



**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN STRES KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT X**

SKRIPSI

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

**Mirra Fitriani
46120110128**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN STRES KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT X**

SKRIPSI

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

**Mirra Fitriani
46120110128**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mirra Fitriani

NIM : 46120110128

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT X.

Menyatakan bahwa 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.



Jakarta, 7 Oktober 2025



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Mirra Fitriani
NIM : 46120110128
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT X”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 4 September 2025, didapatkan nilai persentase sebesar 30%.

Jakarta, 4 September 2025
Administrator Turnitin

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Mirra Fitriani

NIM : 46120110128

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT X

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

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Indra Kusumah, M.Si.
NIDN : 0321078107

Ketua Penguji : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006

()

()

()

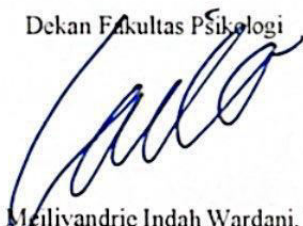
UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Jakarta, 20 September 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT X”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta. Selama proses penelitian hingga penyusunan naskah skripsi ini, penulis merasakan bersyukur dan menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan arahan. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dr. Indra Kusumah, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah meluangkan waktu dan tempatnya untuk dapat memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini selesai.
5. Bapak Masyhar, MA selaku Dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama perkuliahan.
6. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Sidang Skripsi atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Skripsi atas koreksi dan arahan serta masukannya.
8. PT X Jakarta beserta staff yang telah membantu penulis selama penelitian.
9. Kedua orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan motivasi untuk penulis.
10. Sahabat terdekat yang senantiasa memberikan semangat dan saran kepada penulis.

11. Seluruh responden yang sudah membantu dan meluangkan waktu dalam pengisian *booklet* dan *Google Form*.
12. Serta seluruh pihak lainnya yang membantu selama penelitian dan penulisan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan pengetahuan serta pengalaman yang dimiliki penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, _____ 2025

Mirra Fitriani



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Mirra Fitriani
Nim : 46120110128
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT X.

Dengan ini menyetujui dan memberikan izin kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalti Fee Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul seperti diatas. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan tugas akhir saya.

Selain itu, demi pengembangan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Mercu Buana, saya memberikan izin kepada peneliti lain Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana untuk menggunakan dan mengembangkan hasil riset yang ada didalam Tugas Akhir untuk kepentingan riset dan publikasi selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 Oktober 2025



Mirra Fitriani

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT X

Mirra Fitriani, Dr. Indra Kusumah, M.Si.

UNIVERSITAS Mercu Buana

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena menurunnya produktivitas dan kinerja karyawan akibat tingginya beban kerja, tuntutan target, serta kondisi lingkungan kerja yang berpotensi menimbulkan stres. Dalam konteks tersebut, kecerdasan emosional dipandang sebagai salah satu faktor penting yang dapat membantu karyawan dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta mempertahankan kinerja optimal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT X. Kajian teori merujuk pada konsep kecerdasan emosional yang dikembangkan Wong & Law (2002) melalui instrumen *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS), konsep stres kerja dari teori Robbins (2013), serta kinerja karyawan yang diukur dengan instrumen *Individual Work Performance Questionnaire* (IWPQ) dari Koopmans et al. (2014).

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 136 orang karyawan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan melalui regresi sederhana dan regresi berganda untuk mengevaluasi kontribusi masing-masing variabel, serta matriks korelasi untuk mengidentifikasi pola hubungan antar dimensi variabel penelitian. Pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 22 dan JAMOWI versi 2.5.3 yang memungkinkan analisis statistik yang lebih komprehensif serta visualisasi data yang lebih intuitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja, Secara parsial dan simultan, kedua variabel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja, dimana kecerdasan emosional terbukti mampu meningkatkan kinerja, sedangkan stres kerja memiliki pengaruh yang cenderung menurunkan kinerja jika tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi manajemen sumber daya manusia, khususnya dalam merancang kebijakan pengembangan karyawan yang tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga pada aspek psikologis yang menunjang performa kerja.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, Stres Kerja dan Kinerja Karyawan.

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND JOB STRESS ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT PT X

Mirra Fitriani, Dr. Indra Kusumah, M.Si.

UNIVERSITAS Mercu Buana

ABSTRACT

This study was motivated by the phenomenon of declining employee productivity and performance due to high workloads, demanding targets, and working conditions that have the potential to cause stress. In this context, emotional intelligence is seen as an important factor that can help employees manage their emotions, cope with pressure, and maintain optimal performance. Therefore, this study aims to analyze the influence of emotional intelligence and work stress on employee performance at PT X. The theoretical review refers to the concept of emotional intelligence developed by Wong & Law (2002) through the Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) instrument, the concept of work stress from Robbins' theory (2013), and employee performance measured using the Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ) instrument from Koopmans et al. (2014).

This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The number of respondents was 136 employees selected using purposive sampling techniques. Data analysis was performed using simple regression and multiple regression to evaluate the contribution of each variable, as well as a correlation matrix to identify patterns of relationships between the dimensions of the research variables. Data processing was performed using SPSS version 22 and JAMOV version 2.5.3 software, which enabled more comprehensive statistical analysis and more intuitive data visualization. The results showed that emotional intelligence had a positive and significant effect on performance. Partially and simultaneously, both variables had a significant effect on performance, where emotional intelligence was proven to improve performance, while work stress tended to decrease performance if not managed properly. This study provides practical contributions to human resource management, particularly in designing employee development policies that focus not only on technical aspects but also on psychological aspects that support work performance.

Keywords: Emotional Intelligence, Work Stress, and Employee Performance.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	8
1.3. Tujuan Penelitian	8
1.4. Manfaat Penelitian	8
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2. Manfaat Praktis	9
1.5. Batasan Penelitian.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Kinerja	10
2.1.1. Pengertian Kinerja	10
2.1.2. Dimensi Kinerja.....	11
2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan.....	11
2.1.4. Implikasi Kinerja Karyawan Terhadap Organisasi.....	13
2.2. Kecerdasan Emosional.....	15
2.2.1. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	15
2.2.2. Dimensi Kecerdasan Emosional	17

2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	18
2.2.4. Implikasi Kecerdasan Emosional Terhadap Organisasi	20
2.3. Stres Kerja.....	22
2.3.1. Pengertian Stres Kerja	22
2.3.2. Dimensi Stres Kerja	25
2.3.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja	26
2.3.4. Implikasi Stres Kerja Terhadap Organisasi	27
2.4. Penelitian Terdahulu	29
2.5. Konsep Dan Dinamika Penelitian	37
2.6. Kerangka Berpikir.....	39
2.7. Hipotesis Penelitian	40
BAB III	41
METODE PENELITIAN.....	41
3.1. Desain Penelitian	41
3.2. Definisi Operasional	41
3.3. Populasi dan Sampel.....	44
3.3.1. Populasi.....	44
3.3.2. Sampel	44
3.4. Teknik Sampling Dan Pengumpulan Data.....	46
3.5. Instrumen Penelitian	47
3.6. <i>Expert Judgement & Confirmatory Factor Analysis (CFA)</i>	52
3.7. Teknik Analisis Data.....	55
3.7.1. Analisis Data Deskriptif	55
3.7.2. Analisis Inferensial	55
3.8. Uji Validitas dan Reliabilitas	56
3.8.1. Uji Validitas.....	56
3.8.2. Uji Reliabilitas	57
3.9. Uji Asumsi Klasik.....	58
3.10. Uji Hipotesa	60
BAB IV	63
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1. Gambaran Penelitian	63

4.2. Karakteristik Responden	64
4.2.1. Jenis Kelamin.....	64
4.2.2. Usia	64
4.2.3. Status Pernikahan.....	65
4.2.4. Pendidikan Terakhir.....	65
4.2.5. Masa Bekerja	66
4.3. Kategorisasi Data Norma	66
4.4. Hasil Uji Asumsi Klasik	68
4.4.1. Uji Normalitas.....	68
4.4.2. Uji Heterokedastisitas	69
4.4.3. Uji Multikolinearitas	71
4.4.4. Uji Linearitas	72
4.5. Hasil Uji Hipotesa.....	73
4.5.1 Hasil Regresi Linear Sederhana.....	73
4.5.2. Hasil Regresi Linear Berganda	75
4.5.3. Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i> (Matriks Korelasi Antar Dimensi).....	76
4.5.4. Hasil Uji T (Uji Parsial).....	78
4.5.5. Hasil Uji F (Uji Simultan)	80
4.5.6. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)	80
4.6. Pembahasan.....	81
BAB V.....	84
KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
5.1. Kesimpulan	84
5.2. Limitasi	84
5.3. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Produksi Dan Absensi Karyawan Periode Januari-Juni 2024	4
Tabel 3.1 Tabel Krejcie & Morgan (1970)	46
Tabel 3.2 Skala Likert	47
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Kinerja	49
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Kecerdasan Emosional	50
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Stres Kerja	52
Tabel 3.6 Hasil <i>Expert Judgement</i>	53
Tabel 3.7 <i>Confirmatory Factor Analysis</i> Variabel Kinerja.....	54
Tabel 3.8 <i>Confirmatory Factor Analysis</i> Variabel Kecerdasan Emosional	54
Tabel 3.9 <i>Confirmatory Factor Analysis</i> Variabel Stres Kerja.....	54
Tabel 3.10 Uji Validitas	57
Tabel 3.11 Uji Reliabilitas	58
Tabel 3.12 Pedoman Derajat Hubungan	61
Tabel 4.1 Kategorisasi Data	67
Tabel 4.2 Data Norma Variabel Kinerja	67
Tabel 4.3 Data Norma Variabel Kecerdasan Emosional	67
Tabel 4.4 Data Norma Variabel Stres Kerja	68
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	68
Tabel 4.6 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	70
Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas	71
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	72
Tabel 4.9 Hasil Regresi Linear Sederhana Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja	74
Tabel 4.10 Hasil Regresi Linear Sederhana Stres Kerja Terhadap Kinerja	74
Tabel 4.11 Hasil Regresi Linear Berganda	75
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i> (Matriks Korelasi Antar Dimensi).....	77
Tabel 4.13 Hasil Uji T (Uji Parsial).....	79
Tabel 4.14 Hasil Uji F (Uji Simultan).....	80
Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	39
Gambar 4.1 Sejarah PT X	63
Gambar 4.2 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Gambar 4.3 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Usia	64
Gambar 4.4 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	65
Gambar 4.5 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir...	65
Gambar 4.6 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Masa Bekerja	66
Gambar 4.7 Grafik <i>Probability Plots</i>	69
Gambar 4.8 Grafik <i>Scatterplot</i>	70
Gambar 4.9 Model Mediasi.....	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup (<i>Curriculum Vitae</i>)	94
Lampiran 2 Identitas Responden.....	95
Lampiran 3 Daftar Pernyataan (Kuesioner)	96
Lampiran 4 <i>Blue Print</i> Kinerja (DV)	98
Lampiran 5 <i>Blue Print</i> Kecerdasan Emosional (IV).....	99
Lampiran 6 <i>Blue Print</i> Stres Kerja (IV).....	100
Lampiran 7 <i>Confirmatory Factor Analysis</i> Variabel Kinerja	101
Lampiran 8 <i>Confirmatory Factor Analysis</i> Variabel Kecerdasan Emosional	101
Lampiran 9 <i>Confirmatory Factor Analysis</i> Variabel Stres Kerja	101
Lampiran 10 Uji Validitas.....	102
Lampiran 11 Uji Reliabilitas.....	102
Lampiran 12 Uji Asumsi Klasik	102
Lampiran 13 Uji Hipotesa.....	104
Lampiran 14 Hasil <i>Expert Judgement</i> Alat Ukur Kinerja (DV)	107
Lampiran 15 Hasil <i>Expert Judgement</i> Alat Ukur Kecerdasan Emosional (IV). 108	
Lampiran 16 Hasil <i>Expert Judgement</i> Alat Ukur Stres Kerja (IV).....	109