STRES KERJA PADA PESERTA MAGANG DIVISI PELAKSANA PROGRAM DAN LAYANAN MASYARAKAT DI RUANG BELAJAR AQIL

(Studi Fenomenologi di TBM Smart dan TBM RCU)

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi

Shogih Pangestu

21090000047

FAKULAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	:	Shogih Pangestu
NIM	:	21090000047
Universitas	:	Universitas Merdeka Malang
Fakultas	:	Psikologi
Program Studi	:	S1 Psikologi
Judul Skripsi	:	Stres Kerja Pada Peserta Magang Divisi Pelaksana Program Dan Layanan Masyarakat Di Ruang Belajar Aqil (Studi Fenomenologi di TBM Smart dan TBM RCU)

Malang, 31 Januari 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi	Dosen Pembimbing
Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si	Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

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

Stres Kerja Pada Peserta Magang Divisi Pelaksana Program Dan Layanan Masyarakat Di Ruang Belajar Aqil

(Studi Fenomenologi di TBM Smart dan TBM RCU)

Dipersiapkan dan disusun oleh

Shogih Pangestu

21090000047

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal,15 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

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

Sekretaris Penguji

Taufiqurrahman, S.Psi., MA

Anggota Penguji

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

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

Malang, 31 Januari 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	:	Shogih Pangestu
Nomor Pokok	:	21090000047
Program Studi	:	S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi	:	Psikologi
Judul Skripsi	:	Stres Kerja Pada Peserta Magang Divisi Pelaksana Program Dan Layanan Masyarakat Di Ruang Belajar Aqil (Studi Fenomenologi di TBM Smart dan TBM RCU)
Lokasi Penelitian	:	Ruang Belajar Aqil
Alamat Rumah Asal	:	RT 21 / RW 04 Ds. Kerjo Kec. Karangan Kab. Trenggalek, Jawa Timur
No. Telepon/Email	:	083166462884 Shogih.pangestu@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, 31 Januari 2025

Shogih Pangestu

MOTTO

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka
(QS. Ar Ra'd ayat 11)

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan
(QS. Al-Insyirah Ayat 5-6)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada Ibu, Alm. Ayah, Kakak, Keluarga, Dosen, Sahabat, Teman dan semua pihak yang menaruh harapan besar kepada penulis. Semoga skripsi ini menjadi sebuah Langkah awal penulis untuk menuju kesuksesan, baik dunia maupun akhirat, Aamiin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral, material, maupun intelektual selama penyusunan skripsi ini. Rasa terima kasih ini penulis sampaikan kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, kekuatan, dan petunjuk yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS, selaku rektor Universitas Merdeka Malang
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
4. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si, Selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, terimakasih untuk segala ilmu yang telah diberikan, terimaksih sudah menjadi dosen yang humble hehehe, terimakasih juga telah mempermudah penulis dalam melakukan konversi mata kuliah selama penulis menjalani program MBKM.
5. Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi, Psikolog, Selaku Dosen Wali penulis, terimakasih untuk segala bentuk bimbingan yang telah diberikan kepada penulis, terimkasih untuk ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
6. Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Selaku pembimbing skripsi, terimakasih banyak ibuu, berkat ibu saya bisa siding hari ini, terimakasih untuk segala bentuk bimbingan dan saran yang telah diberikan kepada penulis, terimakasih untuk segala bentuk motivasinya.

7. Bapak Taufiqurrahman, S.Psi., MA, Selaku penguji serta pembimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih banyak bapak untuk segala bentuk saran yang telah diberikan.
8. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si, Selaku penguji serta pembimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih banyak ibu untuk segala bentuk saran yang telah diberikan.
9. Seluruh jajaran Dosen-dosen Fakultas Psikologi yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas ilmu, wawasan, dan pengalaman yang telah diberikan selama masa studi.
10. Yang teristimewa pintu surgaku, Ibunda tercinta, terimakasih selalu mendoakan penulis setiap disepertiga malam, terimakasih untuk dukungan dan kepercayaannya kepada penulis, terimakasih telah menjadi Ibu yang sangat baik untuk penulis, terimakasih telah menjadi Ibu sekaligus ayah bagi penulis, terimakasih untuk semuanya.
11. Yang tersayang panutanku, Ayahanda, terimakasih sudah berjuang melawan peyakitmu walaupun harus menghembuskan nafas terakhirmu di tahun 2020, terimakasih untuk segala dedikasi dan pengajaran yang diberikan kepada penulis, terimakasih untuk segala bentuk finansial yang telah disiapkan hingga penulis mampu menyelesaikan Pendidikan ini, I promise to be more than you dad.
12. Kepada kakakku yang telah memperoleh gelar M.Pd, terimakasih telah memberikan motivasi belajar untuk mencapai gelar yang diinginkan. Wait for me, sister, I'll catch up soon.
13. Kepada Ruang Belajar Aqil, terimakasih banyak telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian disana, dan terimkasih juga pada MSIB batch

6 kemarin telah memberikan kesempatan penulis untuk menjalani program magang disana.

14. Kepada TBM Smart, Terimakasih banyak Bu Lies telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian disana. Terimakasih banyak atas segala bentuk bantuan dan dukungannya. Terimakasih sudah sangat baik kepada penulis dari penulis magang di MSIB Batch 6 kemarin.
15. Kepada TBM Rumah Cahaya Untukmu (RCU), terimakasih banyak Bu Wied telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian disana. Terimakasih banyak atas segala bentuk bantuan dan dukungannya.
16. Kepada seluruh responden penelitian, terimakasih banyak atas waktu dan tempatnya serta kesediannya menjadi responden pada penelitian ini, terimakasih banyak berkat kalian penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
17. Sahabatku, Akmal, Neza, Hilda, terimakasih banyak telah menjadi sahabat penulis hingga saat ini, terimakasih juga untuk segala bentuk bantuannya disaat penulis sedang mengikuti MBKM, terimakasih untuk kenangannya dimasa perkuliahan.
18. Teman-temanku seperjuangan di Fakultas Psikologi angkatan tahun 2021 yang telah menjadi keluarga kedua selama menjalani masa perkuliahan. Kebersamaan dan dukungan kalian sangat berarti.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bentuk dukungan, bimbingan, dan doa yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, serta menjadi amal jariyah yang terus mengalir keberkahannya.

Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, baik dalam lingkup akademik maupun praktis, serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi. Semoga penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi penelitian selanjutnya dan memberikan wawasan yang bermanfaat bagi siapa pun yang membutuhkannya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan peningkatan kualitas keilmuan di masa mendatang. Semoga ilmu yang terkandung dalam skripsi ini dapat menjadi ladang manfaat dan keberkahan bagi kita semua.

Malang, 31 Januari 2025

Shogih Pangestu

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Stres kerja pada peserta magang divisi pelaksana program dan layanan Masyarakat di Ruang Belajar Aqil". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis melalui berbagai tantangan dan pembelajaran yang memberikan banyak pengalaman berharga. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, skripsi ini sekaligus menjadi wujud rasa syukur dan penghargaan atas setiap pihak yang telah memberikan kontribusi.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada keluarga, para dosen, dan semua pihak yang telah mendukung perjalanan akademik hingga tahap akhir ini. Semoga skripsi ini tidak hanya menjadi pelengkap syarat akademik tetapi juga memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami stress kerja.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan hati terbuka, penulis menerima saran dan kritik yang membangun untuk pengembangan lebih lanjut di masa depan.

Malang, 31 Januari 2025

Shogih Pangestu

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.. iv
MOTTO v
LEMBAR PERSEMBAHAN vi
UCAPAN TERIMAKASIH vii
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
INTISARI xvi
ABSTRACT xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Fokus Penelitian 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II KAJIAN PUSTAKA 7
A. Stres Kerja 7
1. Definisi Stres Kerja 7
2. Aspek-aspek Stres Kerja 8
3. Jenis-jenis Stres Kerja 9
4. Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja 10
5. Gejala Stres Kerja 16
6. Dampak Stres Kerja 17
B. Peserta Magang 18
C. Kerangka Berpikir 19
BAB III METODE PENELITIAN 21
A. Pendekatan Penelitian 21
B. Metode Pengumpulan Data 21
C. Responden 22
D. Analisa Data 23

E. Keabsahan Data 24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 26
A. Deskripsi Responden Penelitian 26
B. Deskripsi Hasil Wawancara 27
C. Temuan Penelitian 34
D. Pembahasan 48
BAB V PENUTUP 60
A. Kesimpulan 60
B. Saran 61
DAFTAR PUSTAKA 63
LAMPIRAN 68

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1 KERANGKA BERPIKIR PENELITIAN..... 20

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 INTERVIEW GUIDE..... 69
LAMPIRAN 2 TRANSKRIP VERBATIM 72
LAMPIRAN 3 ANALISIS DATA..... 154
LAMPIRAN 4 VALIDASI DATA..... 169
LAMPIRAN 5 DOKUMENTASI..... 198
LAMPIRAN 6 SURAT IZIN PENELITIAN 203
LAMPIRAN 7 *INFORMED CONSENT* 206
LAMPIRAN 8 LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.. 214
LAMPIRAN 9 HASIL CEK TURNITIN..... 216
LAMPIRAN 10 DAFTAR RIWAYAT HIDUP 219

Stres Kerja Pada Peserta Magang Divisi Pelaksana Program Dan Layanan Masyarakat Di Ruang Belajar Aqil
(Studi Fenomenologi di TBM Smart dan TBM RCU)

Shogih Pangestu
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
shogih.pangestu@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat gambaran stres kerja pada peserta magang divisi pelaksana program dan layanan masyarakat di Ruang Belajar Aqil. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, dengan jumlah responden empat orang. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Teknik Analisa data menggunakan analisa data fenomenologi. Hasil dari *credibility* menunjukkan peserta magang mengalami dua jenis stres kerja, yaitu *eustres* dan *distres*, faktor penyebab stress kerja pada peserta magang meliputi, beban kerja berlebihan, waktu kerja, konflik kerja, jurusan yang tidak sesuai, *role ambiguity*, keterbatasan akses trasportasi, dan pekerjaan yang tidak sesuai dengan planning. Gejala yang ditunjukkan peserta magang meliputi gejala fisik dan mental. Stres kerja juga memiliki dampak pada peserta magang seperti pada kinerja kerja, kualitas hidup, dan hubungan interpersonal peserta magang. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kondisi stres kerja yang terjadi pada peserta magang, sehingga peserta magang dapat melakukan manajemen stres dengan baik.

Kata Kunci: Peserta magang; Pelaksana Program dan Layanan Masyarakat; Ruang Belajar Aqil; Stres Kerja

Stres Kerja Pada Peserta Magang Divisi Pelaksana Program Dan Layanan Masyarakat Di Ruang Belajar Aqil
(Studi Fenomenologi di TBM Smart dan TBM RCU)

Shogih Pangestu
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
shogih.pangestu@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to see the description of work stress in interns in the program implementation and community service division at Ruang Belajar Aqil. This study used a phenomenological approach, with four respondents. The data collection method used semi-structured interviews. The data analysis technique used phenomenological data analysis. The results of credibility showed that interns experienced two types of work stress, namely eustress and distress, factors causing work stress in interns include, excessive workload, working hours, work conflict, unsuitable majors, role ambiguity, limited access to transportation, and work that is not in accordance with planning. Symptoms shown by interns include physical and mental symptoms. Work stress also has an impact on interns such as on work performance, quality of life, and interpersonal relationships of interns. This study can provide information about the conditions of work stress that occur in interns, so that interns can manage stress well.

Keywords: Interns; Program Implementers and Community Service; Ruang Belajar Aqil; Work Stress