

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiningrum, N. A., Atmojo, T. B., & Wijayanti, R. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dan Beban Kerja Mental dengan Burnout Syndrome Pekerja PT Trans Marga Jateng. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 9–15. <https://doi.org/10.14710/jkm.v12i1.39816>
- Ardayan, E. (2023). *Metode penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=A8LmEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA40&dq=metode+kualitatif+dan+kuantitatif&ots=embXKcr5x8&sig=VMRhADMtcxk9HSxwihOpVV5vTGs&redir_esc=y#v=onepage&q=metode+kualitatif+dan+kuantitatif&f=false
- Aries Rimbawan. (2020). Analisis Beban Kerja Dan Kebutuhan Karyawan Pemupukan Kelapa Sawit Di Pt. Wira Inova Nusantara Kabupaten Kutai Timur Kalimantan Timur. *Jurnal Agriment*, 5(02), 101–111. <https://doi.org/10.51967/jurnalagriment.v5i02.300>
- Assa, A. F. (2022). Dampak Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Burnout Syndrome Pada Karyawan Pt. Sinergi Integra Services. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 6(3), 436–451. <https://doi.org/10.31955/mea.v6i3.2454>
- Blake, R., & Sekuler, R. (2006). *Perception*. McGraw-Hill Companies, Incorporated.
- Dias, M. A., Ismah, Z., & Arrazy, S. (2024). Pengaruh Beban Kerja Mental dan Motivasi Kerja terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja di PKS PTPN IV Bah Jambi. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 16(2), e1514. <https://doi.org/10.36990/hijp.v16i2.1514>
- Direktorat, P. J. (2023). Statistik Perkebunan Unggulan Nasional. *Sekretariat Dirjend Perkebunan Kementerian Pertanian*, 1–23.
- Dzulfahmi. (2021). *Presepsi: Bagaimana Sejatinya Presepsi Membentuk Konstruksi Berpikir Kita*. Anak Hebat Indonesia. <https://books.google.com/books/about/Persepsi.html?hl=id&id=1HRHEAAQBAJ>

- Elfitasari, N. (2020). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Beban Kerja Dengan Work Engagement Pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07.
- Eliyana, E., & Nafilah. (2025). Work-Family Conflict pada Pekerja Perempuan; Menyelami Peran Ganda antara Keluarga dan Tanggung Jawab Bekerja. *Faletehan Health Journal*, 12(03), 357–365. <https://doi.org/10.33746/fhj.v12i03.863>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Gajimu.com. (2026). *Upah minimum - Indonesia - Gajimu.com*. <https://gajimu.com/gaji/gaji-minimum/40419-kalimantan-barat>
- Gawron, V. (2008). *Human Performance, Workload, and Situational Awareness Measures Handbook*. <https://doi.org/10.1201/9781420064506>
- Graziotin, D., Fagerholm, F., & Wang, X. (2026). *On the Unhappiness of Software Developers. June 2017*. <https://doi.org/10.1145/3084226.3084242>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. *Handbook of Occupational Health Psychology (2nd Ed.)*, August, 165–183.
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: test of a theory, *Organizational Behaviour and Human Performance*. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(170), 250–279.
- Hasya, R. N. (2022). Pengaruh Beban Kerja Dan Work-Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Selama Masa Covid-19 Pada Pt. Telekomunikasi *Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 3(1), 658–685.
- Jumawan. (2025). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Teori & Aplikasinya)* Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.
- Medina-Garrido, J. A., Biedma-Ferrer, J. M., & Bogren, M. (2023). Organizational support for work-family life balance as an antecedent to the well-being of tourism employees in Spain. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 57, 117–129. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.08.018>
- Nabila, V. S., & Syarvina, W. (2022). Analisis Pengaruh Beban Kerja Terhadap

- Kinerja Karyawan PT. Perkebunan Nusantara IV Medan Vania. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 2788–2797.
- Nigrum. (2024). Hubungan Antara Persepsi Beban Kerja Dengan Kepuasan Kerja Pada Karyawan PT X. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 245–260. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.499>
- Nisa. (2023). Persepsi. *Koloni*, 2(4), 213–226. <https://doi.org/10.31004/koloni.v2i4.568>
- Priatna. (2025). *Manajemen Sumber Daya Manusia* (Vol. 32, Issue 3).
- Rahmadyah, A. (2021). Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan melalui Burnout Syndrome Pada PT. Perkebunan Nusantara X Pabrik Gula Tjoekir. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(1), 355. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n1.p355-366>
- Rahman, A., Alamsyah, M., & Anwar, R. (2023). Analisis Beban Kerja Karyawan Dengan Metode Full Time Equivalent (Fte) Pada Unit Pemupukan Perkebunan Kelapa Sawit. *Sebatik*, 27(1), 9–15. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2232>
- Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan Kerja dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja. *Juripol*, 4(2), 129–141. <https://doi.org/10.33395/juripol.v4i2.11098>
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Ntw_EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=metode+analisis+deskriptif+kuantitatif&ots=f3sF4KMv7v&sig=Nv3a4ToUNLIknM0WKBogRmgsO_Q&redir_esc=y#v=onepage&q=metode analisis deskriptif kuantitatif&f=false
- Robbins. (2019). *Organizational Behavior*. Pearson.
- Rookes, P., & Willson, J. (2000). *Perception: Theory, Development and Organisation*. Routledge.
- Rukhmana, T. (2021). Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, Dan Tersier. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 2(2), 28–33.
- Setiawan, H., & Anwar, K. (2018). Analisis Perbandingan Pendapatan Buruh

- Harian Tetap Dengan Buruh Harian Lepas Dan Pengaruhnya Terhadap Kesejahteraan Keluarga Buruh Perkebunan Kelapa Sawit Di Kota Subulussalam. *Jurnal Ekonomi Pertanian Unimal*, 1(2), 73–81. <https://doi.org/10.29103/jepu.v1i2.864>
- Spector, P. E. (2021). *Industrial and Organizational Psychology: Research and Practice*. Wiley.
- Sutrisman, D. (2019). *Pendidika Politik, Persepsi Kepemimpinan dan Mahasiswa* (guepedia (ed.)). Guepedia Publisher. https://books.google.com/books/about/Pendidikan_Politik_Persepsi_Kepemimpinan.html?hl=id&id=0-aEDwAAQBAJ
- Tirtaputra, A., Tjie, L. T., & Salim, F. (2018). Persepsi terhadap Beban Kerja dengan Turnover Intention pada Karyawan. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 81. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4238>
- Tohardi, A. (2019). Metodologi Penelitian Sosial Plus. *Tanjungpura University Press*, 1(February), 41.
- Warr, P. (2007). Work, happiness, and unhappiness. In *Work, happiness, and unhappiness*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wiyono, D., Dewi, D. A., Ambiapuri, E., Parwitasari, N. A., & Hambali, D. S. (2025). Strategic ESG-Driven Human Resource Practices: Transforming Employee Management for Sustainable Organizational Growth. *Jurnal Organisasi Dan Manajemen*, 21(1), 65–82. <https://doi.org/10.33830/jom.v21i1.9786.2025>

LAMPIRAN

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Kuisisioner & Wawancara



Gambar 2. Wawancara



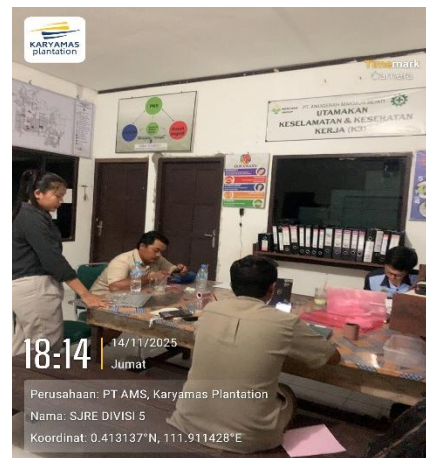
Gambar 3. Kuisisioner & Wawancara



Gambar 4. Kuisisioner & Wawancara



Gambar 5. Kuisisioner & Wawancara



Gambar 6. Diskusi Terkait Penelitian

KUISIONER PENELITIAN
Persepsi Karyawan Wanita Terhadap Beban Kerja Di
PT. Anugerah Makmur Sejati
(Studi Kasus Pada Karyawan Pemeliharaan)

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Salam sejahtera bagi kita semua,

Terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini merupakan bagian dari penelitian yang sedang saya lakukan dengan judul " Persepsi Karyawan Wanita Terhadap Beban Kerja di PT. Anugerah Makmur Sejati (Studi Kasus pada Karyawan Pemeliharaan)" Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana karyawan wanita di divisi pemeliharaan PT. Anugerah Makmur Sejati, memersepsikan beban kerja yang mereka hadapi, serta faktor-faktor yang memengaruhi persepsi tersebut.

Partisipasi Bapak/Ibu sangat berarti bagi kesuksesan penelitian ini. Setiap jawaban yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademis. Tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah, karena penelitian ini didasarkan pada pandangan dan pengalaman pribadi Bapak/Ibu dalam bekerja di PT. Anugerah Makmur Sejati.

Petunjuk Pengisian:

- Baca setiap pernyataan dengan cermat
- Beri tanda (✓) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dan kesetujuan Anda.
- Skala yang digunakan adalah **Skala Likert 3 Poin:**
 - **1 = Tidak Setuju**
 - **2 = Kurang Setuju**
 - **3 = Setuju**

Kami sangat menghargai waktu dan usaha Bapak/Ibu dalam membantu penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kinerja dan pengembangan perusahaan.

Demikian kata pengantar ini saya sampaikan. Atas perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

A. Data Demografis

1. Usia Karyawan :
2. Tingkat Pendidikan :
3. Lama Bekerja di Divisi Pemeliharaan :

B. Kuisioner Penelitian

Bagian 1 : Beban Kerja Fisik

No	Pertanyaan	TS	KS	S
1	Pekerjaan saya di bagian pemeliharaan sangat menuntut fisik.			
2	Saya sering merasa kelelahan fisik setelah menyelesaikan pekerjaan			
3	Aktivitas seperti mengangkut pupuk, alat semprot & alat lainnya memberatkan fisik saya.			
4	Saya mengalami nyeri otot atau persendian akibat pekerjaan ini.			
5	Saya merasa waktu istirahat kurang untuk memulihkan kondisi fisik.			
6	Pekerjaan ini membuat saya sulit melakukan aktivitas rumah tangga setelah pulang kerja.			

7	Saya membutuhkan bantuan rekan kerja untuk menyelesaikan tugas fisik yang berat.			
8	Perlengkapan kerja (misalnya ember pupuk, alat semprot dll) dirasa terlalu berat bagi saya.			
9	Saya merasa pekerjaan di bagian pemeliharaan lebih berat fisiknya dibanding pekerjaan lain.			
10	Saya berharap ada penyesuaian beban fisik untuk karyawan wanita.			

Bagian 2 : Beban Kerja Mental

No	Pertanyaan	TS	KS	S
1	Saya sering merasa stres karena target pekerjaan yang ketat.			
2	Saya kesulitan berkonsentrasi akibat banyaknya tugas yang harus diingat dan dikerjakan			
3	Saya merasa tekanan mental saat harus mengambil keputusan cepat di lapangan.			
4	Perubahan jadwal atau tugas mendadak mengganggu kestabilan emosi saya.			
5	Saya khawatir tidak dapat memenuhi harapan atasan.			
6	Saya sulit memisahkan pikiran tentang pekerjaan dengan kehidupan pribadi.			
7	Saya merasa pekerjaan ini memengaruhi kesehatan mental saya (misalnya: sulit tidur).			
8	Saya sering merasa cemas jika ada masalah tak terduga di lapangan.			
9	Saya membutuhkan dukungan psikologis dari perusahaan untuk mengatasi tekanan kerja.			
10	Saya merasa beban mental lebih berat karena tanggung jawab ganda (kerja dan rumah tangga).			

Bagian 3 : Waktu

No	Pertanyaan	TS	KS	S
1	Saya kesulitan menyelesaikan tugas dalam waktu yang ditentukan.			
2	Sering ada tambahan tugas mendadak yang mengganggu jadwal saya.			
3	Saya merasa jam kerja tidak cukup untuk menyelesaikan semua tugas.			
4	Saya harus bekerja lembur untuk memenuhi target.			
5	Waktu istirahat dirasa terlalu singkat untuk pemulihan tenaga.			
6	Saya sulit membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga.			
7	Jadwal kerja yang padat membuat saya kehilangan waktu untuk diri sendiri.			
8	Saya merasa perusahaan kurang mempertimbangkan kondisi fisik karyawan saat menetapkan deadline.			
9	Sistem rotasi waktu kerja dapat membantu mengurangi beban waktu.			
10	Saya berharap ada fleksibilitas waktu untuk karyawan wanita.			

KUISIONER PENELITIAN
Persepsi Karyawan Wanita Terhadap Beban Kerja Di
PT. Anugerah Makmur Sejati
(Studi Kasus Pada Karyawan Pemeliharaan)

Kepada Yth.

Pihak Manajemen atau Bagian Sumber Daya Manusia

PT. Anugerah Makmur Sejati

Dalam rangka melengkapi data penelitian yang berjudul: “Persepsi Karyawan Wanita Terhadap Beban Kerja di PT. Anugerah Makmur Sejati (Studi Kasus pada Karyawan Pemeliharaan)”, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menyediakan beberapa data sekunder yang relevan. Data ini akan sangat membantu dalam analisis dan pembahasan hasil penelitian yang objektif dan komprehensif.

Segala informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk keperluan akademik.

Berikut adalah daftar data sekunder yang dibutuhkan:

A. Data Umum Perusahaan :

1. Profil singkat Perusahaan.
2. Visi, Misi Dan Nilai-Nilai Perusahaan.
3. Struktur organisasi perusahaan.
4. Jumlah total karyawan wanita di divisi Pemeliharaan.
5. Bidang-bidang pekerjaan pada divisi Pemeliharaan
6. Jobdesk karyawan wanita di divisi Pemeliharaan?

B. Data Terkait Beban Kerja

1. Bagaimana standar jam kerja harian, sistem shift/rotasi dan ketentuan sistem lembur bagi karyawan.
2. Bagaimana ketentuan Standar Oprasional Prosedur (SOP) untuk APD yang harus digunakan saat bekerja.

3. Apa Standar Oprasional Prosedur (SOP) yang mengatur rincian pembagian tugas di divisi pemeliharaan.
4. Catatan tingkat absensi, kelelahan kerja, atau cedera (jika tersedia)
5. Apakah ada peraturan khusus tentang batas maksimum beban kerja fisik per hari?
6. Bagaimana fasilitas penunjang kerja untuk karyawan wanita (APD, P3k, dll)
7. Apakah tersedia layanan konseling kerja atau dukungan psikologis dari perusahaan?
8. Bagaimana sistem monitoring dan evaluasi terhadap beban kerja karyawan?