

**STUDI DESKRIPTIF PENYEBAB DAN GEJALA STRES
KERJA DI PERUSAHAAN DES TEKNOLOGI INFORMASI**

SKRIPSI

Disusun oleh:

ADRIANA ARDANINGGAR ASRI

12.40.0214



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2016

**STUDI DESKRIPTIF PENYEBAB DAN GEJALA STRES
KERJA DI PERUSAHAAN DES TEKNOLOGI INFORMASI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

ADRIANA ARDANINGGAR ASRI

12.40.0214



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2016

HALAMAN PENGESAHAN

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana**

Pada Tanggal :
15 November 2016



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan,

(Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes)

Dewan Penguji

Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes

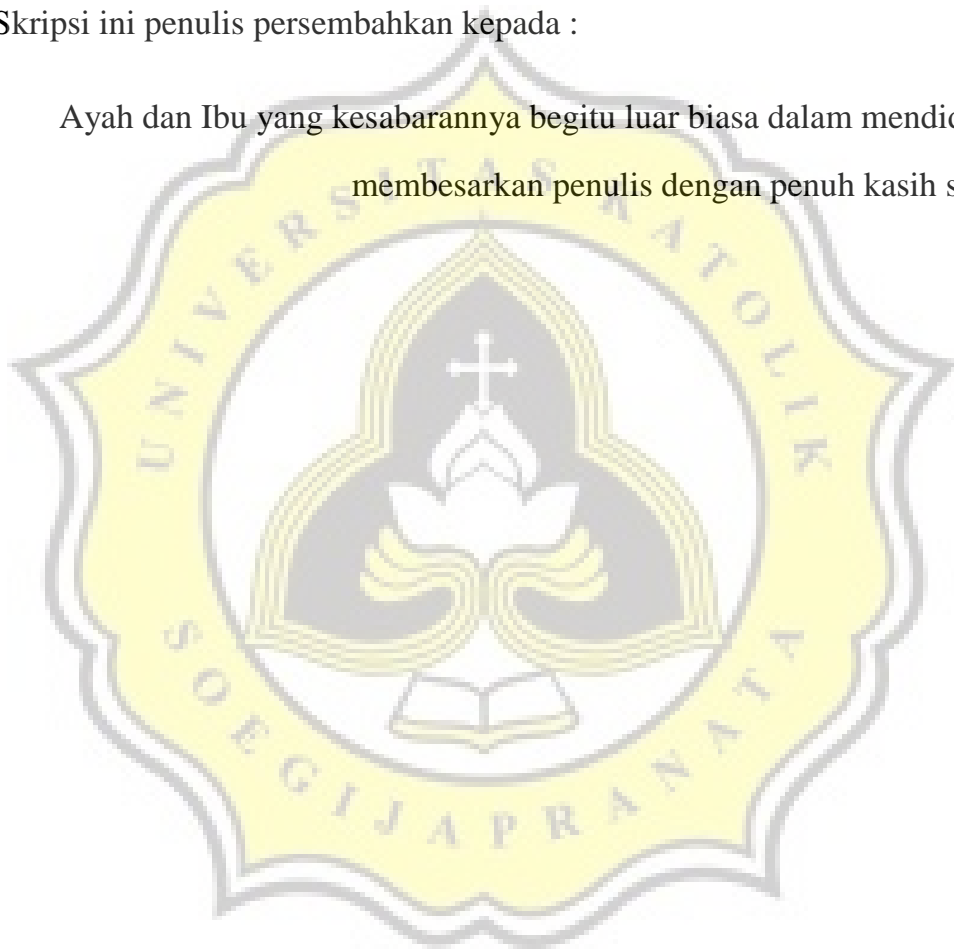
Dra. R.A. Praharesti Eriany, M.Si

Dra. Lucia Hernawati, MS

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

Ayah dan Ibu yang kesabarannya begitu luar biasa dalam mendidik dan membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang.

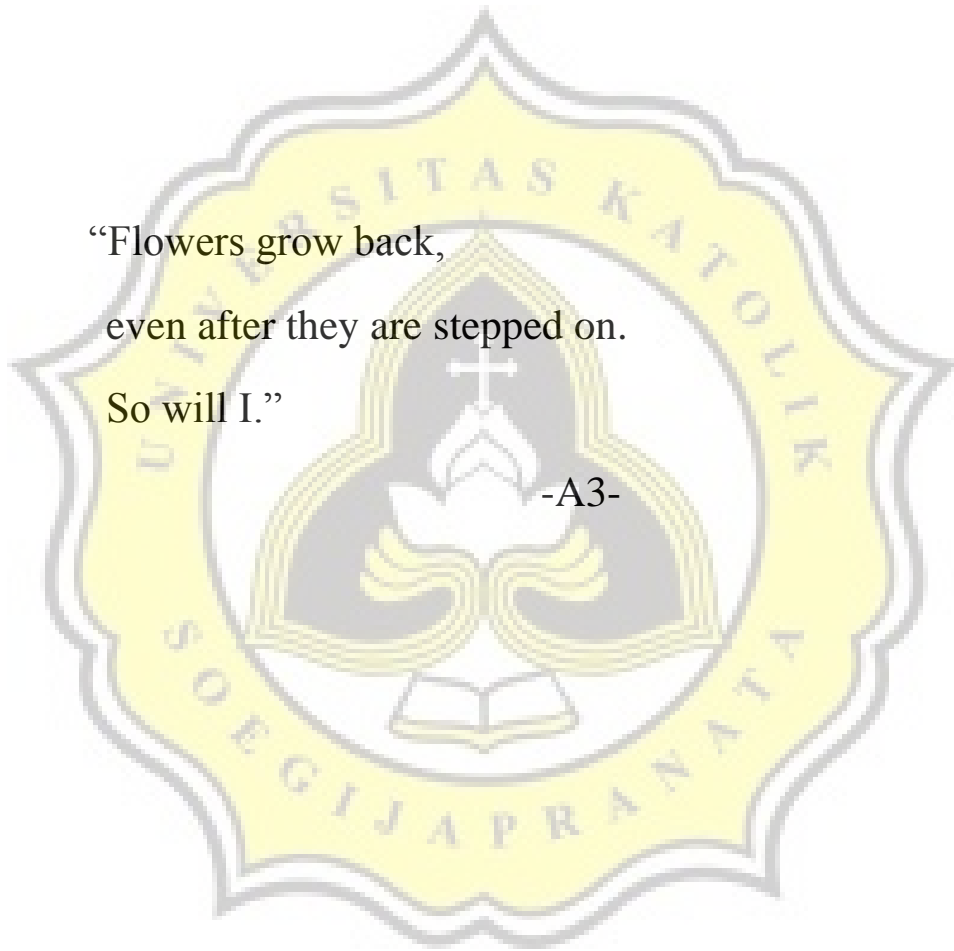


MOTTO

“Flowers grow back,
even after they are stepped on.

So will I.”

-A3-



UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur penulis panjatkan atas segala berkat dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Studi Deskriptif Penyebab dan Gejala Stres Kerja di Perusahaan DES Teknologi Informasi” dengan baik dan tepat pada waktunya. Penulis sangat menyadari bahwa selama penyusunan Skripsi ini banyak kesulitan yang dihadapi namun semuanya dapat dilewati dengan baik atas bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, saat ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini yakni :

1. Tuhan-ku, Yesus Kristus, atas segala rahmat-Nya, yang tidak pernah meninggalkan dan membiarkan penulis melangkah sendiri di dalam hidup ini.
2. Ayah dan Ibu yang kesabarannya begitu luar biasa dalam mendidik dan membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang. Buat kakakku Ipam dan Cici terima kasih untuk cinta, kebahagiaan, dan perhatiannya. Buat keponakanku, Kinan, terima kasih untuk canda dan tawamu. Tidak ada kebahagiaan dan kebanggaan yang luar biasa selain memiliki keluarga seperti kalian. Semoga Tuhan Yesus selalu memberkati kita semua.

3. Ibu M. Sih Setija Utami M. Kes selaku Pembimbing dan Dekan, atas segala bimbingan, saran, dan motivasi selama penulis mengerjakan Skripsi ini.
4. Ibu Lita Widyohastuti, S.Psi., M.Si selaku Dosen Wali yang selama 4 tahun memberikan penulis pengarahan selama perkuliahan.
5. Wulan, Febe, Debby, dan Tanti terima kasih atas semangat, dukungan, canda dan tawa yang diberikan kepada penulis selama ini.
6. Marsela, Sasti, Vishti, Vina, Mery, Liyak, Citra, dan Psikonita terima kasih atas kebersamaan, bantuan dan semangat yang diberikan kepada penulis selama ini.
7. Haryo Suzeno, atas kasih sayang, perhatian, dukungan dan semangat kepada penulis selama ini.
8. Teman-teman kelas 04 Angkatan 2012, terimakasih untuk kebersamaannya selama kuliah.

Untuk kesempurnaan penyusunan Skripsi ini, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. *Amin.*

Semarang, Oktober 2016

Penulis

STUDI DESKRIPTIF PENYEBAB DAN GEJALA STRES KERJA DI PERUSAHAAN DES TEKNOLOGI INFORMASI

**Adriana Ardaninggar Asri
12.40.0214**

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

ABSTRAKSI

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gejala stres kerja dan faktor yang memengaruhi stres kerja di Perusahaan DES Teknologi Informasi. Stres kerja adalah kondisi karyawan yang merasa tertekan akibat tuntutan pekerjaan yang dihadapinya. Subyek penelitian ini adalah karyawan dari Perusahaan DES Teknologi Informasi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyebab dan skala gejala dari stres kerja. Hasil penelitian ini adalah 58% dari subjek menyatakan bahwa beban kerja yang berlebihan merupakan penyebab stres kerja karyawan di Perusahaan DES Teknologi Informasi. Sebanyak 74% subjek menyatakan bahwa ketegangan menunjukkan gejala stres kerja pada karyawan di Perusahaan DES Teknologi Informasi. Perusahaan DES Teknologi Informasi perlu membuat distribusi kerja yang merata sehingga tidak ada yang mengalami beban kerja yang berlebihan. Perusahaan perlu mengadakan senam relaksasi untuk mengatasi ketegangan selama bekerja.

Kata Kunci : stres kerja, penyebab stres, gejala stres.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAKSI	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Perusahaan	6
B. Pengertian Stres Kerja	7
C. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Stres Kerja.....	8
D. Gejala Stres Kerja.....	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Jenis Penelitian	18

B.	Identifikasi Variabel Penelitian	18
C.	Definisi Operasional Variabel	18
	1. Penyebab Stres Kerja	18
	2. Gejala Stres Kerja	19
D.	Subjek Penelitian	20
E.	Metode Pengumpulan Data	20
	1. Skala Penyebab Stres Kerja	20
	2. Skala Gejala Stres Kerja	21
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas Skala	24
	1. Validitas Skala	24
	2. Reliabilitas Skala	24
G.	Metode Analisis Data	24
BAB IV	LAPORAN PENELITIAN	25
A.	Orientasi Kancan Penelitian	25
B.	Persiapan Penelitian	28
	1. Penyusunan Skala Penelitian	28
	a. Skala Penyebab Stres Kerja	29
	b. Skala Gejala Stres Kerja	29
	2. Tahap Perizinan Penelitian	31
	3. Pelaksanaan Penelitian	32
C.	Hasil Uji Coba Skala	33
	1. Validitas dan Reliabilitas Skala Penyebab Stres Kerja	33
	2. Validitas dan Reliabilitas Skala Gejala Stres Kerja	33

BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A.	Hasil Penelitian	34
1.	Penyebab Stres Kerja	35
2.	Gejala Stres Kerja	38
a.	Gejala Psikologis	39
b.	Gejala Fisiologis	44
c.	Gejala Perilaku	49
B.	Pembahasan	52
1.	Penyebab Stres Kerja	53
2.	Gejala Stres Kerja	54
C.	Kelemahan Penelitian	57
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	58
A.	Kesimpulan	58
B.	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Blue Print Rancangan Skala Penyebab Stres Kerja	21
Tabel 2	Blue Print Rancangan Skala Gejala Psikologis Stres Kerja....	22
Tabel 3	Blue Print Rancangan Skala Gejala Fisiologis Stres Kerja.....	23
Tabel 4	Blue Print Rancangan Skala Gejala Perilaku Stres Kerja	23
Tabel 5	Sebaran Item Skala Penyebab Stres Kerja	29
Tabel 6	Sebaran Item Skala Gejala Psikologis Stres Kerja.....	30
Tabel 7	Sebaran Item Skala Gejala Fisiologis Stres Kerja.....	30
Tabel 8	Sebaran Item Skala Gejala Perilaku Stres Kerja	31
Tabel 9	Sebaran Nomor Item Skala Gejala Stres Kerja	33
Tabel 10	Hasil Penghitungan Skala Penyebab Stres Kerja	35
Tabel 11	Hasil Penghitungan Skala Gejala Psikologis Stres Kerja	38
Tabel 12	Hasil Penghitungan Skala Gejala Fisiologis Stres Kerja	38
Tabel 13	Hasil Penghitungan Skala Gejala Perilaku Stres Kerja.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Diagram Skala Penyebab Stres Kerja	53
Gambar 2	Diagram Skala Gejala Psikologis Stres Kerja.....	54
Gambar 3	Diagram Skala Gejala Fisiologis Stres Kerja	55
Gambar 4	Diagram Skala Gejala Perilaku Stres Kerja.....	55



DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Struktur Organisasi Perusahaan	26
---------	--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

A. Angket	62
B. Data Hasil SPSS	69
C. Uji Validitas dan Reliabilitas	72
D. Analisa Data Deskriptif.....	76
E. Surat Izin Penelitian.....	89
F. Surat Bukti Penelitian.....	91
G. Surat Pernyataan Keaslian Skripsi	93

