

## Pengaruh Status Kerja Dan Manajemen Waktu Terhadap Stress Belajar Mahasiswa Teknik Industri UNIS Semester 4

Ilham Hendi Aswanto<sup>1</sup>, Nur Anisa<sup>2\*</sup>, Nasywa Nurita Anindya<sup>3</sup>, Achmad Fikri<sup>4</sup>,  
Bintang Raihan Fauzan<sup>5</sup>, Monita Rahayu<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Teknik Industri, Universitas Islam Syekh Yusuf, Tangerang, Indonesia

<sup>1</sup>[2204020001@students.unis.ac.id](mailto:2204020001@students.unis.ac.id), <sup>2</sup>[2204020009@students.unis.ac.id](mailto:2204020009@students.unis.ac.id), <sup>3</sup>[2204020011@students.unis.ac.id](mailto:2204020011@students.unis.ac.id),

<sup>4</sup>[2204020023@students.unis.ac.id](mailto:2204020023@students.unis.ac.id), <sup>5</sup>[2204020024@students.unis.ac.id](mailto:2204020024@students.unis.ac.id), <sup>6</sup>[monita@unis.ac.id](mailto:monita@unis.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh status kerja dan manajemen terhadap stress belajar mahasiswa Teknik Industri UNIS semester 4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi manajemen stres yang lebih efektif bagi mahasiswa Teknik Industri UNIS semester 4. Metode penelitian ini menggunakan desain kuesioner dengan tujuan untuk mengukur pengaruh status kerja dan manajemen waktu terhadap stress. Data yang dikumpulkan kemudian diolah menggunakan bantuan SPSS untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan antara status kerja terhadap manajemen waktu dan stress belajar. Diperoleh hasil bahwa status kerja dan manajemen waktu mempengaruhi stress belajar sebesar 35.1% dan stress belajar belum tentu dipengaruhi oleh status kerja dan manajemen waktu, mungkin bisa dipengaruhi variabel lain sebesar 64.9% yang tidak terdapat dalam penelitian ini. Diperoleh kesimpulan bahwa status kerja dan manajemen waktu tidak terlalu berdampak terhadap stress belajar mahasiswa Teknik Industri UNIS Semester 4. Dan Analisis Regresi Linear Berganda diperoleh persamaan regresi  $y = 9,18 - 0,71 x_1 + 0,652 x_2$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik manajemen waktu maupun status kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap stress belajar.

**Kata kunci:** Manajemen Waktu, Stress Belajar, Status Kerja.

### Abstract

This research aims to determine the influence of work status and management on the learning stress of 4th semester Unis industrial engineering students. It is hoped that the results of this research can contribute to the development of more effective stress management strategies for 4th semester Unis industrial engineering students. This research method uses a questionnaire design with the aim of measuring the influence of work status and time management on the learning stress of UNIS semester 4 industrial engineering students. The data collected is then processed using SPSS to find out whether there is a significant influence between work status on time management and study stress. The results obtained were that work status and time management influenced study stress by 35.1%. And learning stress is not necessarily influenced by work status and time management, it may be influenced by other variables 64.9% which are not included in this study. It was concluded that work status and time management did not have much impact on the learning stress of UNIS semester 4 industrial engineering students. And Multiple Linear Regression Analysis obtained the regression equation  $y = 9.18 - 0.71 x_1 + 0.652 x_2$ . The results of this study showed that neither time management nor work status had a significant effect on learning stress.

**Keywords:** Study Stress, , Time Management, Work Status

### Article History:

Received 26 Jun 2024

Revised 29 Jul 2024

Accepted 22 Sept 2024

Available online 30 Jan 2025

## 1. Pendahuluan

Di zaman modern ini, masyarakat menghadapi permasalahan kompleks yang menyangkut kebutuhan hidup primer dan sekunder (Rayi Hem as Citra Pertiwi, 2018). Hal ini menuntut manusia untuk mencari solusi dan menyelesaikan permasalahan secara cepat dan tepat sehingga manusia dapat mengalami tekanan fisik dan psikologis yang menyebabkan stres. Stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dihindari, dan stres sudah menjadi masalah umum dalam kehidupan manusia. Stress dapat terjadi di lingkungan manapun. Stres dapat terjadi pada anak-anak, remaja, dewasa, lansia, para pekerja, pelajar, dan lain-lain serta dapat menimbulkan kerugian fisik dan mental (Hatmanti & Septianingrum, 2019).

Seiring berjalannya waktu, berbagai jenis kebutuhan manusia semakin meningkat, namun salah satu kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan pendidikan. Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena misinya adalah mempersiapkan sumber daya manusia bagi pembangunan bangsa dan negara (Mardelina & Muhson, 2017). Dalam proses pembelajaran, mahasiswa dapat mengalami stres dikarenakan tidak mampu menunaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa (Aryani et al., 2024). Ada banyak alasan mengapa mahasiswa memilih untuk bekerja sambil berkuliah. Alasan utamanya adalah berkaitan dengan ekonomi, yaitu untuk memperoleh penghasilan guna menutupi biaya pendidikan dan kebutuhan pokok sekaligus mengurangi beban keluarga (Kinasih, 2019). Alasan lainnya seperti mengisi waktu luang karena jadwal perkuliahan yang tidak padat, ingin hidup mandiri tanpa bergantung pada orang lain atau orang tua, dan menginginkan pengalaman selain belajar atau menekuni hobi (Pasaribu & Perangin-angin, 2020).

Banyak orang yang berpendapat bahwa kuliah sambil bekerja pada saat yang sama memiliki risiko kegagalan. Tak jarang terdapat beberapa mahasiswa yang putus kuliah karena sulit menyeimbangkan waktu antara kuliah dan bekerja. Di sisi lain, kuliah sambil bekerja juga dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan keuangan, karena bekerja membantu meringankan biaya perkuliahan (Pinatih & Nopiyani, 2024).. Mahasiswa diharapkan mampu mengelola aktivitasnya dengan baik di sela-sela kesibukan yang dijalannya selama kuliah dan bekerja. Alokasi waktu dan kegiatan tergantung pada bagaimana kemampuan mengatur diri sendiri untuk mencapai tujuan. Sebaliknya jika mahasiswa tidak mampu mengatur aktivitasnya, baik dalam kegiatan perkuliahan maupun pekerjaannya, maka ia akan menghadapi suatu tekanan yang disebut stres (Haryadi et al., 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Destanti dkk menemukan bahwa dari 41 responden (mahasiswa), tidak ada satupun mahasiswa yang merasakan stres berat, baik yang bekerja maupun tidak. Di sisi lain, lebih banyak mahasiswa yang berstatus bukan pekerja mengalami stres ringan dibandingkan mereka yang bekerja, yaitu sebanyak 83,3% responden melaporkan hal tersebut. Namun, mahasiswa yang bukan pekerja memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami stress dibandingkan mereka yang berstatus pekerja, dengan 16,7% responden melaporkan hal ini (Hamadi et al., 2018).

Stres pada mahasiswa dapat memberikan dampak yang positif dan negatif. Prestasi akademik akan menurun seiring dengan meningkatnya stres belajar yang berdampak pada indeks prestasi (Pertiwi, 2020). Bahkan sesuatu pemicu stress yang terasa terlalu berat pun dapat menyebabkan gangguan ingatan, gangguan konsentrasi, menurunnya kemampuan problem solving dan kemampuan akademis (Dewanti, 2016). Stres juga dapat memberikan dampak positif selama stres yang dialami masih dalam batas kemampuan individu, seperti dapat meningkatkan kreativitas dan dapat dijadikan pemicu pengembangan diri (Ambarwati et al., 2019).

Stres belajar merupakan permasalahan umum yang dialami mahasiswa teknik industri semester 4 UNIS. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa status kerja dan manajemen waktu berdampak signifikan terhadap tingkat stres belajar mahasiswa. Status pekerjaan, yaitu baik seorang mahasiswa bekerja atau tidak, dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kesehatan mental. Manajemen waktu, termasuk kemampuan mengatur dan mengalokasikan waktu, juga berperan penting dalam mengurangi stres belajar (Kadrianti & Alam, 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 16 jam berdampak negatif terhadap prestasi akademiknya dan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Selain itu, pengelolaan diri yang baik juga akan

menurunkan tingkat stres mahasiswa (Vinahapsari & Rosita, 2020).

Namun masih banyak penelitian yang perlu dilakukan untuk lebih memahami bagaimana status kerja dan manajemen waktu dapat mempengaruhi stres belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Status kerja dan manajemen terhadap stress belajar mahasiswa teknik industri unis semester 4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi manajemen stres yang lebih efektif bagi mahasiswa teknik industri unis semester 4.

## 2. Bahan dan Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain kuesioner dengan tujuan untuk mengukur pengaruh status kerja dan manajemen waktu terhadap stress belajar mahasiswa teknik industri UNIS semester 4. Kuesioner ini terdiri dari tiga bagian: status kerja, manajemen waktu, dan stress belajar. Bagian pertama mengumpulkan informasi tentang status kerja mahasiswa. Bagian kedua meminta informasi tentang manajemen waktu mahasiswa, seperti berapa banyak waktu yang disisihkan untuk belajar, bagaimana mereka mengatur waktu, dan berapa banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang sama. Bagian ketiga mengukur tingkat stress belajar mahasiswa dan meminta informasi tentang apakah stress belajar mengganggu waktu tidur, bagaimana stress belajar mempengaruhi emosional, dan apakah stress belajar mempengaruhi konsentrasi mahasiswa.

Variabel dalam penelitian ini yaitu status kerja ( $x_1$ ), manajemen waktu ( $x_2$ ) terhadap stress belajar mahasiswa ( $y$ ). Penelitian dilakukan di Universitas Islam Syekh Yusuf Tangerang, Fakultas Teknik, Program Studi Teknik Industri Semester 4 dengan jumlah sampel 18 responden.

Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan bantuan SPSS untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara status kerja terhadap manajemen waktu dan stress belajar.

Dalam menguji data, kami menggunakan Analisis Regresi Linier Berganda dengan tujuan untuk mengetahui hasil uji data melalui persamaan regresi yang diperoleh. Sedangkan Tabel Uji Koefisien Determinasi  $R^2$  (Tabel Hasil Korelasi  $x_1$ ,  $x_2$ , dan  $y$ ) dan Tabel Uji F (Anova) adalah beberapa metodologi penelitian untuk menguji hipotesis. Uji koefisien determinasi memuat hasil korelasi atau keterkaitan antara status kerja ( $x_1$ ) dan manajemen waktu ( $x_2$ ) terhadap stress belajar mahasiswa ( $y$ ). Sedangkan Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen ( $x_1$  dan  $x_2$ ) berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen ( $y$ ). Apabila hasil nilai signifikansi dari Uji F yaitu  $f$  hitung

$< f$  tabel, maka variabel independen tidak berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 29 Mei 2024 sampai 5 Juni 2024 dengan melibatkan 18 responden yang terdiri dari 10 orang mahasiswa bekerja dan 8 orang mahasiswa tidak bekerja.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Untuk memudahkan proses perhitungan data hasil kuesioner menggunakan aplikasi SPSS, kami mengganti poin-poin penelitian dengan beberapa variabel (Najma Alawiyah Shahab, 2022). Variabel-variabel tersebut adalah:

$x_1$  = Status Kerja

$x_2$  = Manajemen Waktu

$y$  = Stress Belajar

Penggantian ini bertujuan untuk menyederhanakan proses input dan analisis data agar lebih mudah diinterpretasikan dan diolah menggunakan SPSS.

Variabel untuk status kerja yaitu  $x_1$ , yang hanya mencantumkan status kerja bagi responden. Sedangkan variabel untuk manajemen waktu yaitu  $x_2$ . Di dalam manajemen waktu ini, kita menggunakan beberapa pertanyaan:

- 1)  $x_{21}$  = Saya bingung menentukan tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu, jika ada beberapa tugas yang berdekatan deadline nya.
- 2)  $x_{22}$  = Saya akan menyelesaikan tugas saya sesuai deadline yang sudah disepakati.
- 3)  $x_{23}$  = Saya mengerjakan jadwal tugas jauh hari sebelum waktu pengumpulan tugas agar saya tenang.

- 4)  $x_{24}$  = Saya menghabiskan waktu yang saya punya untuk kegiatan yang sesuai dengan prioritas saya, sehingga saya mengerjakan tugas pada saat mendekati deadline.
- 5)  $x_{25}$  = Saya merasa gelisah saat memiliki banyak aktivitas sehingga mengganggu jadwal pengerjaan tugas saya.
- 6)  $x_{26}$  = Saya merasa tertekan apabila mengerjakan tugas pada waktu luang, sehingga saya lebih memilih nongkrong bersama teman.

Variabel untuk stress belajar adalah  $y$ . Di dalam stress belajar ini, kita menggunakan beberapa pertanyaan:

- 1)  $y_1$  = Saya merasa malas belajar saat banyak tugas.
- 2)  $y_2$  = Saya merasa sangat emosional jika dihadapkan dengan tugas yang sulit.
- 3)  $y_3$  = Saya merasa sulit tidur ketika banyak tugas.
- 4)  $y_4$  = Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua tugas yang diberikan dosen.
- 5)  $y_5$  = Saya merasa sedih jika nilai yang saya dapatkan rendah.
- 6)  $y_6$  = Saya merasa kesulitan bekerja sama dengan teman ketika ada tugas.
- 7)  $y_7$  = Saya rajin mengerjakan tugas yang diberikan dosen.
- 8)  $y_8$  = Saya mampu tidur nyenyak walaupun sedang banyak tugas.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Hasil Regresi	Nilai
Konstanta	9,180
Status Kerja ( $x_1$ )	-0,710
Manajemen Waktu ( $x_2$ )	0,652

Hasil persamaan regresi  $y = 9,18 - 0,71 x_1 + 0,652 x_2$

Dapat disimpulkan bahwa dari datas hasil persamaan tersebut, yaitu:

- 1) Nilai konstanta positif sebesar 9,180. Merupakan nilai dimana variabel stres belajar belum mempengaruhi variabel lainnya. Ketika variabel stres belajar tersedia, tidak ada satupun yang berpengaruh.
- 2) Nilai koefisien regresi ( $x_1$ ) sebesar -0,710 menunjukkan bahwa status kerja berpengaruh secara negatif terhadap stres belajar mahasiswa teknik industry unis semester 4. Dengan asumsi tidak ada variabel lain yang diteliti, maka setiap penambahan satuan variabel status kerja berpengaruh terhadap stress belajar Mahasiswa Teknik Industri Semester 4.
- 3) Dapat disimpulkan variabel  $x_1$  yaitu status kerja belum tentu mempengaruhi stress belajar pada mahasiswa, mungkin dikarenakan adanya faktor-faktor lain diluar penelitian ini sebagai faktor penyebab stress belajar pada mahasiswa.
- 4) Nilai koefisien regresi ( $x_2$ ) sebesar 0,652 yang menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu berpengaruh secara positif terhadap stres belajar Mahasiswa Teknik Industri Semester 4. Dengan asumsi tidak ada variabel lain yang diteliti, maka setiap penambahan satuan variabel status kerja berpengaruh terhadap stress belajar Mahasiswa Teknik Industri Semester 4.

### Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 2.** Uji Koefisien Determinasi  $R^2$  (Tabel Hasil Korelasi  $x_1$ ,  $x_2$ , dan  $y$ )

R	$R^2$
0,592	0,351

Berdasarkan data yang ada pada tabel di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa  $R$  square = 0.351 atau 35.1%. Dari data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa status kerja dan manajemen waktu mempengaruhi stress belajar sebesar 35.1%. Dan stress belajar belum tentu dipengaruhi oleh status kerja dan manajemen waktu, mungkin bisa dipengaruhi variabel atau faktor-faktor lain sebesar 64.9% yang tidak terdapat dalam penelitian ini (Huda Adi Prasetya & Kusalendra Siharis, 2023). Faktor-faktor tersebut dapat berupa lingkungan sosial, kondisi kesehatan, dan faktor lingkungan lainnya, yang juga

berperan dalam menentukan tingkat stres belajar mahasiswa (Bela et al., 2023).

**Tabel 3.** Uji F (Anova)

	Nilai	Sig
F	4,050	0,00

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen ( $x_1$  dan  $x_2$ ) berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen ( $y$ ). Nilai  $f$  tabel yang dihitung berdasarkan tabel diatas adalah 4,050. Dari tabel nilai  $f$  hitung  $< f$  tabel yaitu ( $0,00 < 4,050$ ) berarti variabel status pekerjaan dan manajemen waktu tidak berpengaruh secara simultan terhadap stres belajar pada mahasiswa semester 4. Artinya, meskipun salah satu atau kedua variabel yaitu  $x_1$  dan  $x_2$  mungkin memiliki pengaruh masing-masing terhadap stres belajar ketika diuji secara bersamaan dalam analisis regresi, namun dalam Uji F pengaruh jika variabel  $x_1$  dan  $x_2$  disatukan, maka hasilnya tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan secara statistik.

#### 4. Kesimpulan

Meskipun dalam analisis regresi linier berganda variabel manajemen waktu memiliki pengaruh positif terhadap stress belajar Mahasiswa Teknik Industri UNIS Semester 4, namun status kerja dan manajemen waktu keduanya tidak berpengaruh secara signifikan dan tidak berpengaruh secara simultan ketika diuji secara bersamaan terhadap stress belajar Mahasiswa Teknik Industri UNIS Semester 4. Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor lain diluar penelitian ini yang memiliki peran lebih besar untuk mempengaruhi stress belajar Mahasiswa Teknik Industri UNIS Semester 4.

#### Daftar Pustaka

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aryani, D. S., Lannasari, & Hartono, R. K. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 1540–1553.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(12), 580–589.
- Hamadi, Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013. *Jurnal Nursing News*, 3(1), 1–10.
- Haryadi, A. P., Manajemen, P., Ekonomi, F., & Islam, U. (2018). *Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Stres Kerja dan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja ( Studi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Prodi Manajemen Universitas Islam Bandung Angkatan 2017 Dan 2018 ) Kota Bandung akhir . Mahasiswa UNISBA angkatan*. 859–864.
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i1.217>
- Huda Adi Prasetya, M., & Kusalendar, A. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perkerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa Di Magelang. *Jurnal Ekonomi Kreatif Dan Manajemen Bisnis Digital*, 1(3), 403–413.

- Kadrianti, E., & Alam, A. (2023). *Delvia Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di STIKES Nani Hasanuddin Makassar Pendahuluan*. 3, 136–143.
- Kinasih, R. S. (2019). Motivasi dan manajemen waktu mahasiswa dalam bekerja paruh waktu. *Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Najma Alawiyah Shahab. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. *Skripsi*, 1–105.
- Pasaribu, F. R., & Perangin-angin, M. A. br. (2020). The Indonesian Journal of Health Science Volume 12, No.2, Desember 2020. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 76–82.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pinatih, I. G. A. W. S., & Nopiyani, P. E. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu , Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja ( Studi Kasus Pada Mahasiswa Reguler Sore Stie Satya Dharma ). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 4519–4532.
- Rayi Hemas Citra Pertiwi. (2018).  $Xy = -0,468$ . 7(Nomor 4), 191–198.
- Vinahapsari, C. A., & Rosita. (2020). Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Pekerja Penuh Waktu. *Bisnis Darmajaya*, Vol. 06, N(01), 20–21.

### Ucapan Terima Kasih

Dengan terselesaikannya jurnal penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Monita Rahayu, ST., MT., selaku dosen pengampu Mata Kuliah Ergonomi atas bimbingan dan arahnya yang sangat berharga dalam penyusunan jurnal penelitian ini. Serta kepada rekan-rekan mahasiswa Teknik Industri UNIS semester 4 atas bantuan dan dukungannya selama proses penyusunan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu ergonomi. Terima kasih.