

**BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA PENYULUH PERTANIAN  
LAPANGAN (PPL) SWASTA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



**Aliza Fitra Zulfiana  
20090000160**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

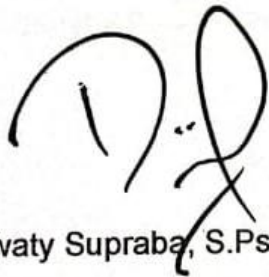
Nama : Aliza Fitra Zulfiana  
NIM : 20090000160  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Penyuluh  
Pertanian Lapangan (PPL) Swasta

Malang, 21 Februari 2025

**DISETUJUI DAN DITERIMA**

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL)  
Swasta**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Aliza Fitra Zulfiana

20090000160

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Pada Tanggal 20 Januari 2025**

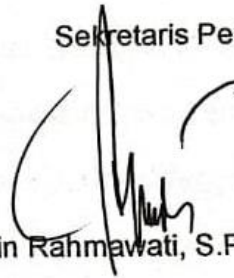
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



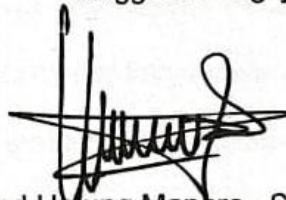
Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji



Muhammad Umung Manara., S.Psi., M.A., Ph.D

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Malang, 21 Februari 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aliza Fitra Zulfiana  
Nomor Pokok : 20090000160  
Program Studi : Fakultas Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri dan Organisasi (PIO)  
Judul Skripsi : Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Penyuluh  
Pertanian Lapangan (PPL) Swasta  
Lokasi Penelitian : PT. Sadana Arif Nusa  
Alamat Rumah Asal : Jl. Argopuro Km.1 Desa Dadapan Kecamatan  
Sedan Kabupaten Rembang Jawa Tengah  
No.Telp/Email : 088232451523/alizafitrazulfiana22@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malano, 21 Februari 2025



METERAI  
TEMPEL  
2A1F2ALX337845421

Aliza Fitra Zulfiana

## **MOTTO**

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya  
sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

- QS. *Al-Insyirah* Ayat 5 & 6 -

“Kesuksesan akan datang jika diperjuangkan”

- *Aliza Fitra* -

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan skripsi ini kepada :

“Diri sendiri, Suami, Ayah dan Ibu, Adik, keluarga, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan. Penulis mempersembahkan hasil kerja keras selama menempuh pendidikan psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Segala bentuk dukungan dan doa kalian memberikan energi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini”.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir yang berjudul “Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL) Swasta” ini dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah skripsi dan sebagai salah satu syarat menempuh ujian akhir Program Studi Jurusan S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis mengucapkan terima kasih atas terselesainya skripsi ini kepada:

1. Allah SWT karena rahmat dan karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi sebagai salah satu syarat lulus S1 Psikologi.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D. selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si., selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. Selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing penulis dalam penyusunan tugas akhir skripsi
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang atas ilmu-ilmu, pengetahuan dan bantuan yang telah diberikan selama penulis menempuh kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
8. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis Ayah Ali dan Ibu Azizah, Suami penulis Mas Abob, Adik semata wayang Naza, Ibu dan Bapak mertua

penulis, serta keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi.

9. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada Niko, Romen, Nisa, Arum, dan Kak Erlin yang selama ini telah menemani, mendukung, serta memberi masukan terkait proses skripsi hingga saat ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL) Swasta”. Penulis menyadari bahwa dalam kepenulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Penulis mengucapkan mohon maaf jika ada kalimat atau kata-kata yang kurang berkenan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik.

Malang, 21 Februari 2025

Aliza Fitra Zulfiana

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	<i>xvi</i>
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Stres Kerja.....	8
1. Pengertian Stres Kerja .....	8
2. Aspek-Aspek Stres Kerja .....	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja .....	11
B. Beban Kerja.....	14
1. Pengertian Beban Kerja .....	14
2. Aspek-Aspek Beban Kerja.....	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja .....	16
C. Penyuluh Pertanian lapangan (PPL) Swasta.....	17
D. Stres Kerja dengan Beban Kerja.....	18

E. Hipotesis .....	19
BAB III METODE PENELITIAN .....	20
A. Desain Penelitian .....	20
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel .....	20
1. Stres Kerja .....	20
2. Beban Kerja .....	21
C. Partisipan Penelitian .....	21
1. Populasi .....	21
2. Sampel .....	22
D. Cara Pengumpulan Data .....	22
1. Skala Stres Kerja .....	23
2. Skala Beban Kerja .....	24
E. Cara Analisis Data .....	24
1. Uji Asumsi .....	25
2. Uji Hipotesis .....	26
F. Prosedur Penelitian .....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	27
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	27
B. Kategorisasi Data .....	28
1. Kategorisasi Data Stres Kerja .....	28
2. Kategorisasi Data Beban Kerja .....	29
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur .....	29
D. Hasil Uji Hipotesis .....	30
1. Uji Asumsi .....	30
E. Pembahasan .....	32
BAB V PENUTUP .....	35
A. Kesimpulan .....	35
B. Saran .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	37
LAMPIRAN .....	40

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Likert .....	23
Tabel 2. Gambaran Distribusi Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL) .....	27
Tabel 3. Norma Kategorisasi Data .....	28
Tabel 4. Kategorisasi Strees Kerja.....	28
Tabel 5. Kategorisasi Beban Kerja.....	29
Tabel 6. Hasil Statistic dan Reliabilitas Alat Ukur .....	29
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Variabel X dan Y .....	30
Tabel 8. Hasil Uji Linieritas Variabel X dan Y .....	31
Tabel 9. Hasil Analisis Regresi Variabel X dan Y .....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir Beban Kerja mempengaruhi Strees Kerja .....	19
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	41
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	44
Lampiran 3 Uji Normalitas.....	47
Lampiran 4 Uji Linearitas .....	49
Lampiran 5 Uji Hipotesis .....	52
Lampiran 6 Lembar Pernyataan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis.....	54
Lampiran 7 Hasil Cek Turnitin.....	56
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup .....	59

## **Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL)**

### **Swasta**

Aliza Fitra Zulfiana  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
alizafitrazulfiana22@gmail.com

### **INTISARI**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada PPL swasta. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif. Penentuan sampling menggunakan tehnik sampling jenuh dengan menggunakan seluruh jumlah populasi yaitu sebanyak 35 PPL. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan metode survei kuisioner. Dalam penelitian ini menetapkan skala stres kerja dan skala beban kerja dari Salsabila (2019). Berdasarkan analisis data linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dan stres kerja sebesar 77%, dalam hal ini dapat diartikan semakin tinggi beban kerja maka stres kerja juga semakin tinggi. Hasil Hipotesis diterima dengan nilai sig.  $0,001 < 0,05$ . Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada PPL bahwa beban kerja menjadi salah satu penyebab individu mengalami stres kerja, Untuk itu, bagi PPL yang ingin mengatasi masalah stres kerja yang diakibatkan oleh beban kerja yang dirasa tinggi, diharapkan dapat mengubah persepsi terhadap beban kerja ke arah yang lebih positif. Dengan begitu, semakin positif persepsi terhadap beban kerja yang dirasakan, maka akan rendah stres kerja yang dialami.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, PPL

## **Workload on Work Stress in Agricultural Instructor (PPL)**

Aliza Fitra Zulfiana  
Faculty of Psychology Merdeka University of Malang  
alizafitrazulfiana22@gmail.com

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the relationship between workload and work stress in private PPL. This research method uses quantitative. Determination of sampling using saturated sampling techniques using the entire population of 35 PPL. The data collection tool in this study used a Likert scale with a questionnaire survey method. In this study, the work stress scale and workload scale were determined from Salsabila (2019). Based on simple linear data analysis, it shows that there is a relationship between workload and work stress, in the sense that the higher the workload, the higher the work stress of 77%. The results of the hypothesis are accepted with a sig. value of  $0.001 < 0.05$ . This study can provide information to PPL that workload is one of the causes of individuals experiencing work stress. Therefore, for PPL who want to overcome the problem of work stress caused by the workload that is felt to be high, it is hoped that they can change the perception of workload in a more positive direction. That way, the more positive the perception of the workload that is felt, the lower the work stress experienced.

Keywords: Workload, Workstress, PPL