

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA
ANGGOTA KEPOLISIAN DI POLRESTA MALANG KOTA**

SKRIPSI

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



Kurnia Hayati

14908005

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

MALANG

2021

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA
ANGGOTA KEPOLISIAN DI POLRESTA MALANG KOTA**

SKRIPSI

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



Kurnia Hayati

14908005

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Kurnia Hayati
NIM : 14908005
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Di Polresta Malang Kota

Malang, 26 Februari 2021

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Nur Azizah, S.Psi., MA

Dosen Pembimbing



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

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA
ANGGOTA KEPOLISIAN DI POLRESTA MALANG KOTA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Kurnia Hayati

14908005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 18 Februari 2021

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



Al Thuba S. P., S.Psi., M.Psi, Psikolog

Anggota Penguji



Taufiqurrahman, S.Psi., MA

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana S1 Psikologi.

Tanggal, 26 Februari 2021

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Di Polresta Malang Kota”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Malang, 18 Februari 2021



Kurnia Hayati

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, taufik dan hidayah-Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Di Polresta Malang Kota”.

Skripsi ini merupakan salah satu mata kuliah yang ada pada Jurusan Psikologi dan wajib ditempuh oleh seluruh mahasiswa yang menempuh program studi S1 Psikologi. Selain itu penyusunan Skripsi ini bertujuan untuk menjadi syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa hal terpenting untuk menyelesaikan Skripsi ini adalah dukungan yang positif dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan atas terselesaikannya Skripsi ini, diantaranya:

1. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si. Psikolog selaku Pembimbing I dan Dekan Fakultas Psikologi yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Al Thuba Septa Priyangsari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Pembimbing II dan Wakil Dekan Fakultas Psikologi yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Taufiqurrahman, S.Psi., MA Selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan kepada penulis.
4. Bapak Kombes. Pol. Dr. Leonardus Harapantua Simarmata Permata, S.Sos., S.I.K., M.H. selaku Kapolresta Malang Kota yang

telah dengan senang hati menerima penulis untuk melakukan penelitian di kantor tersebut.

5. Keluarga besar Universitas Merdeka Malang dan khususnya Psikologi Angkatan 2014 yang telah membantu selama proses menempuh Pendidikan S1 Psikologi.
6. Seluruh keluarga besar Anggota Kepolisian Di Polresta Malang Kota yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Keluarga dan orangtua saya, anak Saya Naya, saudara dan teman-teman saya yang selalu memberikan dukungan berupa do'a dan nasehat selama proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih kurang sempurna dan juga masih banyak kesalahan dalam penulisan ataupun penyusunan. Oleh karena itu penulis mengharapkan dengan sangat kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis selanjutnya khususnya dan semua pembaca pada umumnya dan semoga diterima disisi Allah SWT sebagai amal ibadah, Amin.

Malang, 18 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	8
D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Stres Kerja	12
B. Kontrol Diri	20
C. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Di Polresta Malang Kota.....	24
D. Kerangka Pemikiran Penelitian	27
E. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	28
B. Subjek Penelitian	29
C. Cara Pengumpulan Data.....	30

D.	Desain Penelitian	34
E.	Cara Analisa Data	35
	1. Uji Validitas dan Reliabilitas	35
	2. Uji Asumsi	39
	3. Analisa Data Regresi Linier Sederhana	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Temuan Penelitian	40
	1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	40
	2. Deskripsi Data.....	42
	3. Hasil.....	48
B.	Pembahasan	51
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	54
B.	Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN		61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Skala Pengukuran Psikologi	31
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja.....	32
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri.....	33
Tabel 4 Interpretasi Reliabilitas.....	37
Tabel 5 Gambaran Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	40
Tabel 6 Gambaran Responden Berdasarkan Unit atau Bagian Kerja.....	41
Tabel 7 Hasil analisis <i>Deskriptif Statistics</i>	42
Tabel 8 Kategori Data Kontrol Diri	43
Tabel 9 Kategori Data Stress Kerja.....	44
Tabel 10 Validitas Variabel Kontrol Diri.....	44
Tabel 11 Sebaran <i>Gugur Skala Kontrol Diri</i>	45
Tabel 12 Validitas Variabel Stres Kerja.....	45
Tabel 13 Sebaran Gugur Skala Stres Kerja	46
Tabel 14 Sebaran Butir Hasil Uji Reabilitas Variabel Kontrol Diri dan Stress Kerja	48
Tabel 15 Uji Normalitas Skala Kontrol Diri Dan Stress Kerja	48
Tabel 16 Uji Linieritas	49
Tabel 17 Uji Hipotesis Kontrol Diri Dengan Stress Kerja.....	50
Tabel 18 Sumbangan efektif variabel Kontrol Diri kepada Stress Kerja.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Bagan Kerangka Berpikir	27
Gambar 2 Rumus Korelasi <i>Product Moment</i>	36
Gambar 3 Rumus Reliabilitas Alpha	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Perhitungan Deskriptif Data	61
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Aiken Oleh 3 Expert Judgement..	67
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Kuisisioner 30 Responden.....	75
Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reabilitas Kuisisioner 90 Responden.....	80
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas Dan Linieritas Kuisisioner	85
Lampiran 6 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Kuisisioner.....	87
Lampiran 7 Surat Permohonan Sebagai Penilai Ahli (1).....	89
Lampiran 8 Surat Keterangan Dan Hasil Validasi Instrumen Penelitian (1).....	90
Lampiran 9 Surat Permohonan Sebagai Penilai Ahli (2).....	103
Lampiran 10 Surat Keterangan Dan Hasil Validasi Instrumen Penelitian (2).....	104
Lampiran 11 Surat Permohonan Sebagai Penilai Ahli (3).....	118
Lampiran 12 Surat Keterangan Dan Hasil Validasi Instrumen Penelitian (3).....	119
Lampiran 13 Contoh Lembar Hasil Kuisisioner Uji Coba Ke 30 Responden.....	133
Lampiran 14 Contoh Lembar Hasil Kuisisioner Pada 90 Responden.....	140
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	147

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA ANGGOTA KEPOLISIAN DI POLRESTA MALANG KOTA

Kurnia Hayati

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

INTISARI

Seorang anggota polisi dituntut memiliki sikap kontrol diri dalam kegiatan sehari – hari karena rutinitas kerja yang tak terbatas membuat tingkatan stres yang ada semakin meningkat. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap stres kerja pada anggota kepolisian di Polresta Malang Kota. Jenis penelitian kuantitatif dengan teknik regresi linier sederhana menggunakan program SPSS versi 20.0. Sampel penelitian 90 anggota Polres Malang Kota. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap stress kerja anggota Polresta Malang Kota Malang sebesar 0.397 yaitu 39.7%. Sisanya 60.3 % variabel lain yang mempengaruhi stress kerja yang tidak diteliti oleh peneliti. Kontrol diri anggota Polresta Malang Kota Malang berada pada kategori sedang, stress kerja yang berada pada kategori tinggi. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu yang menjadi keterbatasan peneliti untuk meneliti lebih dalam dan lebih banyak faktor lagi. Sehingga banyak alat ukur yang dapat dihasilkan dari beberapa faktor lain seperti tekanan politik, kurangnya waktu dengan keluarga, dan padangan publik. Selain itu karena banyaknya sub bagian atau unit kerja pada Polersta Malang Kota yang memiliki beban kerja berbeda sehingga tigtat stress kerja juga berbeda-beda, sehingga peneliti selanjutnya perlu membedakan hal tersebut disesuaikan dengan unit atau bagian pada subjek yang akan diteliti.

Kata Kunci : kontrol diri, stres kerja, anggota kepolisian

THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON WORK STRESS IN POLICE OFFICER IN POLRESTA MALANG KOTA

Kurnia Hayati

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

ABSTRACT

A police officer is required to have an attitude of self-control in daily activities because the work routine is not limited to increasing stress levels. The purpose of this study was to determine the effect of self-control on work stress on members of the police in Malang City Police. This type of quantitative research with simple linear regression techniques using SPSS version 20.0. The research sample was 90 members of Malang City Police. It was concluded that there was an effect of self-control on the work stress of the Malang Police, Malang City of 0.397, namely 39.7%. The remaining 60.3% other variables that affect job stress are not examined by researchers. Self-control members of Malang Police, Malang City are in the medium category, work stress is in the high category. Suggestions for future researchers are the limitations of researchers to investigate deeper and more factors. So that many measuring tools can be generated from several other factors such as political pressure, lack of time with family, and the public view. In addition, because there are many sub-divisions or work units at Polersta Malang Kota that have different workloads so that the level of work stress is also different, so that further researchers need to differentiate between this according to the unit or section on the subject to be studied.

Keywords: Self Control, Job Stress, Police Officer