

HUBUNGAN STRES KERJA DAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

ADISTI MASHURI PUTRI

NBI : 1512000153

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023/2024

HUBUNGAN STRES KERJA DAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

ADISTI MASHURI PUTRI

NBI: 1512000153

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023/2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 27 Juni 2024



Adisti Mashuri Putri

NBI: 1512000153



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**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 : Adisti Mashuri Putri
NBI/ NPM : 1512000153
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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:

**Hubungan Stres Kerja dan *Emotional Intelligence* dengan
Work-life balance 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 : 27 Juni 2024

Yang Menvatakan



ri Putri)

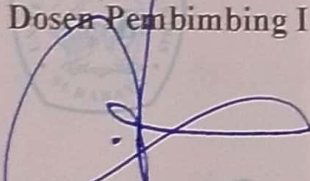
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Adisti Mashuri Putri
NBI : 1512000153
Judul : Hubungan Stres Kerja dan *Emotional Intelligence* dengan
Work-life balance pada Karyawan

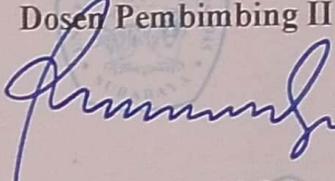
Surabaya, 27 Juni 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I


Dr. Suroso, MS., Psikolog

Dosen Pembimbing II

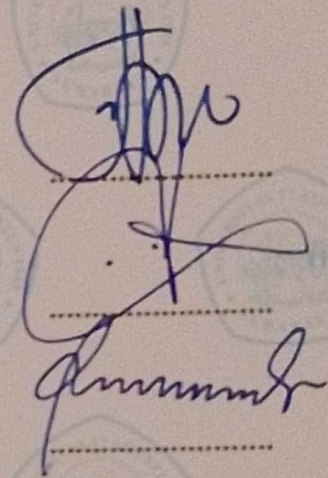

Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : 10 Juli 2024
Dewan Penguji :**

1. Dr. Rida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Dr. Suroso, MS., Psikolog
3. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog




Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



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

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

(QS. Al-Insyirah : 6-7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah dan innayah-Nya sehingga skripsi ini terselesaikan tepat pada waktunya dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang telah berjuang dengan sangat kuat untuk memberikan pendidikan terbaik kepada anak-anaknya, yang selalu mendukung penuh selama menempuh pendidikan. Terima kasih untuk semua doa dan kasih sayang yang selalu dilimpahkan kepada anak-anaknya.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan selalu kuat dalam menjalani setiap prosesnya selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan semua dengan baik.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Adisti Mashuri Putri
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat Lahir : Tuban
Tanggal Lahir : 30 Desember 2001
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Desa Kebomlati, Kecamatan Plumpang, Tuban
No. Telepon : 085859320278
Alamat Email : adistiiimp3112@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

SD : SDN Kebomlati Plumpang Tuban
SMP : MTs N Babat Lamongan
SMA : MAN 2 Lamongan

C. Pengalaman Pekerjaan

- Magang kerja divisi HR di PT. Fullhouse Servindo Surabaya (Maret-Juni 2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Stres Kerja dan *Emotional intelligencedengan Work-life balance* pada Karyawan” untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulis menyadari bahwa, tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Suhadianto, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Suroso, MS selaku Dosen Pembimbing I yang dengan sabar memberikan bimbingan, motivasi, dan pendampingan selama penulisan skripsi ini.
6. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar memberikan bimbingan, motivasi, dan pendampingan selama penulisan skripsi ini.
7. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama perkuliahan.
8. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberi banyak ilmu sehingga menambah wawasan bagi penulis selama kuliah.
9. Bapak Mashuri dan Ibu Iswati selaku kedua orang tua penulis. Terima kasih sebesar-besarnya penulis sampaikan karena telah berjuang sekuat tenaga untuk memberikan pendidikan yang terbaik untuk anak-anaknya, yang selalu mendidik, mendoakan, memberikan semangat dan dukungan penuh selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kayla Dwi selaku saudara perempuan satu-satunya penulis yang selalu memberi dukungan untuk terus berproses menyelesaikan skripsi.

11. Rara, Febry, Sofi selaku teman-teman seperjuangan selama masa studi yang selalu memberikan dukungan, dan saling berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Aisa, Savira, selaku teman penulis semasa kuliah, terimakasih atas dukungan dan menjadi teman berdiskusi yang bermanfaat bagi penulis.
13. Seluruh sahabat penulis yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terimakasih karena telah memberikan dukungan penuh dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama mengerjakan skripsi.
14. Nathan Tjoe-A-on pemain timnas Indonesia, yang menjadikan *mood* penulis menjadi baik dan semangat dalam mengerjakan skripsi.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan Bapak, Ibu, dan Saudara sekalian yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi penulis dan para pembaca.

Surabaya, 27 Juni 2024

(Adisti Mashuri Putri)

HUBUNGAN STRES KERJA DAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN

Adisti Mashuri Putri¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: adistiiimp3112@gmail.com

ABSTRAK

Sumber daya manusia memainkan peran penting dalam perkembangan suatu organisasi. Ketika didalam suatu organisasi terjadi perubahan akan membawa dampak pada tuntutan yang lebih tinggi dan membuat karyawan mengalami berbagai tekanan. Oleh karena itu, dibutuhkan bagi karyawan untuk meningkatkan *work-life balance* dalam dirinya ketika dihadapkan dengan kondisi yang terus berubah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana stres kerja dan kecerdasan emosional berkorelasi dengan keseimbangan hidup kerja karyawan. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini melibatkan 101 karyawan makanan dan minuman di Kecamatan Babat. Partisipan dipilih menggunakan Teknik non-probability sampling yang disebut dengan incidental sampling. Pengambilan data menggunakan tiga macam skala yaitu *work-life balance* mengacu pada aspek Fisher (2009), stress kerja aspek Robbins (2015), *emotional intelligence* aspek Goleman (2009). Pengumpulan data dilakukan menggunakan Google Forms dan skala Likert 5 poin. Studi ini menggunakan analisis regresi berganda untuk menganalisis data. Hasil uji korelasi simultan menunjukkan korelasi yang signifikan antara stres kerja dan kecerdasan emosional dengan keseimbangan kehidupan kerja. Di sisi lain, hasil uji korelasi parsial variabel stres kerja dengan keseimbangan kehidupan kerja menunjukkan korelasi negatif yang signifikan. Sedangkan korelasi parsial variabel kecerdasan emosional dengan keseimbangan kehidupan kerja menunjukkan korelasi positif yang signifikan.

Kata Kunci: *Work-Life Balance*, Stres kerja, Kecerdasan Emosional, Karyawan

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH WORK-LIFE BALANCE IN EMPLOYEES

Adisti Mashuri Putri¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: adistiiimp3112@gmail.com

ABSTRACT

Human resources play an important role in development of an organization. When there is a change in an organization, it will have an impact on higher demand and make employees experience various pressures. Therefore, it is necessary for employees to improve their work-life balance when faced with changing conditions. The purpose of this study is to determine how work stress and emotional intelligence relate to employees' work-life balance. This quantitative type of research uses a correlational approach. This study involved 101 food and beverage employees in Babat District. Participants were selected using a non-probability sampling technique called incidental sampling. Data collection uses three kinds of scales, namely work-life balance referring to aspects of Fisher's (2009), work stress aspects of Robbins (2015), emotional intelligence aspects of Goleman (2009). Data collection was conducted using Google Forms and a 5-point likert scale. This study used multiple regression analysis to analyze data. The result of the simultaneous correlation test showed a significant correlation between work stress and emotional intelligence with work-life balance. On the other hand, the result of the partial correlation test of the work stress variable with work-life balance shows a significant negative correlation. While the partial correlation emotional intelligence variable with work-life balance shows a significant positive correlation.

Keywords: *Work-Life Balance, Work Stress, Emotional intelligence, Employees.*

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	iii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing	v
Halaman Persetujuan Tim Penguji	vi
Halaman Motto.....	vii
Halaman Persembahan	viii
Curriculum Vitae.....	ix
Kata Pengantar	x
Abstrak	xii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar.....	xvii
Daftar Lampiran	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang.....	6
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. <i>Work-Life Balance</i>	9
1. Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	9
2. Aspek <i>Work-Life Balance</i>	10
3. Faktor-Faktor <i>Work-Life Balance</i>	12
4. Manfaat <i>Work-life balance</i>	16
B. Stres Kerja.....	17
1. Pengertian Stres Kerja	17
2. Aspek Stres Kerja	18
3. Faktor-Faktor Stres Kerja	19
4. Hal yang dapat ditimbulkan oleh Stres Kerja.....	21
5. Cara mengatasi Stres Kerja.....	23
C. <i>Emotional intelligence</i>	25
1. Pengertian <i>Emotional intelligence</i>	25
2. Aspek <i>Emotional intelligence</i>	27
3. Faktor-Faktor <i>Emotional intelligence</i>	30

D. Kerangka Berpikir.....	31
E. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB II METODE PENELITIAN.....	35
A. Populasi dan Partisipan	35
1. Populasi	35
2. Partisipan	35
B. Desain Penelitian.....	35
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	36
1. Skala <i>Work-Life Balance</i>	36
a. Definisi Operasional <i>Work-Life Balance</i>	36
b. Pengembangan Alat Ukur	37
c. Uji Alat Ukur	38
1) Uji Validitas.....	38
2) Uji Reliabilitas.....	39
2. Skala Stres Kerja	40
a. Definisi Operasional Stres Kerja.....	43
b. Pengembangan Alat Ukur	41
c. Uji Alat Ukur	43
1) Uji Validitas.....	43
2) Uji Reliabilitas.....	44
3. Skala <i>Emotional intelligence</i>	46
a. Definisi Operasional <i>Emotional intelligence</i>	46
b. Pengembangan Alat Ukur	46
c. Uji Alat Ukur	48
1) Uji Validitas.....	48
2) Uji Reliabilitas.....	50
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	51
1. Uji Prasyarat	51
2. Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
Daftar Pustaka	69
Lampiran	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skoring untuk jawaban <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i>	37
Tabel 2. Blue Print Skala <i>Work-Life Balance</i>	38
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Skala <i>Work-Life Balance</i>	39
Tabel 4. Reliabilitas Skala <i>Work-Life Balance</i>	40
Tabel 5. Skoring jawaban <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i>	41
Tabel 6. Blue Print Skala Stres Kerja.....	42
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Skala Stres Kerja	44
Tabel 8. Reliabilitas Skala Stres Kerja.....	45
Tabel 9. Skoring jawaban <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i>	46
Tabel 10. Blue Print Skala <i>Emotional intelligence</i>	47
Tabel 11. Hasil Uji Validitas Skala <i>Emotional intelligence</i>	49
Tabel 12. Reliabilitas Skala <i>Emotional intelligence</i>	50
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 15. Hasil Uji Multikolinearitas.....	52
Tabel 16. Hasil Uji Heteroskedastisitas	53
Tabel 17. Karakteristik Responden	55
Tabel 18. Analisis Data	56
Tabel 19. Kategorisasi Variabel <i>Work-Life Balance</i>	56
Tabel 20. Hasil Uji Kategorisasi Variable <i>Work-Life Balance</i>	56
Tabel 21. Kategorisasi Variabel Stress Kerja.....	57
Tabel 22. Hasil Uji Kategori Variabel Stress Kerja	57
Tabel 23. Kategorisasi Variabel <i>Emotional intelligence</i>	58
Tabel 24. Hasil Uji Kategorisasi Variabel <i>Emotional intelligence</i>	58
Tabel 25. Hasil Uji Regresi Berganda.....	58
Tabel 26. Hasil Uji Korelasi Simultan	59
Tabel 27. Hasil Uji Korelasi Parsial.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Konsep Penelitian.....	33
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Kuisisioner Penelitian	75
Lampiran II. Skala <i>Work-Life Balance</i>	76
Lampiran III. Skala Stres Kerja.....	78
Lampiran IV. Skala <i>Emotional intelligence</i>	78
Lampiran V. Tabulasi Data Skala <i>Work-Life Balance</i>	81
Lampiran VI. Tabulasi Data Skala Stres Kerja	86
Lampiran VII. Tabulasi Data Skala <i>Emotional intelligence</i>	91
Lampiran VIII. Output Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Work-life balance</i> (Putaran I)	100
Lampiran IX. Output Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Work-life balance</i> (Putaran II).....	101
Lampiran X. Output Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Kerja (Putaran I)	102
Lampiran XI. Output Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Kerja (Putaran II)	103
Lampiran XII. Output Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Emotional intelligence</i> (Putaran I).....	104
Lampiran XIII. Output Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Emotional intelligence</i> (Putaran II)	105
Lampiran XIV. Output Uji Normalitas	106
Lampiran XV. Output Uji Linearitas	107
Lampiran XVI. Output Uji Multikolinearitas	107
Lampiran XVII. Output Uji Heteroskedastisitas	108
Lampiran XVIII. Output Analisis Deskriptif.....	108
Lampiran XIX. Output Uji Analisis Regresi Berganda	108