

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN PT T**

SKRIPSI



Oleh :

ANASTASIA CHRISTYA W

7103016076

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2019**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN PT T**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Anastasia Christya W

NRP: 7103016076

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2019**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya :

Nama : Anastasia Christya W

NRP : 7103016076

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PT T

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi saya tersebut merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait.

Dengan ini surat pernyataan dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 31 Oktober 2019

Yang membuat surat pernyataan,



Anastasia Christya W

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Anastasia Christya W

NRP : 7103016076

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN PT T**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Anastasia Christya W

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN PT T**

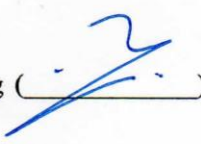
Oleh :

Anastasia Christya W

7103016076

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing :

F. Yuni Apsari, S.Psi., M.Si., Psikolog ()

NIDN : 0717067305

Email : yuni@ukwms.ac.id

Surabaya, 1 November 2019

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 12 November 2019

Mengesahkan



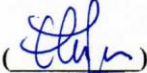

Fakultas Psikologi,

Dekan,



(F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog)

Dewan Penguji

1. Ketua : Desak Nyoman, ARD., M.Psi., Psikolog 
 2. Sekretaris : Happy Cahaya Mulya, S. Psi 
 3. Anggota : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog 
 4. Anggota : F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog 
- NIDN : 0717067305

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan kepada

Tuhan Yesus Kristus

Papa dan Mama terkasih

Segenap keluarga dan kerabat yang selalu mendukung

HALAMAN MOTTO

Don't worry about anything; instead, pray about everything. Tell God what you need, and thank him for all he has done.

(Philippians 4 : 6 – NLT)

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur

~ Filipi 4 : 6 (TB) ~

Artinya : Tidak perlu khawatir akan apa pun, karena kita punya Tuhan yang setia dan penuh kasih. Ia tidak pernah sekalipun meninggalkan kita menghadapi setiap rintangan dalam kehidupan seorang diri. Kita hanya perlu menyerahkan kekhawatiran dan menaruh iman percaya kepada-Nya. Naikkan doa ucapan syukur kepada Tuhan, dan bersukacitalah senantiasa.

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini peneliti sungguh bersyukur dan berterima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus, karena berkat rahmat-Nya peneliti dapat mengerjakan penelitian ini dari awal hingga akhir dengan baik. Peneliti menyadari bahwa apabila hanya mengandalkan kemampuan sendiri dan tanpa penyertaan Tuhan, peneliti tidak mampu menyelesaikan penelitian ini. Segala kelancaran dalam proses penelitian ini, dapat terlaksana hanya karena Tuhan yang berkenan. Selain itu, peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya untuk pihak-pihak yang terlibat dan membantu peneliti dalam proses pembuatan skripsi ini (baik dari segi dukungan, doa, dan sebagainya). Pihak-pihak tersebut antara lain:

1. **Tuhan Yesus Kristus** yang telah melimpahkan kuasa dan kebesaran-Nya dalam kehidupan peneliti.
2. **Dekanat Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**, Ibu F. Yuni Apsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang juga selaku dosen pembimbing peneliti. Terimakasih atas segala kesediaan serta kesabarannya untuk membimbing peneliti dari awal hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Ibu Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog dan Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi, Psikolog, yang senantiasa memberikan bimbingan selama peneliti berada di Fakultas Psikologi UKWMS.
3. **Dewan penguji skripsi**, Ibu Desak Nyoman, ARD., M.Psi., Psikolog serta Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog, yang telah memberikan masukan, saran dan mau meluangkan waktu untuk berdiskusi demi terselesaikannya skripsi ini.

4. **Dosen pendamping akademik**, Bapak Gratianus Edwi Nugrohadi, SS., M.A, yang telah mendampingi, memberikan saran dan semangat selama peneliti berada di Fakultas Psikologi UKWMS.
5. **Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**, terimakasih telah memberikan pengalaman pembelajaran yang baik selama peneliti menempuh perkuliahan
6. **Segenap tenaga administrasi / tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**, terimakasih telah membantu penulis dalam proses pembuatan surat ijin serta memberikan semangat kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi apabila berkunjung ke tata usaha.
7. **Keluarga peneliti**, untuk Bapak Joko Slamet Hosea (Papa) dan Maria Sri Wuryani (Mama), yang telah memberikan dukungan, tuntunan, kesabaran dan kasih sayang pada peneliti hingga saat ini. Untuk Agnes Sevelina selaku kakak, terimakasih telah bersedia meminjamkan laptopnya disaat gawat darurat serta memberi arahan apabila peneliti melakukan kesalahan.
8. **Karyawan PT Taspem (Persero) Kantor Cabang Utama Surabaya**, terimakasih telah bersedia meluangkan waktu untuk pengambilan data demi terciptanya skripsi ini. Tanpa bantuan semua karyawan yang ada, skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan.
9. **Tim sukses peneliti**, Fernando Yehezkiel Sidabutar dan Susana Sri Mulyani, terimakasih telah sabar mendengarkan keluh kesah penulis serta memberi semangat agar penulis tidak mudah menyerah.
10. dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dalam kesempatan ini.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto	vii
Ungkapan Terima Kasih	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Abstraksi	xv
<i>Abstract</i>	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI	8
2.1 Landasan Teori Stres Kerja	8
2.1.1 Pengertian Stres Kerja	8
2.1.2 Aspek-aspek Stres Kerja.....	9

2.1.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	9
2.1.4	Sumber-sumber Stres Kerja	12
2.1.5	Gejala-gejala Stres Kerja	13
2.1.6	Dampak Stres Kerja	14
2.2	Landasan Teori Kecerdasan Emosional	14
2.2.1	Pengertian Kecerdasan Emosional.....	14
2.2.2	Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	15
2.3	Hubungan antara Stres Kerja dan Kecerdasan Emosional.....	16
2.4	Hipotesis	19
 BAB III. METODE PENELITIAN		20
3.1	Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	20
3.2.1	Stres Kerja	20
3.2.2	Kecerdasan Emosional.....	20
3.3	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	21
3.3.1	Populasi	21
3.3.2	Teknik Pengambilan Sampel	21
3.4	Metode Pengumpulan Data	21
3.4.1	Skala Stres Kerja	21
3.4.2	Skala Kecerdasan Emosional.....	22
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	23
3.5.1	Uji Validitas	23
3.5.2	Uji Reliabilitas	23
3.6	Teknik Analisis Data	24
3.6.1	Uji Normalitas Data	24
3.6.2	Uji Linieritas	24

3.6.3 Uji Hipotesis	25
3.7 Etika Penelitian	25
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	27
4.1 Orientasi Kancah Penelitian	27
4.2 Persiapan Pengambilan Data	30
4.3 Pelaksanaan Penelitian	31
4.4 Hasil Penelitian	33
4.4.1 Uji Validitas	33
4.4.2 Uji Reliabilitas.....	34
4.4.3 Deskripsi Identitas Subjek.....	35
4.4.4 Deskripsi Variabel Penelitian	36
4.4.5 Uji Asumsi.....	39
BAB V PENUTUP	41
5.1 Bahasan	41
5.2 Keterbatasan Penelitian	43
5.3 Simpulan	44
5.4 Saran	45
Daftar Pustaka.....	46
Lampiran	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Stres Kerja	22
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecerdasan Emosional	22
Tabel 4.1 Aitem Gugur dan Sahih Skala Stres Kerja	33
Tabel 4.2 Aitem Gugur dan Sahih Skala Kecerdasan Emosional	34
Tabel 4.3 Frekuensi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 4.4 Frekuensi Partisipan Berdasarkan Jabatan.....	36
Tabel 4.5 Kategorisasi dan batasan Stres Kerja.....	37
Tabel 4.6 Kategorisasi dan batasan Kecerdasan Emosional	38
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Stres Kerja dan Kecerdasan Emosional	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Struktur Organisasi PT T	28
Gambar 4.2 Frekuensi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Gambar 4.3 Frekuensi Partisipan Berdasarkan Jabatan	36

Anastasia Christya (2019), “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Kerja pada Karyawan PT T”. **Skripsi Sarjana Strata I**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Tingkat stres kerja karyawan yang tinggi dapat memberi dampak negatif pada individu maupun instansi. Stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang menyebabkan adanya ketidakseimbangan kondisi fisik, dan psikis pada karyawan yang bersumber dari individu maupun organisasi sehingga berpengaruh pada fisik, psikologis, perilaku karyawan. Komponen kecerdasan emosional dapat mempengaruhi kecenderungan stres kerja pada karyawan. Kecerdasan emosional ialah kemampuan seseorang dalam memproses informasi emosional secara akurat dan efisien, serta kemampuan mengenal perasaan diri sendiri maupun oranglain. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui dan menganalisa hubungan kecerdasan emosional dengan stres kerja pada karyawan di PT T. Partisipan pada penelitian ini merupakan seluruh karyawan PT T sebanyak 54 orang (N=54). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total population study*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stres kerja dan skala kecerdasan emosional yang berupa kuisioner. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada karyawan PT T, dengan Koefisien korelasi (r) sebesar $-.706$ dan signifikansi (p) sebesar $0,0000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional pada karyawan, semakin rendah pula stres kerja dan semakin rendah kecerdasan emosional seorang karyawan maka semakin rendah pula stres kerja yang dialami. Besarnya pengaruh total variabel kecerdasan emosional terhadap variabel stres kerja adalah sebesar $0,498$ atau $49,8\%$, dan sisanya sebesar $50,2\%$ dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kondisi kerja, motivasi, budaya organisasi, lingkungan kerja, dan kepemimpinan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kecerdasan Emosional

Anastasia Christya (2019), "Correlation Between Emotional Intelligence and Work Stress on Workers at PT. T". **Undergraduate Thesis**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

High work stress on workers will cause negative effects on individuals or insitution. Work stress is a condition full of tension that can cause unbalanced physical and psychological condition on workers, with individual or organization as the source, and is influencing physical, psychological, and the behavior of workers. Emotional intelligence component can influence work stress tendency on workers. Emotional intelligence is the ability of someone in processing emotional information accurately and efficiently, also the ability to know one own's feelings and others' feelings. The purpose of this study is to know and analyze the correlation between emotional intelligence and work stress on workers at PT. T. Participants in this study were all of PT. T's workers with the total of 54 people (N=54). This study is using total population study as the sampling technique. The data is gathered using work stress scale and emotional intelligence scale, using questionnaire. The study shows negative correlation between emotional intelligence and work stress on workers at PT. T with the correlaltion coeficient score (r) = - ,706 and significancy score (p) = 0,0000 ($p < 0,05$). Which means that the higher workers' emotional intelligence, the lower work stress and the lower emotional intelligence, the lower also work stress. Emotional intelligence variable is influencing work stress variable as big as 0,498 or 49,8%, and the rest of 50,2% is being influenced by other variables that are not being studied in this research, such as work condition, motivation, organization culture, work environment, and leadership.

Keywords: work stress, emotional intelligence