

**STRES KERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL (STUDI FENOMENOLOGI PADA
PEKERJA DEWASA MENENGAH)**

SKRIPSI

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



Choirunnisa Andriyani

21090000060

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Choirunnisa Andriyani
NIM : 21090000060
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Stres Kerja Pegawai Negeri Sipil (Studi Fenomenologi
Pada Pekerja Dewasa Menengah)

Malang, 23 Juli 2025


DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



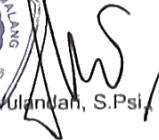
Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

**STRES KERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL (STUDI FENOMENOLOGI PADA
PEKERJA DEWASA MENENGAH)**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Choirunnisa Andriyani

21090000060

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 26 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Taufiqurrahman, S.Psi., M.A

Anggota Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 23 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Psi., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Choirunnisa Andriyani
Nomor Pokok : 21090000060
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Industri dan Organisasi
Judul Skripsi : Stres Kerja Pegawai Negeri Sipil (Studi Fenomenologi Pada Pekerja Dewasa Menengah)
Lokasi Penelitian : Kantor UPTD Pasar Baru Cikarang
Jl. Pasar Cikarang, Cikarang Kota, Kec. Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat
Alamat Rumah Asal : Jl. Raya Fatahillah, Kp. Pengkolan, RT/RW 003/004, Desa Kalijaya, Kec. Cikarang Barat, Kab. Bekasi
No. Telp/Email : 082112549884 / choirunnisaandriyani2@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.

Malang, 23 Juli 2025



Choirunnisa Andriyani

MOTTO

“Jalani hidup seperti yang kau inginkan, karena hidupmu adalah milikmu”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bukti bahwa pada suatu hari seseorang telah mencurahkan seluruh usaha yang ia bisa agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Prihat Asih, SE., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah berdedikasi penuh memimpin keberlangsungan penyelenggaraan pendidikan di Fakultas Psikologi.
3. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan arahan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
6. Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membantu serta membimbing penulis selama melakukan penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah membantu serta membimbing penulis selama menempuh perkuliahan.
8. Bapak Taufiqurrahman, S.Psi., M.A selaku Dosen Penguji yang turut memberikan masukan serta saran yang membantu penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A selaku Dosen Penguji yang turut memberikan saran dan masukannya serta membantu penulis dalam menyesuaikan penulisan skripsi agar sesuai dengan aturan yang ada.
10. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga bagi penulis selama menempuh perkuliahan.
11. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Suhuri dan Ibunda Ninik Hariyani yang telah membesarkan dan mendidik penulis selama ini serta selalu memberikan dukungannya lewat do'a serta segala tindakan bagi penulis.
12. Angga, Maureen, Nabilah, dan Rosita atas dukungan dan bantuannya selama ini sehingga penulis mampu melewati setiap detiknya diperkuliahan hingga penyusunan skripsi ini dengan penuh suka cita.
13. Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, dan Jeon Jungkook yang telah memberikan semangat dan motivasi lewat karya-karya musiknya yang selama ini menemani penulis dalam proses pengerjaan skripsi.
14. Para responden yang telah bersedia untuk turut terlibat memberikan informasi yang berharga agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

15. Setiap orang yang penulis temui dalam hidup penulis yang telah memberikan motivasi, semangat, pelajaran, pengalaman, serta kenangan berharga.
16. Choirunnisa Andriyani, seseorang yang dengan hebatnya mampu menyusun skripsi ini hingga akhir. Terima kasih sudah berusaha dan berjuang hingga akhir melewati segala proses yang berlalu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Stres Kerja Pegawai Negeri Sipil (Studi Fenomenologi Pada Pekerja Dewasa Menengah)" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis dibantu oleh Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran membimbing serta memberikan arahan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang membutuhkannya.

Malang, 23 Juli 2025



Choirunnisa Andriyani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Stres Kerja	11
1. Definisi Stres Kerja	11
2. Aspek-Aspek Stres Kerja.....	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja	13
4. Dampak Stres Kerja	16
B. Dewasa Menengah	17
C. Pegawai Negeri Sipil	19
D. Kerangka Konsep Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Pendekatan Penelitian	21
B. Metode Pengumpulan Data.....	22
C. Responden.....	23
D. Analisa Data.....	24
E. Keabsahan Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Responden Penelitian.....	26
B. Deskripsi Hasil Wawancara	27
C. Temuan Penelitian.....	30
D. Pembahasan.....	38
E. Skema Stres Kerja Pegawai Negeri Sipil.....	46
BAB V PENUTUP	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Informasi Responden Penelitian.....	26
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	20
Gambar 2 Skema Stres Kerja Responden Penelitian.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 <i>Verbatim</i> (Transkrip Wawancara).....	55
LAMPIRAN 2 Proses Analisis Data.....	86
LAMPIRAN 3 Dokumentasi.....	143
LAMPIRAN 4 <i>Informed Consent</i>	145
LAMPIRAN 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis	149
LAMPIRAN 6 Lampiran Hasil Cek Turnitin	151
LAMPIRAN 7 Daftar Riwayat Hidup	154

Stres Kerja Pegawai Negeri Sipil (Studi Fenomenologi Pada Pekerja Dewasa Menengah)

Choirunnisa Andriyani

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

choirunnisaandriyani2@gmail.com

INTISARI

Seiring berkembangnya usia, setiap individu menghadapi perubahan yang berdampak pada kehidupannya. Bagi mereka yang telah memasuki fase usia yang tidak lagi muda namun masih bekerja, terdapat banyak hal yang dapat mengarahkan pada munculnya kondisi stres kerja. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui stres kerja yang dialami pekerja dewasa menengah yang menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS). Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, yang melibatkan tiga orang responden. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data di lapangan model Miles and Huberman. Hasil analisis data menghasilkan tema-tema dalam penelitian yang kemudian diperoleh hasil bahwa stres kerja yang dialami oleh ketiga responden berasal dari: permasalahan kondisi fisiologis; permasalahan psikologis; pola hidup tidak sehat; adaptasi terhadap perkembangan teknologi; batasan cuti yang tidak jelas; dan permasalahan pribadi. Dengan demikian, penanganan terhadap stres kerja dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti mengadakan wadah untuk menyampaikan keluhan kesah yang dihadapi serta adanya peningkatan kesadaran individu untuk memahami kapasitasnya dalam menghadapi pekerjaan.

Kata Kunci: Dewasa menengah; Pegawai negeri sipil; Stres Kerja

Work Stress Of Civil Servants (Phenomenological Study On Middle-Aged Workers)

Choirunnisa Andriyani

Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang

choirunnisaandriyani2@gmail.com

ABSTRACT

As individuals age, everyone faces changes that impact their lives. For those who have entered the phase of life that is not young anymore but are still working, there are many factors that can lead to the onset of work stress. Therefore, the aim of this research is to understand the work stress experienced by middle-aged workers who become civil servants (PNS). This research method uses qualitative research with a phenomenological approach, involving three respondents. The data analysis technique used is the Miles and Huberman model data analysis technique. The analysis of the data resulted in themes in the research, which then showed that the work stress experienced by the three respondents stems from: issues related to physiological conditions; psychological problems; unhealthy lifestyle; adaptation to technological advancements; unclear leave limitations; and personal issues. Thus, handling work stress can be done in several ways, such as creating a platform for expressing grievances faced and increasing individual awareness to understand their capacity to cope with work.

Keywords: Civil servant; Middle-aged adults; Work stress