

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KEMAMPUAN MENGELOLA STRES KERJA

SKRIPSI



OLEH:

Novita

NRP: 7103000031

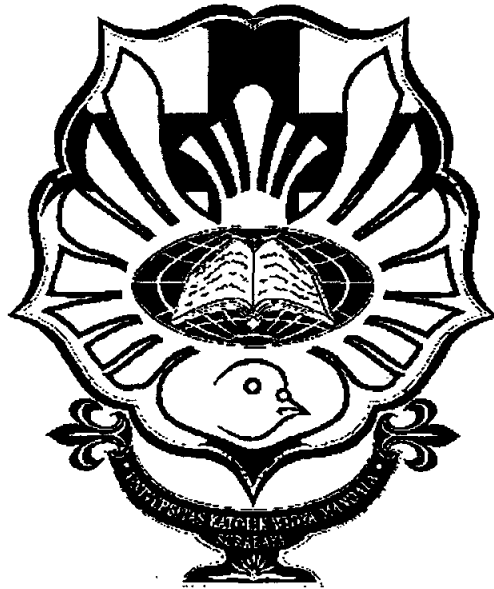
No. INDUK	3056/05
TGL TERIMA	28-08-2005
REVISI	PSY
No. BUKU	fpsi Nov h-1
KCP	1 (Satu)

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2005

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI
DENGAN KEMAMPUAN MENGELOLA
STRES KERJA**

SKRIPSI

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



**OLEH:
Novita
NRP: 7103000031**

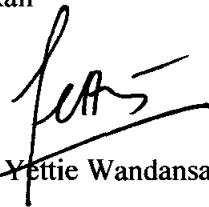
**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2005**

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 4 Juli 2005

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan



(Y. Yettie Wandansari, M.Si)

Dewan Penguji :

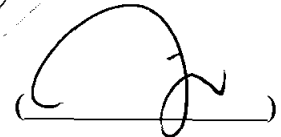
1. Ketua : Y. Yettie Wandansari, M.Si



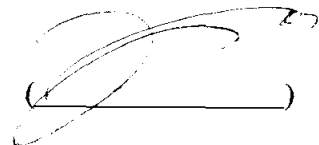
2. Sekretaris: J.Dicky Susilo, S.Psi



3. Anggota : Moses Glorino R. Pandin, SS., M.Si



4. Anggota : James Waskito Sasongko, S.Psi



HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya yang jauh dari sempurna ini
kupersembahkan kepada Tuhan Yesus
Kristus yang selalu menjaga, serta
menyertaiku, untuk Papi dan Mamiku yang
selalu menyayangiku, untuk Kakak-kakakku
yang selalu siap untuk dimintai pertolongan,
juga untuk Joy dan teman-temanku yang
selalu mendukungku.*

HALAMAN MOTTO

*“ Jangan berharap pada sesuatu yang
tak tentu seperti kekayaan, melainkan
pada Allah yang dalam kekayaannya
memberikan kepada kita segala sesuatu
untuk dinikmati ”.*

(I Timotius 6:17)

*“ Dengarkanlah didikan ayahmu dan
jangan menyalahkan ajaran ibumu “.*

(Amsal 1:8)

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Dengan adanya kesempatan ini penulis ingin memanjatkan puji syukur dan rasa terima kasih yang sangat dalam pada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan, berkat dan kasih setiaNya selama awal studi hingga penulisan skripsi ini selesai.

Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan dukungan hingga selesainya penulisan skripsi ini :

1. **Ibu Yettie Wandansari, M.Si**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini.
2. **Bpk. Moses Glorino, SS., M.Si**, selaku Pembimbing utama, yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan banyak memberikan pengetahuan baru, dorongan dan saran.
3. **Bpk. Jaka Santosa, S.Psi**, selaku dosen Pembimbing kedua dan juga Pembimbing Akademik yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan dukungan, saran dan nasihat.
4. **Bpk. James Waskito, S.Psi** selaku dosen penguji skripsi, yang telah memberikan banyak masukan yang sangat berguna bagi peneliti.
5. **Bpk. Dicky Susilo, S.Psi** selaku sekretaris penguji, yang telah meluangkan waktunya untuk mendampingi peneliti selama ujian skripsi berlangsung.

6. **Bapak dan Ibu dosen** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah membantu selama perkuliahan.
7. **Mbak Dina, mbak Wati dan mbak Eva**, selaku staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah membantu mengurus seluruh administrasi, perizinan dan segala keperluan penulis.
8. **Ibu Clara**, yang telah ikut membantu dalam pengurusan sidang skripsi.
9. **Papi – Mami** tercinta, terima kasih atas segala sesuatu yang telah kalian berikan, baik moril maupun materiil, doa dan dukungannya bagi penulis.
10. **Kakak-kakakku**, terima kasih atas segala pertolongannya selama ini
11. **Joy**, terima kasih atas dukungan dan pengertian yang selama ini kamu berikan.
12. **Ko Temon**, terima kasih atas bantuannya selama ini, hingga penelitian ini selesai.
13. **Shelly**, yang selalu siap sedia untuk menolong dan memberiku semangat
14. **Mimi, Rice, Diana, Novitry, Indah, Dhanny, dan Rossa**, terima kasih atas persahabatan yang telah kalian berikan
15. **Yongky dan Rita** yang telah ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. **Guru-guru SLTP dan SMU Gracia**, terima kasih atas ijin yang telah diberikan bagi penulis untuk menyebarkan angket.
17. **Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu**, yang telah ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis mohon maaf karena penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik guna memperbaiki skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi semua pihak dan bagi perkembangan ilmu psikologi.

Surabaya, 15 Juli 2005

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Persembahan	v
Halaman Motto	vi
Ungkapan Terima Kasih	vii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Abstraksi	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Batasan Masalah	3
1.3. Rumusan Masalah	3
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.5. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	5
2.1. Kemampuan Mengelola Stres Kerja	5
2.1.1. Pengertian Stres	5
2.1.2. Pengertian Stres Kerja	6
2.1.3. Penyebab Stres Kerja	7
2.1.4. Kemampuan Mengelola Stres Kerja	9
2.1.5. Cara Mengelola Stres Kerja	9
2.1.6. Aspek-aspek dalam Kemampuan Mengelola Stres Kerja	12
2.2. Kecerdasan Emosi	13

2.2.1. Pengertian Kecerdasan	13
2.2.2. Pengertian Emosi	13
2.2.2.1. Jenis-jenis Emosi	14
2.2.3. Pengertian Kecerdasan Emosi	14
2.2.3.1. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi	15
2.3. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Mengelola Stres Kerja	18
2.4. Hipotesis	19
 BAB III. METODE PENELITIAN	 20
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	20
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	23
3.3.1. Populasi	23
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel	24
3.4. Metode Pengumpulan Data	24
3.4.1. Alat Ukur	24
3.4.2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	26
3.4.2.1. Validitas	26
3.4.2.2. Reliabilitas	27
3.5. Teknik Analisis Data	27
 BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	 29
4.1. Orientasi kancan Penelitian	29
4.2. Persiapan Penelitian	29
4.3. Pelaksanaan Penelitian	30
4.4. Hasil Penelitian.....	32
4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas	32
4.4.2. Deskripsi Identitas Subjek Penelitian	34
4.4.3. Deskripsi Variabel Penelitian	34

4.4.4. Uji Asumsi	37
4.4.5. Uji Hipotesis	39
4.4.6. Analisis Regresi Linier	41
4.4.7. Analisis Koefisien Determinan	42
BAB V. PENUTUP	43
5.1. Bahasan	43
5.2. Simpulan	47
5.3. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

Novita (2005) "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Mengelola Stres Kerja". **Skripsi Sarjana Strata I**. Surabaya, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.

ABSTRAKSI

Dalam setiap lingkungan pekerjaan selalu ada faktor pemicu terjadinya stres. Jika stres kerja dialami oleh karyawan, selain mempengaruhi hasil pekerjaan, juga berdampak pada kehidupan pribadi maupun kesehatannya, sehingga penting sekali untuk mengatasi stres kerja. Salah satu upaya untuk mengatasi stres kerja adalah dengan meningkatkan kecerdasan emosi para karyawan. Oleh karena itu, penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan mengelola stres kerja.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru yang mengajar di SLTP dan SMU Gracia yang berusia 26-52 tahun. Populasi yang diambil berjumlah 35 subjek. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total population study*, sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala yang berjenis langsung dan tertutup. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik korelasi parametrik analisis regresi.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan mengelola stres kerja yaitu dengan $r_{xy} = 0,647$ dengan $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Hal tersebut berarti semakin positif kecerdasan emosi, semakin tinggi kemampuan mengelola stres kerja dan sebaliknya, makin negatif kecerdasan emosi, semakin rendah kemampuan mengelola stres kerja.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan mengelola stres kerja, serta memperluas wilayah pengambilan sampel.

Kata kunci:

Kecerdasan emosi, stres kerja