



**GAMBARAN STRATEGI MANAJEMEN STRES KERJA
PADA PEKERJA INDUSTRI PERFILMAN**

TUGAS AKHIR

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

Disusun Oleh :

DEA AULIA HUSIN (46118010096)

**PRGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

JAKARTA

2024

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : Gambaran Strategi Manajemen Stres Kerja Pada Pekerja Industri Perfilman

Nama : Dea Aulia Husin

NIM : 46118010096

Program : Psikologi

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kerjasama pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 31 Juli 2025



Dea Aulia Husin

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh;

Nama : Dea Aulia Husin

NIM : 46118010096

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Gambaran Strategi Manajemen Stres Kerja Pada Pekerja Industri Perfilman

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 : Amy Mardhatillah, Ph.D

NIDN : 0308088403

()

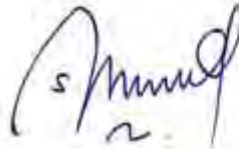
Ketua Penguji : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

NIDN : 0308018301

()

Penguji 1 : Ahmad Sabir, M.Phil.

NIDN : 0304118201

()

Jakarta, 29 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini. Penulisan Proposal Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Proposal Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Muhammad Iqbal, Ph.D.selaku Dekan Fakultas Program Studi Psikologi.
3. Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si selaku Ketua Program Studi
4. Amy Mardhatillah, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orangtua peneliti yang senantiasa menjadi penyemangat dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Suami saya tercinta, yang senantiasa memberi dukungan penuh disaat susah maupun senang, memotivasi dan memberi support dalam banyak bentuk untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kak Tiwi, Robert Berry, Aditya dan Ibu Nia teman seperjuangan yang selalu sabar mendampingi dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan skripsi.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Proposal Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 05 Agustus 2025

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dea Aulia Husin
NIM : 46118010096
Program Studi : Psikologi
Judul : "GAMBARAN STRATEGI MANAJEMEN STRES
KERJA PADA PEKERJA INDUSTRI PERFILMAN".

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, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Agustus 2025



Dea Aulia Husin

Gambaran Strategi Manajemen Stres Kerja Pada Pekerja Industri Perfilman

Dea Aulia Husin

Amy Mardhatillah, Ph.D.

Universitas Mercu Buana, Jakarta.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital mendorong terjalannya keterbukaan terhadap subsektor ekonomi kreatif. Perfilman sebagai lini sektor ekonomi kreatif juga telah mengalami peningkatan terhadap pasar dan permintaan peningkatan industri. Hal ini mendorong Rumah produksi untuk mengejar target produksi yang lebih tinggi sebagai akibat dari pertumbuhan sektor dan kompetensi yang semakin pesat. Peningkatan terhadap produksi dan kompetensi perfilman/sinema Indonesia telah melibatkan permasalahan stress sebagai bentuk kompetensi dan tuntutan yang dihadirkan lingkungan industri perfilman. Stress kerja diartikan sebagai suatu bentuk ketegangan yang dirasakan karyawan terhadap pekerjaan yang dilakukannya . Penelitian ini berfokus menganalisis permasalahan stress kerja dengan melibatkan 5 informan dengan pengalaman dan tugas pekerjaan berbeda di industri perfilman. Berdasarkan observasi awal penelitian ditemukan jika terdapat asumsi yang terjadinya permasalahan stress kerja di industri perfilman dikarenakan tuntutan pekerjaan, lingkungan, gaji, durasi jam pekerjaan dengan beberapa hal lainnya. Hasil wawancara terhadap 5 informan penelitian juga mengungkapkan jika terdapat upaya tersendiri mengatasi permasalahan stress yang dilakukan jndividu seperti: rileksasi, berolahraga, membaca buku, meditasi . Manajemen yang dilakukan perusahaan terhadap permasalahan stress diantaranya adalah: supervisi pelatihan, kompensasi/bonus terhadap pencapaian, program jaminan kesejahteraan, dan aktivitas yang menghilangkan stress dimonotori manajerial seperti mengadakan party melepaskan stress.

Kata Kunci: Industri Perfilman, Stress, Manajemen Stress

**Overview of Work Stress Management Strategies Among
Film Industry Workers**

Dea Aulia Husin

Amy Mardhatillah, Ph.D.

Universitas Mercu Buana, Jakarta.

ABSTRACT

The development of digital technology encourages the establishment of openness to the creative economy subsector. Cinema as a line of the creative economy sector has also experienced an increase in the market and demand for industrial improvement. This encourages production houses to pursue higher production targets as a result of the sector's increasingly rapid growth and competence. The improvement of the production and competence of Indonesia's film/cinema has involved the problem of stress as a form of competence and demands presented by the film industry environment. Work stress is defined as a form of tension that employees feel about the work they do. This study focuses on analyzing the problem of work stress by involving 5 informants with different work experiences and tasks in the film industry. Based on initial observations, the study found that there is an assumption that work stress problems in the film industry occur due to job demands, environment, salary, duration of work hours and several other things. The results of interviews with 5 research informants also revealed that there were separate efforts to overcome stress problems carried out by individuals such as: relaxation, exercise, reading books, meditation. The management carried out by the company on stress problems includes: training supervision, compensation/bonuses for achievements, welfare guarantee programs, and activities that relieve stress in managerial monotories such as holding stress release parties.

Keywords: *Film Industry, Stress, Stress Management*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II.....	11
KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Stres Kerja.....	11
2.1.1 Pengertian Stres Kerja.....	11
2.1.2 Sumber Stres Kerja	12
2.1.3 Dampak Stres Kerja	14
2.1.4 Indikator Stres Kerja	16
2.1.5 Manajemen Stres Kerja	17
2.2 Pekerja / Tenaga Kerja	20
2.2.1 Pengertian Tenaga Kerja	20
2.3 Industri Kreatif Perfilman	21
2.3.1 Definisi Industri Kreatif.....	21

2.3.2	Industri Perfilman Indonesia	22
2.3.3	Tenaga Kreatif dalam Industri Film	23
2.4	Dinamika Psikologi Stres pada Pekerja	24
2.5	Penelitian Terdahulu.....	26
BAB III		33
METODE PENELITIAN.....		33
3.1	Jenis Penelitian.....	33
3.2	Subyek Penelitian.....	33
3.3	Data dan Sumber Data	34
3.4	Teknik Pengumpulan Data	35
3.5	Prosedur Penelitian.....	37
3.6	Teknik Analisa Data	39
3.7	Teknik Keabsahan Data.....	41
BAB IV		42
ANALISIS DAN PEMBAHASAN		42
4.1	Hasil Penelitian.....	42
4.2.1	Sumber Stres Kerja Pada Pekerja Industri Perfilman di Jakarta.....	45
4.2.2	Gambaran Strategi Manajemen Stres yang Dilakukan Pekerja Film di Jakarta	59
4.2.2	Gambaran Strategi Manajemen Stres yang Dilakukan Perusahaan Industri Perfilman di Jakarta.....	68
4.3	Pembahasan.....	77
4.3.1	Sumber Stres Kerja Pada Pekerja Industri Perfilman di Jakarta	77
4.3.2	Gambaran Strategi Manajemen Stres yang Dilakukan Pekerja Film di Jakarta	80
4.3.3	Gambaran Strategi Manajemen Stres yang Dilakukan Perusahaan Industri Perfilman di Jakarta.....	82
BAB V.....		84
PENUTUP		84
5.1	Kesimpulan	84
5.2	Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA		86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Manajemen Stres Menurut Moorhead & Griffin	18
Gambar 3.1 Komponen Analisis Data Miles dan Huberman	39



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 4. 1 Data Informan	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara.....	90
Lampiran 2 Pedoman Observasi	94
Lampiran 3 Coding Data Penelitian.....	95
Lampiran 4 Transkrip.....	98
Lampiran 5 Pernyataan <i>Similarity Check</i>	99

