

**RESILIENSI, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN STRES
KERJA PADA KARYAWAN**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi
Program Studi Magister Psikologi**



Oleh :

PUSPANINGRUM
NPM : 1532100022

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**RESILIENSI, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN STRES
KERJA PADA KARYAWAN**

Tesis

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi
Program Studi Magister Psikologi



Oleh:

Puspaningrum
NPM: 1532100022

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**RESILIENSI, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN STRES
KERJA PADA KARYAWAN**

Tesis

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi

Program Studi Magister Psikologi



Diajukan oleh:

Puspaningrum
NPM: 1532100022

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2023**

TESIS

**RESILIENSI, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN STRES KERJA
PADA KARYAWAN**

Diajukan oleh:

Puspaningrum
NPM: 1532100022

Disetujui untuk diuji:
Surabaya, 07 Juli 2023

Dosen Pembimbing I

Dosen Pendamping II


Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog


Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945**

SURABAYA

2023

HALAMAN PENGESAHAN

**RESILIENSI, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN STRES KERJA
PADA KARYAWAN**

Diajukan oleh:

Puspaningrum
NPM: 1532100022

Telah dipertimbangkan di depan Tim Penguji
Dan dinyatakan lulus pada ujian tesis Program Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal 07 Juli 2023

Tim Penguji

Ketua: Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog

Anggota: Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog



Dekan

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

MOTTO

“Jangan mundur sebelum pernah mencoba hal yang baru ,beban berat hanya ada di awal dan dipikiran saja karena belum terbiasa “,



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puspaningrum
 NBI/ NPM : 1532100022
 Fakultas : Psikologi
 Program Studi : Magister Psikologi
 Jenis Karya : ~~Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Karya Penelitian/ Praktek*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

Resiliensi, Kesejahteraan Psikologi dan Stres Kerja pada Karyawan

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
 Pada tanggal : 20 .09.2023

Yang Menyatakan,

(.....)

*Coret yang tidak perlu

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Puspaningrum
NPM : 1532100022
Alamat : Pondok Jati BT.09 Sidoarjo
Telp : 081703871970

Menyatakan bahwa “Tesis” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya dengan Judul:

Resiliensi, kesejahteraan psikologis dan stres kerja pada Karyawan.

Adalah hasil karya saya sendiri, bukan “Duplikasi” dari karya orang lain.

Selanjutnya apabila dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain bukan tanggung jawab Pembimbing dan atau Pengelola Program tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya,

Hormat saya,



Puspaningrum

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat lulus pada program studi magister psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dimana tesis yang berjudul “Resiliensi, kesejahteraan psikologis dan stres kerja pada Karyawan”. Secara umum peneliti belajar banyak hal dalam tugas ini. Mulai dari cara pembuatan skala yang baik, proses pengambilan data, proses skoring hasil uji coba skala, hingga cara menganalisis data. Peneliti juga berharap agar pembuatan tesis ini dapat menjadi penyemangat, juga menjadi sumber wacana yang memotivasi lahirnya skala-skala yang lebih baik oleh penulis lainnya.

Tugas akhir ini dapat terselesaikan berkat bimbingan serta *support* dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya atas kebijaksanaanya untuk memberikan kesempatan dan fasilitas guna penelitian tesis ini.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M. Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan selaku dosen pembimbing kedua dalam pengerjaan tugas akhir yang telah memberikan waktu dan masukan selama proses bimbingan tesis, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.
3. Dr. Dyan Evita Santi, M. Si., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Andik Matulesy, M. Si., Psikolog selaku Dosen pembimbing pertama dalam pengerjaan tugas akhir yang telah memberikan waktu

dan masukan selama proses bimbingan tesis, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.

5. Seluruh Dosen jajaran Fakultas Psikologi yang selama masa perkuliahan telah memberikan berbagai ilmu dan pengetahuan kepada penulis yang dapat membantu sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Orang tua peneliti, Lani Indahwati yang selalu mendoakan dan memberikan *support* membantu peneliti dalam bentuk moril maupun materil.
7. Suami dan anak peneliti, Gani Kristiono dan Gregorius Cahya yang selalu membantu dan memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.
8. Pimpinan dan teman-teman PT.Anugerah Pharmindo Lestari yang selalu memberikan *support* kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini tepat waktu.
9. Teman-teman magister psikologi angkatan 45 yang saling memberikan semangat dalam menyelesaikan tesis.
10. Terimakasih kepada semua pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, serta partisipan yang secara langsung dan tidak langsung ikut membantu hingga terselesaikan tugas akhir ini.

Terimakasih atas semua bantuan dan dukungan yang diberikan oleh semua pihak-pihak yang telah membantu peneliti menyelesaikan tugas akhir, dan semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan. Semoga penyusunan tugas akhir ini juga dapat membawa manfaat bagi masyarakat.

Surabaya, Juli 2023

Puspaningrum

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTO	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
INTISARI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Perumusan Masalah	6
3. Tujuan Penelitian	7
4. Keaslian Penelitian.....	7
5. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	13
A. Tinjauan Pustaka	13
1. Stres kerja.....	13
2. Resiliensi.....	25
3. Kesejahteraan Psikologis	36

B. Landasan Pemikiran	44
C. Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Subyek Penelitian	48
1. Populasi	48
2. Sampel Penelitian.....	48
B. Variabel Penelitian dan Pengukurannya	48
1. Stres Kerja	48
a. Definisi Operasional	48
b. Pengembangan Alat Ukur	49
c. Uji Alat Ukur variabel Stres Kerja	51
1). Uji Diskriminasi item	51
2). Uji Reliabilitas	54
2. Resiliensi	55
a. Definisi Operasional	55
b. Pengembangan Alat Ukur.....	55
c. Uji Alat Ukur variabel Resiliensi.....	58
1). Uji Diskriminasi item	58
2). Uji Reliabilitas	62
3. Kesejahteraan Psikologis	63
a. Definisi Operasional	63
b. Pengembangan Alat Ukur.....	63
c. Uji Alat Ukur variabel Kesejahteraan Psikologis	68
1). Uji Diskriminasi item	68

2). Uji Reliabilitas	72
C. Desain Penelitian	72
D. Analisa Data.....	73
1. Analisis Deskriptif	73
2. Uji Prasyarat	74
a. Uji Normalitas.....	75
b. Uji Linearitas	76
c. Uji Korelasi.....	77
3. Teknik Analisis	77
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	80
A. Hasil Penelitian	80
1. Hasil Deskriptif Statistik	80
B. Pembahasan.....	92
1. Pengaruh Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap stres Kerja Karyawan.....	92
2. Pengaruh Resiliensi Terhadap Stres Kerja Karyawan	94
3. Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap stress Karyawan	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert.....	49
Tabel 3.2 Blue Print Skala Stres Kerja.....	50
Tabel 3.3 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Stres Kerja.....	52
Tabel 3.4 Blue Print try out stres Kerja.....	53
Tabel 3.5 Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala Stres Kerja.....	52
Tabel 3.6 Skor Skala Likert.....	56
Tabel 3.7 Blue Print Skala Resiliensi.....	56
Tabel 3.8 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Resiliensi.....	59
Tabel 3.9 Blue Print try out Resiliensi.....	60
Tabel 3.10 Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala Resiliensi.....	62
Tabel 3.11 Skor Skala Likert.....	64
Tabel 3.12 Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis.....	64
Tabel 3.13 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis....	68
Tabel 3.14 Blue Print try out Kesejahteraan Psikologis.....	69
Tabel 3.15 Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala Kesejahteraan psikologis.....	74
Tabel 3.16 Rumus Lima Kategori.....	70
Tabel 3.17 Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 3.18 Hasil Uji Linearitas Resiliensi.....	76
Tabel 3.19 Hasil Uji Linearitas Kesejahteraan Psikologis.....	77
Tabel 4.1 Distribusi Kategori.....	81
Tabel 4.2 Distribusi Kategori Resiliensi.....	82
Tabel 4.3 Distribusi Kategori Kesejahteraan Psikologis.....	84

Tabel 4.4 Distribusi Kategori Stres Kerja	86
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	87
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas.....	89
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Resiliensi	89
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Kesejahteraan Psikologis.....	90
Tabel 4.9 Hasil Uji regresi linear berganda	91
Tabel 4.10 Hasil Uji Koefisien Determinasi	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Landasan Pemikiran.....	46
Gambar 4.1 Diagram Kategori Resiliensi.....	83
Gambar 4.2 Diagram Kategori Kesejahteraan Psikologis	85
Gambar 4.3 Diagram Kategori Stres Kerja	87
Gambar 4.4 P-P Plot uji Normalitas	88

RESILIENSI, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN STRES KERJA PADA KARYAWAN

Puspaningrum

Puspaningrum_s2@ @untag-sby.ac.id

Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

INTISARI

Stres kerja menjadi perhatian khusus yang telah berkembang di banyak perusahaan. Ini dapat berakibat kerugian bagi perusahaan bila tidak ditangani dengan benar. Karyawan yang memiliki tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan mampu mengatur emosinya, mempunyai empati, optimis, mengembangkan dirinya, bisa menerima dirinya, mempunyai hubungan baik dengan orang lain, maka Karyawan tersebut tingkat stres kerjanya rendah dan tidak berniat meninggalkan perusahaan karena mampu menangani beban dan tuntutan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan resiliensi dan kesejahteraan karyawan dengan stress kerja pada karyawan. Subyek pada penelitian ini adalah 150 orang karyawan dengan teknik *simple random sampling*. Metode pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan teknik analisis menggunakan SPSS versi 26 for windows. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diketahui bahwa 1) Secara simultan, Resiliensi dan kesejahteraan psikologis terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan stress kerja. Kedua variabel ini secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 96,4% dalam mengurangi tingkat stress kerja; 2) Resiliensi terbukti berhubungan negatif dan signifikan dengan stress kerja; 3) Kesejahteraan psikologis terbukti berhubungan negatif dan signifikan dengan Stres kerja

Kata kunci : resiliensi, kesejahteraan psikologis, stres kerja

RESILIENCE, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND WORK STRESS

IN EMPLOYEES

Puspaningrum

Puspaningrum_s2@ @untag-sby.ac.id

Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRACT

Job stress is a particular concern that has grown in many companies. This can result in losses for the company if not handled properly. Employees who have a high level of psychological resilience and well-being, and are able to manage their emotions, have empathy, are optimistic, develop themselves, can accept themselves, have good relationships with others, then The employee has a low level of work stress and has no intention of leaving the company because he is able to handle the work load and demands. This study aims to determine the relationship between resilience and employee welfare with work stress on employees. The subjects in this study were 150 employees using simple random sampling technique. The method in this study used multiple regression analysis with analytical techniques using SPSS version 26 for windows. Based on the results of the data analysis conducted, it is known that 1) Simultaneously, resilience and psychological well-being are proven to have a significant relationship with work stress. These two variables together have a contribution of 96.4% in reducing work stress levels; 2) Resilience is proven to have a negative and significant relationship with work stress; 3) Psychological well-being is proven to have a negative and significant relationship with work stress

Keywords: resilience, psychological well-being, job stress