

**PENGARUH BEBAN KERJA, KELELAHAN KERJA DAN  
SHIFT KERJA TERHADAP TINGKAT KEWASPADAAN  
KARYAWAN OPERASIONAL *FOOD AND BEVERAGE***

**DI ISMAYA GROUP**

**Oleh:**

**Nama: Rafly Ichwan Pasha**

**NIM: 22189047**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen

Program Studi Manajemen  
Konsentrasi Sumber Daya Manusia



**KWIK KIAN GIE**  
SCHOOL OF BUSINESS

**INSTITUT BISNIS dan INFORMATIKA KWIK KIAN GIE**

**JAKARTA**

**APRIL 2022**

Hak Cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)

**Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.



## PENGESAHAN

# PENGARUH BEBAN KERJA, KELELAHAN KERJA DAN SHIFT KERJA TERHADAP TINGKAT KEWASPADAAN KARYAWAN OPERASIONAL *FOOD AND BEVERAGE* DI ISMAYA GROUP

Diajukan Oleh

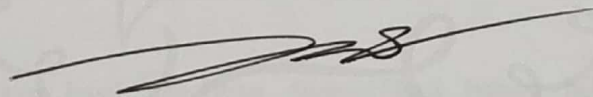
Nama: Rafly Ichwan Pasha

NIM: 22189047

Jakarta, 14 April 2022

Disetujui Oleh:

Pembimbing



(Ponco Priyantono, S.E, M.M.)

INSTITUT BISNIS dan INFORMATIKA KWIK KIAN GIE

JAKARTA

APRIL 2022

i

© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

## PENGESAHAN

**© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)**

# **PENGARUH BEBAN KERJA, KELELAHAN KERJA DAN SHIFT KERJA TERHADAP TINGKAT KEWASPADAAN KARYAWAN OPERASIONAL *FOOD AND BEVERAGE* DI ISMAYA GROUP**

**Diajukan Oleh**

**Nama: Rafly Ichwan Pasha**

**NIM: 22189047**

**Jakarta, 14 April 2022**

**Disetujui Oleh:**

Pembimbing

(Ponco Priyantono, S.E, M.M.)

**INSTITUT BISNIS dan INFORMATIKA KWIK KIAN GIE**

**JAKARTA**

**APRIL 2022**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

**Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.





## ABSTRAK

Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja Dan *Shift* Kerja Terhadap Tingkat Kewaspadaan Pada Karyawan Operasional *Food And Beverage* Di Ismaya Group/  
Pembimbing: Ponco Priyantono, S.E., M.M.

Karyawan operasional *food and beverage* di Ismaya Group merupakan salah satu bagian yang dihadapkan langsung oleh pelanggan. Karyawan operasional *food and beverage* sendiri terdiri dari *chef, barista, bartender, server*, serta *guest relations officer* (GRO). Banyaknya pelanggan yang datang ke resto Ismaya membuat banyak pekerjaan yang harus diselesaikan dalam singkat membuat karyawan operasional *food and beverage* menganggap beban kerja terlalu berat. Diperlukan kondisi tubuh yang baik agar dapat menjalankan tugas dan fungsi tujuan agar dapat tercapai.

Kondisi tingginya beban kerja dapat mendorong indikasi munculnya kelelahan kerja. Kelelahan itu sendiri muncul karena banyaknya beban kerja yang ditanggung oleh setiap individu serta adanya faktor lain yaitu kurangnya waktu istirahat. Kurangnya waktu istirahat karyawan di tengarai oleh *shift* kerja. Melihat pembagian jadwal *shift* kerja yang kurang teratur membuat karyawan harus masuk pada *shift* sore dan *jumping* ke *shift* pagi pada esok harinya yang akhirnya membuat karyawan kekurangan waktu istirahat. Kondisi tingginya beban kerja, kelelahan kerja serta *shift* kerja yang tidak teratur mendorong indikasi menurunnya tingkat kewaspadaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja, kelelahan kerja, dan *shift* kerja terhadap tingkat kewaspadaan pada karyawan operasional *food and beverage* di Ismaya Group. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan teknik analisis regresi linear berganda. Teknik pengumpulan data primer dilakukan melalui penyebaran kuesioner *online* pada seluruh karyawan operasional *food and beverage* di Ismaya Group.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, kelelahan kerja termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, *shift* kerja masuk ke dalam kategori tinggi dan kewaspadaan termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian diidentifikasi bahwa beban kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kewaspadaan. Hal ini terjadi karena karyawan dituntut untuk mengerjakan tugas yang banyak, kompleks, dan lingkungan pekerjaan yang kurang mendukung maka akan menurunkan tingkat kewaspadaan yang dimiliki oleh karyawan operasional *food and beverage* Ismaya Group. Kelelahan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kewaspadaan. Hal ini berarti bahwa semakin lelah dan tidak dapat berkonsentrasi maka akan menurunkan tingkat kewaspadaan yang dimiliki oleh karyawan operasional *food and beverage* Ismaya Group. Serta *shift* kerja berpengaruh positif terhadap tingkat kewaspadaan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tidak sesuai pembagian *shift* kerja dan tidak cukup beristirahat akan menurunkan tingkat kewaspadaan yang dimiliki oleh karyawan operasional *food and beverage* Ismaya Group.

Kata kunci: beban kerja, kelelahan kerja, *shift* kerja, tingkat kewaspadaan.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

## ABSTRACT

Rafly Ichwan Pasha/ 22189047/ 2022/ *The Impact of Workload, Work Fatigue, and Work Shift to the Alertness Level of Food and Beverages Operational Employees in the Ismaya Group* / Advisor: Ponco Priyantono, S.E., M.M.

*Food and beverages operational employees in the Ismaya Group is one of the units that have to deal with customers directly. The unit consists of chef, barista, bartender, waiters and waitress as well as guest relations officer. The high number of customers frequenting restaurants under the Ismaya Group generates an insufferable amount of workload that has to be completed within a short time. As a result, many operational employees think that the load exceeds their capacity and burden them. Physical wellbeing is necessary to ensure their utmost performance to carry out their work and function to achieve targets consistently.*

*On the other hand, excessive workload leads to work fatigue instead. Work fatigue occurs when each employee has to handle too much workload as well as the fact that they are lacking rest. Their lack of rest is also influenced by the work shift implemented in the Ismaya Group. Due to the irregular work shift schedule, it is often that evening shift employees still have to work at the morning shift the next day, and in turn hinders them from having enough rest. The extreme workload, work fatigue, and irregular work shift cause the reduced level of alertness.*

*This paper aims to identify and explain the impact of workload, work fatigue, and work shift to the alertness level of operational employees. The methods utilized in this paper is descriptive quantitative approach with multiple linear regression analysis technique. The primary data is gathered using online survey to all food and beverages operational employees working in the Ismaya Group.*

*The research shows that their workload, work fatigue, and awareness level reduction has hit the extreme level while having high level of work shift.*

*According to the analysis, it was identified that workload has significant and positive impact towards employees' alertness level. This happens because they are required to complete a great deal of complex work in an unsupportive work environment. Work fatigue also has significant and positive impact to their alertness level. It means that the more fatigued they are, the more they cannot concentrate, and reduce the alertness level of food and beverage operational employees in the Ismaya Group. Lastly, work shift has positive impact to the alertness level as well. This indicates that the irregular scheduling of work shift cause lack of rest, and reduce their alertness level.*

*Key words: workload, work fatigue, work shift, alertness level*





## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja, dan *Shift* Kerja Terhadap Tingkat Kewaspadaan Pada Karyawan Operasional *Food And Beverage* di Ismaya Group”. sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen di Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie.

Dalam proses penyusunan skripsi ini banyak hambatan dan rintangan yang penulis alami, namun pada akhirnya dapat terselesaikan berkat adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ponco Priyantono, S.E, M.M. sebagai dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan saran serta arahan kepada penulis sehingga laporan penulisan dapat berjalan dengan lancar hingga selesai,
2. Bapak Ir. Dergibson Siagian, M.M. sebagai koordinator pelaksana program eksekutif yang telah bersedia meluangkan waktu, membantu penulis pada saat mengalami hambatan terkait nilai mata kuliah serta memberikan seluruh informasi terkait selama proses penyusunan skripsi,
3. Seluruh jajaran dosen Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh studi.
4. Seluruh karyawan dan staf Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie yang telah banyak membantu penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.





5. Kedua orang tua penulis Ayah (Surya Kosasih) dan Mama (Wiji Ningsih) yang senantiasa mendukung, memberikan motivasi dan mendoakan penulis selama proses penyusunan proposal.
6. Suryo Rizky Yangky yang telah membantu dalam bentuk moril dan materiil serta memberikan motivasi selama penulis menyusun skripsi,
7. Seluruh karyawan operasional *food and beverage* Ismaya Group yang telah membantu dalam proses wawancara dan pengisian kuesioner penulis.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan proposal hingga dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna akibat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai setiap kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang membaca dan dapat menjadi bahan referensi yang berguna bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian di masa yang akan datang.

Jakarta, 14 April 2022

Penulis

Rafly Ichwan Pasha

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

# DAFTAR ISI

COVER .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	9
D. Batasan Penelitian .....	9
E. Rumusan Masalah .....	10
F. Tujuan Penelitian .....	10
G. Manfaat Penelitian .....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	12
Landasan Teori .....	12
1. Beban Kerja .....	12
2. Kelelahan Kerja .....	16
3. Shift Kerja .....	21
4. Kewaspadaan .....	24
B. Penelitian Terdahulu .....	26
C. Kerangka Pemikiran .....	30
D. Hipotesis .....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	32
A. Objek Penelitian .....	33
B. Desain Penelitian .....	33
C. Variabel Penelitian .....	36
D. Teknik Pengambilan Sampel .....	38
E. Teknik Pengumpulan Data .....	38
F. Teknik Analisis Data .....	39
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....	48







B. Analisis Deskriptif .....	51
C. Hasil Penelitian .....	60
D. Pembahasan.....	71
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>

**Chacina milik IBKKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)**

**Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie**

Dilindungi Undang-Undang Hak Cipta

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBKKG.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBKKG.



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Nilai Tingkat Kelelahan Dengan Waktu Pengukuran 2 Menit.....	18
Tabel 3.2	Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 3.1	Operasionalisasi Variabel.....	37
Tabel 4.1	Profil Responden Berdasarkan Latar Belakang Jenis Kelamin .....	48
Tabel 4.2	Profil Responden Berdasarkan Latar Belakang Usia.....	49
Tabel 4.3	Profil Responden Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Terakhir .....	50
Tabel 4.4	Profil Responden Berdasarkan Latar Belakang Masa Kerja .....	50
Tabel 4.5	Tabulasi Beban Kerja .....	52
Tabel 4.6	Tabulasi Kelelahan Kerja .....	54
Tabel 4.7	Tabulasi Shift Kerja.....	56
Tabel 4.8	Tabulasi Kewaspadaan .....	59
Tabel 4.9	Hasil Uji Validitas Variabel Beban Kerja (X1).....	61
Tabel 4.10	Hasil Uji Validitas Variabel Kelelahan Kerja (X2).....	61
Tabel 4.11	Hasil Uji Validitas Variabel Shift Kerja (X3).....	61
Tabel 4.12	Hasil Uji Validitas Variabel Kewaspadaan (Y) .....	62
Tabel 4.13	Uji Reliabilitas.....	62
Tabel 4.14	Uji Normalitas .....	64
Tabel 4.15	Uji Multikolinearitas .....	64
Tabel 4.16	Uji Heterokedastisitas.....	65
Tabel 4.17	Uji F.....	66
Tabel 4.18	Analisis Regresi Berganda .....	67
Tabel 4.19	Uji Koefisien Determinasi .....	68
Tabel 4.20	Uji t.....	69

© Hak cipta milik IBIKKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.

2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

# DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.1</b>	Pertumbuhan PDB Beberapa Lapangan Usaha (q-to-q) (persen).....	2
<b>Gambar 1.2</b>	Brand Ismaya Group.....	8
<b>Gambar 2.1</b>	Kerangka Pemikiran .....	32

**© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)**

**Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

# DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 KUESIONER PENELITIAN.....	79
Lampiran 1.2 TABULASI DATA.....	82
Lampiran 1.3 OLAH DATA SPSS .....	89

© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)

**Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.



**© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)**

**Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.