

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

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
dalam mencapai derajat Sarjana S-1**



**Diajukan oleh :**

**JUNEITA ALSACIA**

**F 100 060 030**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

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

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**

**Diajukan oleh :  
JUNEITA ALSACIA  
F 100 060 030**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

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

**Disusun oleh :**

**Juneita Alsacia**

**F 100 060 030**

**Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji oleh :**

Pembimbing

**Drs. Muhammad Amir, M. Si**

Tanggal \_\_\_\_\_

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

**Yang disusun oleh :**

**Juneita Alsacia**  
**F 100 060 030**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal \_\_\_\_\_  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

**Drs.Muhammad Amir, M. Si**

\_\_\_\_\_

Penguji Pendamping I

**Dra.Zahrotul Uyun, M. Si**

\_\_\_\_\_

Penguji Pendamping II

**Drs.Soleh Amini Yahman, M.Si**

\_\_\_\_\_

Surakarta, \_\_\_\_\_ 2011  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan

( Susatyo Yuwono, S. Psi, M. Si )

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan ditulis dalam daftar pustaka.

Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini merupakan hasil karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat atau meminta jasa skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan, apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya maka saya bersedia menanggung konsekuensinya. Demikian pernyataan ini, merupakan tanggung jawab moral saya sebagai peneliti kepada Tuhan yang Maha Esa.

Surakarta, 28 Februari 2011  
Yang Menyatakan,

**Juneita Alsacia**

## **MOTTO**

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi yang khusyu'.

**( QS. Al Baqarah : 45 )**

Kualitas hidup kita ditentukan bukan hanya oleh kualitas jawaban untuk pertanyaan kita, tapi terutama oleh kesediaan kita untuk bersikap dan bertindak sesuai dengan jawaban itu.

**( Mario Teguh )**

Segala sesuatu yang baik akan terwujud jika kita berniat untuk mewujudkannya.

**( Unknown )**

## **PERSEMBAHAN**

Diiringi berjuta kelegaan dan kebahagiaan,  
penulis persembahkan karya ini untuk  
orang-orang tercinta dan terkasih yang telah  
memahatkan cerita di setiap

sisi kehidupan penulis :

- ♥ **Mama dan Alm. Bapak tercinta**
- ♥ **Kakak dan keponakan tersayang**
- ♥ **Seseorang yang penulis cintai**

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur alhamdulillah, penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya, memberi kekuatan serta petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya, banyak sekali dukungan, bimbingan, dan dorongan dari semua pihak yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah berkenan memberi ijin kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
2. Drs. Muhammad Amir, M.Si, selaku pembimbing utama yang memberikan bimbingan dan pengarahan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, selaku penguji I yang telah banyak memberikan nasehat dan arahan kepada penulis selama menyusun skripsi ini.
4. Drs. Soleh Amini Yahman, M.Si, selaku penguji II yang telah banyak memberikan nasehat dan arahan kepada penulis selama menyusun skripsi ini.
5. Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si, selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan nasehat dan arahan selama penulis menyelesaikan studi.



6. Bapak Rubidi, selaku Spv Human Capital PT.POS Persero kota Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penulis dan membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian.
7. Bp/Ibu kepala cabang kantor POS kota Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penulis dan membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian.
8. Karyawan PT. POS Kota Yogyakarta sebagai subjek penelitian yang telah bersedia membantu mengisi kuesioner.
9. Untuk orang-orang yang penulis sayangi. Mama dan alm.Bapak, kakak penulis (Julian dan Olin), keponakan (Mutia) dan saudara-saudara yang telah memberikan doa, motivasi, kasih sayang, pengertian, kesabaran, dan segalanya yang membuat penulis bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Mas Agung Widi Raharja, S.T. yang telah memberikan dukungan, bantuan, semangat serta doa kepada penulis.
11. DR *family* ( Sara, Aik, Bekti, Ajeng, Tika dan Ayu ) yang telah memberi semangat dan keceriaan kepada penulis.
12. Teman-teman angkatan 2006, khususnya kelas A yang telah memberikan keceriaan dan kebersamaan yang luar biasa kepada penulis dalam beberapa tahun ini.
13. Semua pihak yang turut serta mengiringi proses pendewasaan penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu dan yang telah memperlancar hingga terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Surakarta , Maret 2011

**PENULIS**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAKSI .....	xv
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II    LANDASAN TEORI</b>	
A. Stres Kerja	
1. Pengertian Stres .....	11
2. Pengertian Kerja.....	11
3. Pengertian Stres Kerja .....	12
4. Aspek-aspek Stres Kerja .....	13

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja .....	15
6. Dampak Stres Kerja .....	19
B. Dukungan Sosial	
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	21
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial .... ..	22
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	24
C. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Sters Kerja pada Karyawan .....	25
D. Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
C. Subjek Penelitian .....	32
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	34
E. Validitas dan Reliabilitas .....	37
F. Metode Analisis Data .....	41
<b>BAB IV LAPORAN PENELITIAN</b>	
A. Persiapan Penelitian	
1. Orientasi Kancan .....	43
2. Persiapan Alat Pengumpulan Data .....	44
3. Pelaksanaan Uji Coba .....	47
4. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas .....	47

5. Penyusunan Alat Ukur untuk Penelitian .....	49
B. Pelaksanaan Penelitian	
1. Penentuan Subjek Penelitian .....	51
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	52
3. Pelaksanaan Skoring .....	52
C. Uji Asumsi	
1. Uji Normalitas Sebaran .....	53
2. Uji Linearitas .....	53
D. Analisis Data	
1. Hasil Uji Hipotesis .....	54
2. Sumbangan Efektif .....	54
3. Kategorisasi .....	55
E. Pembahasan .....	55
BAB V    PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN .....	66

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel :</b>	<b>Halaman</b>
1. Susunan Aitem Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba .....	45
2. Susunan Aitem Skala Stres Kerja Sebelum Uji Coba .....	46
3. Susunan Aitem Skala Dukungan Sosial yang Valid dan Gugur Setelah Uji Coba .....	48
4. Susunan Aitem Skala Stres Kerja yang Valid dan Gugur Setelah Uji Coba .....	49
5. Susunan Aitem Skala Dukungan Sosial untuk Penelitian dengan Nomor Urut Baru .....	50
6. Susunan Aitem Skala Stres Kerja untuk Penelitian dengan Nomor Urut Baru .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran-lampiran :</b>	<b>Halaman</b>
A. Perhitungan Validitas dan Reabilitas Skala Dukungan Sosial .....	67
B. Perhitungan Validitas dan Reabilitas Skala Stres Kerja .....	77
C. Uji Normalitas Sebaran dan Uji Linearitas Hubungan .....	87
D. Hasil Analisis Dwivariat .....	95
E. Skala Try Out .....	97
F. Skala Penelitian .....	105
G. Norma Kategorisasi .....	112
H. Surat Ijin dan Surat Keterangan Penelitian .....	115

## ABSTRAKSI

### Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Karyawan

Stres kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi fisik, psikologis, dan tingkah laku karyawan. Dengan adanya tekanan yang dirasakan oleh karyawan dapat mengakibatkan karyawan kelelahan dan mengalami stres dalam pekerjaannya. Bagi perusahaan atau organisasi, dukungan sosial sangat diperlukan bagi karyawan untuk mengurangi stres. Stres akan cenderung muncul pada karyawan yang tidak mendapat dukungan dari lingkungan sosial mereka. Dukungan sosial dapat diperoleh dari atasan, teman sekerja, dan keluarga. Dengan adanya dukungan sosial dalam bekerja akan mendorong karyawan untuk lebih fokus dalam bekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada karyawan. (2) Tingkat dukungan sosial pada karyawan. (3) Tingkat stres kerja pada karyawan. (4) Peranan dukungan sosial terhadap stres kerja pada karyawan. Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan di kantor POS kota Yogyakarta yang berjumlah 54 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive non random sampling* dengan karakteristik : a) karyawan tetap; b) masa kerja minimal 2 tahun; dan c) berusia antara 25 – 50 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur skala dukungan sosial dan skala stres kerja.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,533$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada karyawan. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap stres kerja sebesar 30,6 % yang ditunjukkan oleh  $R^2$  sebesar 0,306. Hal ini dapat diartikan masih terdapat 0,694 atau 69,4 % faktor lain yang mempengaruhi stres kerja. Dari analisis juga diketahui bahwa dukungan sosial tergolong tinggi dengan nilai rerata empirik sebesar 158,722 dan rerata hipotetik sebesar 130. Sedangkan stres kerja tergolong rendah dengan rerata empirik sebesar 93,111 dan rerata hipotetik sebesar 120.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada karyawan, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang dialami karyawan, maka semakin rendah stres kerjanya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dialami karyawan, maka semakin tinggi stres kerjanya.

**Kata Kunci : Dukungan Sosial, Stres Kerja**