

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES KERJA PADA
KARYAWAN PT. X DI KOTA BATAM**

SKRIPSI

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



Andrea Vilkanova Matius Maki
20090000030

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

MALANG

2024

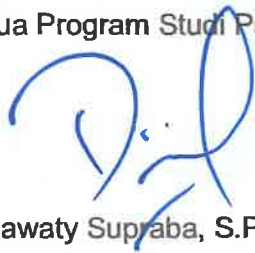
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Andrea Vilkanova Matius Maki
NIM : 20090000030
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Kerja
pada Karyawan PT.X di Kota Batam

Malang, 29 Juli 2024

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



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

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Kerja pada Karyawan PT.X di Kota Batam

Dipersiapkan dan disusun oleh

Andrea Vilkanova Matius Maki

20090000030

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 8 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

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

Malang, 29 Juli 2024

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Nama : Andrea Vilkanova Matius Maki
Nomor Pokok : 20090000030
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri dan Organisasi
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Kerja
pada Karyawan PT.X di Kota Batam
Lokasi Penelitian : Kota Batam
Alamat Rumah Asal : Taman Batu Aji Indah II, Sagulung, Kota Batam.
No Telp/ Email : 081261334301/ vilkanovaandrea@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademi saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 29 Juli 2024



(Andrea Vilkanova Matius Maki)

MOTTO

“Cogito Ergo Sum”

-Aku Berpikir Maka Aku Ada-

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginan kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”

-Filipi 4:6-

LEMBAR PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk :

Tuhan Yesus dan Bunda Maria

Papa, Mama, Adik Liani dan Keluarga Besar

Diri saya sendiri

ANDREA VILKANOVA MATIUS MAKI

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini :

1. Bunda Maria dan Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan dan tuntunannya dari awal hingga akhir penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Anwar Sanusi, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si selaku dosen pengampu beberapa mata kuliah dan dosen pembimbing, terima kasih atas ilmu baru, bimbingan, ketelitian dan selalu mendorong saya untuk segera menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Kepada bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si, selaku dosen wali yang sangat sabar, selalu ramah kepada siapapun.
6. Kepada semua dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang sudah memberikan banyak ilmu dan pembelajaran lainnya.
7. Kedua orang tua yang saya cinta, Papa Tiburtius Falerianus Nggeleng dan Mama Vironika Mariyathi, yang selama ini selalu mengusahakan dan memberikan dukungan semaksimal mungkin dalam segala hal, agar saya dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik. Terima kasih untuk cinta dan kehidupan yang selalu

berkecukupan selama ini dan terima kasih adik terkasih Charoline Aprilyani Bei Maki yang selama ini menjadi teman cerita.

8. Yang terkasih Opa Markus Bei, Oma Elisabeth Missuparwaty, Kakek Mateus Maki (alm), Nenek Sisilia Ari (alm), Terima kasih untuk cinta, dukungan dan doanya.
9. Pakde Dius, Budhe Valen, Kakak Maria dan Adik Lucia terima kasih atas dukungan, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada saya apapun kondisi dan keadaan saya. Keluarga besar terima kasih untuk dukungan dan doa yang diberikan kepada saya.
10. Terima kasih kepada teman-teman saya, Haliza Diny Fauzia, Irma latulqomariyah, Nia diniyati, Katharina Tuto, Arwa Nurul, Ayu Putri, Clara Della, Renda Aurelya dan semua teman-teman baik di Kelas A maupun di kelas lain yang sudah memberikan semangat dan bantuan selama masa kuliah berlangsung khususnya dalam pengerjaan skripsi.
11. Kepada semua testee yang selama ini sudah berpartisipasi dan membantu dalam proses praktikum.
12. Terima kasih kepada semua responden yang telah berpartisipasi dan semua orang yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
13. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri karena sudah berjuang dan bertahan bersama-sama. Maaf untuk segala kesedihan dan segala hal yang terkadang tidak sesuai rencana. Mari kita mulai hal baru lagi !!

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Tuhan Yang maha Esa, karena atas berkat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Kerja pada Karyawan PT. X di Kota Batam”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 dalam Program Studi Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa masih terdapat kekurangan baik dalam segi penulisan maupun tata bahasa. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik dari pembaca untuk menunjang kesempurnaan skripsi ini. Penulis berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Malang, 29 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	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>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Stres Kerja.....	10
1. Definisi Stres Kerja	10
2. Aspek-aspek Stres Kerja.....	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.	13
4. Indikator-indikator stres kerja	16
B. Regulasi Emosi.....	16
1. Definisi Regulasi Emosi	16
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi emosi.....	19
4. Strategi Regulasi emosi	21
C. Keterkaitan antara Regulasi emosi dan Stres kerja.....	21

D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.	24
C. Partisipan Penelitian	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
D. Cara Pengumpulan Data	27
E. Cara Analisis Data	29
F. Prosedur Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Subjek Penelitian	32
B. Kategorisasi Data.....	34
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	36
D. Hasil Uji Analisis	37
E. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint skala regulasi emosi	28
Tabel 2. Blueprint skala stres kerja	29
Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	32
Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan usia	33
Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan divisi	33
Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan masa kerja	33
Tabel 7. Kategorisasi data secara umum.....	34
Tabel 8. Kategorisasi data	35
Tabel 9. Kategorisasi data regulasi emosi	35
Tabel 10. Kategorisasi data stres kerja.....	35
Tabel 11. Nilai maksimum dan nilai minimum, nilai rata-rata (M), standard deviasi (SD), dan alpha cronbach's (α)	36
Tabel 12. Hasil uji normalitas variabel penelitian.....	37
Tabel 13. Hasil uji linearitas variabel penelitian.....	37
Tabel 14. Hasil uji hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik hasil Pra-penelitianstres kerja karyawan PT. X	3
Gambar 2. Kerangka berpikir	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	53
Lampiran 2 Expert Judgement	55
Lampiran 3 Aiken V	59
Lampiran 4 Skala Penelitian.....	61
Lampiran 5 Tabulasi Data	64
Lampiran 6 Reliabilitas	73
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	76
Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas.....	78
Lampiran 9 Hasil uji Hipotesis	81
Lampiran 10 Perhitungan Kategorisasi	83
Lampiran 11 Pernyataan Persetujuan Publikasi	85
Lampiran 12 Hasil Cek Turnitin	87
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	90

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PT. X DI KOTA BATAM

Andrea Vilkanova Matius Maki
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
vilkanovaandrea@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres kerja pada karyawan PT. X di kota Batam. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 270 responden dengan pengambilan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan Stres Kerja. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikan $(0.000) < 0.05$ dengan nilai koefisien yang negatif yaitu $r = -0.632$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi terhadap stres kerja pada karyawan PT. X dengan arah pengaruh negatif artinya semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stres kerja pada karyawan PT. X.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Stres kerja, Karyawan

THE EFFECT OF EMOTION REGULATION ON JOB STRESS IN PT.X EMPLOYEES IN BATAM CITY

Andrea Vilkanova Matius Maki
Faculty of Psychology Merdeka University Malang
vilkanovaandrea@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of emotion regulation on job stress in employees of PT X in Batam city. This research method is quantitative. The sample used in this research was 270 respondents with accidental sampling technique. Data collection using two scales, namely Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and Job Stress. Data analysis was performed with simple regression analysis. The results of data analysis showed a significant value (0.000) <0.05 with a negative coefficient value of $r = - 0.632$. The conclusion of this study is that there is a significant influence between emotional regulation on work stress in PT X employees with a negative direction of influence, meaning that the higher the emotional regulation, the lower the job stress in PT X employees.

Keywords: Emotion regulation, Job stress, Employee