

**PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP
STRES KERJA PADA KARYAWAN DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk
Memperoleh Derajat Sarjana S-1Psikologi**



Dhava

19090000161

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Dhava
NIM : 19090000161
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : "Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja pada Karyawan di Kota Malang"

Malang, 29 Agustus 2024

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing


Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si


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

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang


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

**PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES KERJA PADA
KARYAWAN DI KOTA MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Dhava

19090000161

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal 23 Juli 2024

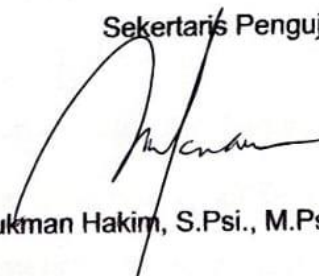
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



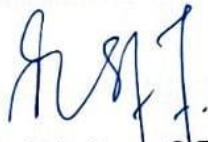
Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Anggota Penguji



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

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Psikologi.

Malang, 29 Agustus 2024

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dhava
Nomor Pokok : 19090000161
Program Studi : Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri
Judul Skripsi : Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap
Stress Kerja pada Karyawan
Lokasi penelitian : Kota Malang
Email : dhavaladen@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "**Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja pada Karyawan Di Kota Malang**" merupakan hasil karya asli yang saya ajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Universitas Merdeka Malang

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Malang, 29 Agustus 2024.



Dhava

Dhava

MOTTO

DAUN YANG JATUH TIDAK PERNAH MEMBENCI ANGIN

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan Skripsi ini kepada:

Dengan penuh rasa syukur saya persembahkan skripsi ini kepada orang tua dan kakak saya yang selalu mendukung saya dalam segala aspek kehidupan. Atas jasa mereka sehingga bisa meyekolahkan saya hingga ke jenjang ini. Kemudian saya persembahkan juga kepada teman-teman yang banyak membantu saya dalam kemudahan mengerjakan skripsi ini hingga selesai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Penulis menyadari betul bahwa ada orang-orang yang berjasa di balik selesainya skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terima kasih kepada Tuhan yang Maha Esa yang memberikan berkat, karunia, dan kasih-Nya hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Anwar Sanusi, SE., M. Si., selaku rektor Universitas Merdeka Malang
3. Ibu Dr. Nawang Warsi W. S. Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer Malang dan dosen pembimbing utama yang telah sabar mengarahkan dan memberi kritik saran serta motivasi dan dukungan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi
4. Terima kasih kepada Pak Lukman Hakim, S. Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua saya yang juga telah sabar dalam membimbing, mengarahkan dan memberi kritik saran serta dukungan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen serta Staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, Terima kasih atas ilmu yang diberikan selama penulis menyelesaikan studi

6. Terima kasih untuk semua subjek yang sudah berkenan meluangkan waktu untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Terima kasih untuk sahabat saya Milan, Aldy, Aceng, Aldino, Ichsan, Elsa yang selalu membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini hingga akhir dan selalu jadi tempat mengeluh serta selalu bersedia direpotkan dalam situasi apapun..
8. Untuk semua pihak, kerabat, teman, informan yang tidak penulis sebut satu persatu yang telah berpartisipasi dalam memberikan sumbangsih waktu, pikiran dan motivasi kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi hingga selesai. Semoga kebaikan kalian semua dibalas dengan kebaikan yang lebih baik lagi oleh Tuhan Yang Maha Esa.
9. Terima kasih yang terakhir diucapkan kepada diri sendiri yang sudah mampu berjuang dengan keras untuk menyelesaikan skripsi ini, meskipun banyak hal yang menghalangi selama proses pengerjaan. Terimakasih karena selalu sehat, kuat dan tegar dalam kondisi apapun untuk menjadi lebih baik

Malang, 29 Agustus 2024.

Dhava

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberikan hikmat dan kemampuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja pada Karyawan Di Kota Malang”. Adapun maksud dan tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap stress kerja pada karyawan di Kota Malang dan untuk memenuhi syarat dalam meraih gelar sarjana psikologi.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar bisa memperbaiki penulisan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan bagi semua pihak yang memerlukan

Malang, 29 Agustus 2024

Dhava

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN 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	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
1. Tujuan Penelitian.....	6
2. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Stres Kerja	8
1. Definisi Stres Kerja.....	8
2. Aspek-Aspek Stres Kerja	9
3. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stres Kerja.....	11
B. Kecerdasan Emosi	11
1. Definisi Kecerdasan Emosi.....	11
2. Aspek- Aspek Kecerdasan Emosi	13
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi	14
4. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosi	15
C. Pengaruh Kecerdasan Emosi dengan Stres Kerja Pada Karyawan	16
D. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	18

1. Identifikasi	18
2. Definisi Operasional Variabel	18
B. Subjek Penelitian	19
1. Populasi	19
2. Sampel	19
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	20
C. Cara Pengumpulan Data.....	21
1. Skala Kecerdasan Emosi	23
2. Skala Stres Kerja.....	23
3. Reliabilitas.....	23
D. Desain Penelitian	25
E. Cara Analisis Data	25
1. Uji Asumsi	26
2. Uji Hipotesis	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	29
B. Deskripsi Validitas dan Realibilitas Data	30
1. Deskripsi Data	30
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	32
1. Uji Reliabilitas.....	32
D. Hasil Uji Hipotesis	33
1. Uji Normalitas.....	33
2. Uji Linearitas	34
3. Uji Hipotesis	34
E. Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP.....	38
A. KESIMPULAN.....	38
B. SARAN.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi karyawan	19
Tabel 2 Skoring Skala Likert	23
Tabel 3 Indeks Kriteria Koefisien Reliabilitas	24
Tabel 4 Kriteria Penilaian Koefisien Korelasi	26
Tabel 5 Populasi Karyawan di Kota Malang	29
Tabel 6 Jumlah sampel Penelitian berdasarkan usia dan pekerjaan	29
Tabel 7 Deskripsi Data Subjek.....	30
Tabel 8 Rumus kategorisasi.....	31
Tabel 9 Kategorisasi Stres Kerja	31
Tabel 10 Kategorisasi Kecerdasan Emosi.....	32
Tabel 11 Hasil Uji Reabilitas Skala Kecerdasan Emosi dan Stres kerja.....	33
Tabel 12 Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 13 Hasil Uji Linearitas.....	34
Tabel 14 Hasil Uji Hipotesis.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan kerangka pengaruh kecerdasan emosi dengan stres kerja17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Kecerdasan Emosi dan Stres kerja	44
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja	53
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja	56
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas, Linearitas, Hipotesis	62
Lampiran 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	65
Lampiran 6 Berita Acara Turnitin	67
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	70

**PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES KERJA PADA
KARYAWAN DI KOTA MALANG**

Dhava

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

dhaladen@gmail.com

INTISARI

Stres kerja merupakan tekanan yang menimbulkan reaksi tidak nyaman dan berpengaruh terhadap emosi sehingga mempengaruhi proses berpikir dan tindakan dari karyawan yang meliputi reaksi fisik, gangguan psikologis, dan perilaku. Salah satu faktor yang dapat meminimalisir stress kerja pada karyawan adalah kecerdasan emosi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres kerja pada karyawan dikota Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 karyawan dikota Malang yang diperoleh melalui Teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan emosi dan skala stres kerja dalam bentuk skala likert. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil analisis data diperoleh $F = 41.671$ dengan sig. 0.000 dan nilai korelasi sebesar -0.722 , hal ini membuktikan adanya pengaruh signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres kerja dengan pengaruh negatif. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi maka stres kerja menurun, begitupun sebaliknya. Kecerdasan emosi berkontribusi terhadap stres kerja sebesar R^2 $29,8\%$. Hal ini menunjukkan bahwa besar pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres kerja sebesar 29% sisanya 71% di pengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : Kecerdasan Emosi, Stress, Karyawan

**THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON WORK STRESS IN
EMPLOYEES IN THE CITY OF MALANG**

Dhava

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

dhaladen@gmail.com

ABSTRACT

Work stress is pressure that causes uncomfortable reactions and affects emotions so that it affects the thought process and actions of employees including physical reactions, psychological disorders, and behavior. One factor that can minimize work stress in employees is emotional intelligence. The purpose of this study was to determine the effect of emotional intelligence on work stress in employees in Malang City. This study uses a quantitative research approach. The sample in this study was 100 employees in Malang City obtained through purposive sampling techniques. Data collection used an emotional intelligence scale and a work stress scale in the form of a Likert scale. The data analysis technique used a simple linear regression test. The results of the data analysis obtained $F = 41.671$ with sig. 0.000 and a correlation value of -0.722 , this proves that there is a significant influence between emotional intelligence on work stress with a negative influence. This means that the higher the emotional intelligence, the lower the work stress, and vice versa. Emotional intelligence contributes to work stress by R^2 29.8%. This shows that the large influence of emotional intelligence on work stress is 29%, the remaining 71% is influenced by other factors.

Keywords: Emotional Intelligence, Stress, Employees