

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN**

SKRIPSI

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



**Wahyu Mega Pratiwi
21090000076**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN**

SKRIPSI

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



**Wahyu Mega Pratiwi
21090000076**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Wahyu Mega Pratiwi
NIM : 21090000076
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja
pada Karyawan

Malang, 30 Januari 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Dosen Pembimbing



M. Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Karyawan

Dipersiapkan dan disusun oleh
Wahyu Mega Pratiwi
2109000076

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 9 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



M. Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Al Thuba Septa Priyanggarsi, S.Psi., M.Psi., Psikolog

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

Malang, 30 Januari 2025

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Mega Pratiwi
Nomor Pokok : 2109000076
Program Studi : Psikologi
Bidang Kajian : Psikologi Industri Organisasi
Judul Skripsi : Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Karyawan

Lokasi Penelitian : Di PT X

Alamat Rumah Asal : Dusun Banyu Urip, Desa Sonoageng, Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk

No. Telp/ Email : 0895 422826611/ pratiwimega1805@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, 30 Januari 2025



Wahyu Mega Pratiwi

MOTTO

“Terlambat belum tentu gagal”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk diriku sendiri dan hidupku

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Penulis menyadari bahwa ada orang-orang yang telah berjasa dibalik selesainya skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan dan rasa terima kasih kepada:

1. Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan sehingga saya dapat melalui segala proses penyelesaian skripsi ini dengan lancar.
2. Terimakasih kepada Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS selaku Rektor Universitas Merdeka Malang
3. Terimakasih kepada Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S. Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Terimakasih kepada Bapak Muhammad Untung Manara S, Psi., MA., PhD., selaku dosen pembimbing utama yang telah sabar mengarahkan, membimbing, memberikan motivasi serta dukungan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. Terimakasih kepada Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji kedua yang telah memberikan masukan serta arahan dalam proses pengerjaan skripsi saya.
6. Terimakasih Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji ketiga yang telah memberikan saya arahan serta motivasi dalam proses pengerjaan skripsi saya dan juga hidup saya.

7. Terimakasih kepada orang tua saya yang telah memberikan dukungan emosional serta dukungan finansial sehingga saya lebih termotivasi untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
8. Terimakasih orang tua wali saya yang telah sabar memberikan saya motivasi, doa, serta dukungan agar saya bisa lulus tepat waktu.
9. Terimakasih kepada semua kakak saya, dan saudara yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan kepada saya selama proses pengerjaan skripsi ini.
10. Terimakasih kepada suami saya yang telah sabar menghadapi saya dan menjadi tempat saya berkeluh kesah.
11. Terimakasih kepada teman teman dekat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, karena telah menjadi garda terdepan dalam perjalanan saya sampai saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah yang Maha Esa yang telah melimpahkan seluruh nikmat, dan rahmatnya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul 'Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Karyawan'

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana S1 dalam Program Studi Psikologi Universitas Merdeka Malang. Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini sangatlah jauh dari kata kesempurnaan karena keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu penulis meminta maaf dan membutuhkan dukungan berupa saran dan kritik yang bersifat membangun sehingga dapat membantu kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumbangan pemikiran bagi pihak yang membutuhkan.

Malang, 30 Januari 2025

Wahyu Mega Pratiwi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Stres Kerja.....	8
1. Pengertian Stres Kerja.....	8
2. Aspek-aspek Stres kerja.....	9
3. Faktor-Faktor Stres Kerja.....	9
B. Dukungan Sosial	11
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	11
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	11
3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial.....	12
C. Hubungan Antara Stres Kerja dengan Dukungan Sosial.....	13
D. Hipotesis Penelitian	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Desain Penelitian	16
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	16
1. Stres Kerja	16
2. Dukungan Sosial	16
C. Partisipan Penelitian	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel	17
D. Cara Pengumpulan Data.....	18
1. Skala Stres Kerja	19
2. Skala Dukungan Sosial.....	19
E. Cara Analisis Data	20
1. Uji Normalitas	20
2. Uji Linieritas	21
3. Uji Regresi.....	21
F. Prosedur Penelitian	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Deskripsi Subjek Penelitian	23
B. Kategorisasi Data	25
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	27
D. Hasil Uji Hipotesis	28
	x

E. Pembahasan	30
BAB V PENUTUP	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Table 1 Distribusi Responden Berdasarkan pada Jenis Kelamin	23
Table 2 Distribusi Responden berdasarkan Usia	24
Table 3 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Waktu Bekerja	24
Table 4 Distribusi Responden Berdasarkan Divisi	25
Table 5 Pedoman Kategorisasi Dukungan Sosial	26
Table 6 Kategorisasi Data Dukungan Sosial	26
Table 7 Pedoman Kategorisasi Stres Kerja	27
Table 8 Kategorisasi Data Stres Kerja.....	27
Table 9 Nilai Maksimum dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata(M), Standard Deviasi(SD), dan Alpha Cronbach(α)	28
Table 10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Variabel X dan Y	28
Table 11 Hasil uji Linieritas variabel X dan variabel Y.....	29
Table 12 Hasil Analisa Regresi Antara Variabel X Dan Variabel Y.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	15
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Penelitian	40
Lampiran 2	Tabulasi Data Skala Penelitian	44
Lampiran 3	Hasil Uji Normalitas	57
Lampiran 4	Hasil Uji Linieritas	59
Lampiran 5	Hasil Uji Hipotesis	61
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 7	Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis	65
Lampiran 8	Berita Acara Turnitin.....	67
Lampiran 9	Daftar Riwayat Hidup.....	70

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Karyawan

Wahyu Mega Pratiwi
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
pratiwimega1805@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada karyawan. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional, dengan jumlah responden sebesar 192 responden. Penentuan sampling menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *berlin social scale* ($\alpha=0.807$) dan skala *job stress scale* ($\alpha=0.714$). Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana yang menunjukkan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 35,3% ($R^2 = 0.353$). Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres kerja pada karyawan ($\beta = -0,252$, $p=0.000$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima karyawan maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan karyawan. Dengan demikian karyawan dengan stres kerja yang tinggi dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial yang dapat memberikan motivasi, rasa nyaman, dan bantuan emosional maupun praktis sehingga mampu mengurangi tekanan yang dirasakan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta membantu karyawan untuk tetap produktif dalam menghadapi tantangan pekerjaan.

Kata Kunci : Dukungan sosial, Stres kerja, Karyawan

Relationship Between Social Support and Job Stress in Employees

Wahyu Mega Pratiwi
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang
pratiwimega1805@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between social support and work stress in employees. This research method uses quantitative correlation, with 192 respondents. Sampling determination using accidental sampling technique. The measuring instrument used is the berlin social scale ($\alpha = 0.807$) and the job stress scale ($\alpha = 0.714$). Statistical analysis used in this study uses simple linear regression which shows social support contributes 35.3% ($R^2=0.353$). Based on the data analysis conducted, it can be seen that there is a significant negative relationship between social support and job stress in employees ($\beta = -0.252$, $p = 0.000$). The results of this study indicate that the higher the social support received by employees, the lower the level of work stress felt by employees. Thus employees with high job stress can be overcome by social support that can provide motivation, a sense of comfort, and emotional and practical assistance so as to reduce the pressure felt, improve psychological well-being, and help employees to remain productive in facing work challenges.

Keywords: Social Support, Job Stress, Employee