



**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI KARYAWAN DAN STRES KERJA
DI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

Oleh:

ARINDRA DWISYADYANINGTYAS

46119210036

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

HALAMAN JUDUL



**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI KARYAWAN DAN STRES KERJA
DI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

ARINDRA DWISYADYANINGTYAS

46119210036

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arindra Dwisyadyaningtyas
NIM : 46119210036
Program Studi : S1 Psikologi
Judul : Hubungan Antara Resiliensi Karyawan dan Stres Kerja di Jakarta

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 24 Mei 2023

Yang menyatakan



(Arindra Dwisyadyaningtyas)

HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Arindra Dwisyadyaningtyas

NIM : 46119210036

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Resiliensi Karyawan dan Stres Kerja di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dian Din Astuti Mulia, M.A

NIDN : 0316039001

Ketua Penguji : Dina Syakina, M.Si

NIDN : 0306099001

Penguji : Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN : 0316058002

Jakarta, 24 Mei 2023

Mengetahui,

Dekan Ketua Program Studi

Ketua Program Studi Psikologi

(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)

(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210594



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan pada penulisan tugas akhir dengan judul **“Hubungan Antara Resiliensi Karyawan dan Stres Kerja di Jakarta”**. Tugas akhir ini disusun sebagai bentuk tanggung jawab saya untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana. Dalam proses penulisan tugas akhir ini, banyak pihak yang telah membantu dan memberi dukungan pada penulis dalam penyusunan tugas akhir. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati saya hendak mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan izin dan karunia kepada hambanya untuk dapat menyelesaikan salah satu dari tahapan hidup penulis.
2. Mama yang selalu memberikan semangat, dukungan baik materi maupun doa terbaiknya selama proses penyusunan tugas akhir dan Mas yang selalu menjaga disetiap langkah hidup penulis.
3. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi.
4. Ibu Karisma Riskianti, M.Psi., Psi selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi.
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc dan Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psi selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi.
6. Ibu Riezka Awaliah, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang selalu memberikan arahan selama proses perkuliahan.
7. Ibu Dian Din Astuti Mulia, S. Psi, MA selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir, yang selalu membimbing dengan memberikan arahan, dukungan, dan semangat selama proses penyusunan tugas akhir.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu yang berharga, pengalaman dan berbagai kesempatan yang bisa saya dapatkan saat menempuh studi di Universitas Mercu Buana.
9. Serta semua pihak yang telah membantu saya dalam penulisan tugas akhir, yang namanya tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa pada tugas akhir ini masih terdapat kelemahan dan kekurangan karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang penulis miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan tugas akhir

ini dengan baik. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kepada Bapak/Ibu, teman – teman dan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta. 24 Mei 2023



Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arindra Dwisyadyaningtyas
NIM : 46119210036
Program Studi : SI Psikologi
Judul Laporan Magang/ Skripsi/Tesis : Hubungan Antara Resiliensi
/Disertasi Karyawan dan Stres Kerja di
Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Mei 2023

Yang menyatakan,



Arindra Dwisyadyaningtyas

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Stres Kerja	6
2.1.1 Pengertian Stres Kerja	6
2.1.2 Dimensi Stres Kerja	6
2.1.3 Faktor Penyebab Stres Kerja	7

2.2 Resiliensi	7
2.2.1 Definisi Resiliensi	7
2.2.2 Dimensi Resiliensi	8
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	9
2.3 Penelitian Terdahulu	9
2.4 Dinamika Penelitian	12
2.5 Kerangka Berpikir	13
2.5 Hipotesis Penelitian.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Desain Penelitian.....	15
3.2 Populasi dan Sampel	16
3.2.1 Populasi	16
3.2.2 Sampel dan Teknik Sampling	16
3.3 Definisi Operasional.....	16
3.3.1 Stres Kerja	16
3.3.2 Resiliensi	16
3.4 Instrumen Penelitian.....	17
3.4.1 Stres Kerja.....	17
3.4.2 Resiliensi	17
3.5 Reliabilitas dan Validitas	19
3.5.1 Uji Validitas	19
3.5.2 Uji Reliabilitas dan Analisis Item	19
3.6 Analisis Data	20
3.6.1 Analisis Deskriptif	20
3.6.2 Analisis Inferensial.....	21
BAB IV PEMBAHASAN.....	22

4.1 Gambaran Umum Subjek.....	22
4.2 Hasil	22
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	22
4.2.1.1 Analisis Deskriptif	24
4.2.2 Analisis Inferensial.....	26
4.2.2.1 Uji Asumsi Klasik	26
4.2.2.2 Uji Hipotesis.....	27
4.2.2.3 Uji Beda	27
4.3 Diskusi.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Kesimpulan	32
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	33
5.3 Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	38



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Stres Kerja	17
Tabel 3.2 Blueprint Skala Resiliensi	18
Tabel 4.1 Demografi Jenis Kelamin Responden.....	22
Tabel 4.2. Demografi Usia Responden	23
Tabel 4.3 Demografi Lama Bekerja Responden	23
Tabel 4.4 Hasil Uji Statistik Deskriptif	24
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Data Stres Kerja.....	25
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Data Resiliensi	25
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi.....	26
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	26
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Variabel Stres Kerja dan Resiliensi	27
Tabel 4.10 Hasil Uji T test Stres Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4.11 Hasil Uji Anova Stres Kerja Berdasarkan Usia	28
Tabel 4.12 Hasil Uji Anova Stres Kerja Berdasarkan Lama Bekerja	29



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Item Stres Kerja	39
Lampiran 2. Item Resiliensi	40
Lampiran 3. Uji Validitas Stres Kerja	43
Lampiran 4. Uji Validitas Resiliensi	44
Lampiran 5. Uji Reliabilitas Stres Kerja	45
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Resiliensi	45
Lampiran 7. Uji Normalitas	47
Lampiran 8. Uji Linearitas	47
Lampiran 9. Uji Korelasi	49
Lampiran 10. Uji T Test Stres Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Lampiran 11. Uji Anova Stres Kerja Berdasarkan Usia	51
Lampiran 12. Uji Anova Stres Kerja Berdasarkan Lama Bekerja	52

