan semangat serta bantuan yang diberikan dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini. Semoga Allah mencatatnya sebagai amal kebaikan untuk semuanya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna perbaikan di masa yang akan datang. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi semuanya. Terima kasih.

Karawang, 26 Januari 2026

Penulis,

Nuga Putrantijo