

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN  
BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**ULUWIN DALIA**

**2015-60-057**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2019**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN  
BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi



**Oleh:**

**ULUWIN DALIA**

**2015-60-057**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN BEBAN  
KERJA DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN**

Diajukan oleh :

**Uluwin Dalia**

**2015-600-57**

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan dewan penguji

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing Utama :



Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si .

Tanggal **07 SEP 2019**

Pembimbing Pendamping :



Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si .

Tanggal **07 SEP 2019**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Muria Kudus Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat

Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : ...07 SEP 2019

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus

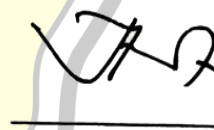
Dekan

(Iranita Hery Mahardayani, S.Psi, M.Psi)

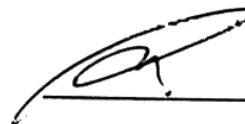
Dewan penguji :

Tanda Tangan

1. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.



2. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A.



3. Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi.



## MOTTO

Yakin adalah kunci jawaban dari segala permasalahan

-Uluwin Dalia-



## **PERSEMBAHAN**

Dengan segenap kasih dan doa, karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

(Alm) Bapak tercinta yang telah memberikan limpahan cinta dan kasih sayang semasa hidupnya serta Ibu tercinta yang senantiasa tanpa lelah memberikan cinta dan kasih sayang serta doa yang selalu tercurah kepada penulis untuk meraih harapan dan impian menjadi suatu kenyataan.



## **PRAKATA**

**Bismillahirrahmanirrahim**

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Puji syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan**” untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi dengan tepat waktu.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari dan mengapresiasi sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah ikut memberikan dukungan, baik secara langsung atau tidak langsung. Oleh karena hal itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi selaku Dekan fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan bimbingan dan ilmu selama berproses di perkuliahan.
2. Bapak Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran serta telah meluangkan waktunya kepada penulis.
3. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, support, motivasi, serta pengarahan kepada penulis.

4. Seluruh dosen dan staf tatausaha Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, tauladan dan motivasi kepada penulis selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi UMK.
5. Pimpinan Koperasi Simpan Pinjam dan Bank Pengkreditan Rakyat yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam skripsi ini.
6. Ibu Faidah Noor tercinta yang telah memberikan kasih sayang dan cinta, dukungan serta do'a tanpa henti untuk penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Segenap keluarga tercinta, Mas Zamroni, Mbak Firoh, Mbak Ririn, Mas Leman, Mas Hakim, Mbak Nunung, Mbak ifi dan Mas Fagasyang telah mendukung dan memberikan do'a untuk kelancaran skripsi ini.
8. Mas Fatkhul Misbahuddin yang telah menemani, membantu, memberikan do'a dan mensupport serta menjadi tempat keluh kesah penulis selama menyelesaikan skripsi.
9. Sahabatku tercinta Izza dan Verlinda yang selalu memberikan dukungan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi
10. Partner riwa-riwi Julisa, Ima, Devi, Luluk, Shanty, Neli, Puji, Fita, dan Dila
11. Teman keluh kesahku Aisyah, Endhar, Ratih yang selalu memberikan support selama menyelesaikan skripsi.
12. Teman-teman seperjuangan saat mengerjakan skripsi, Julisa, Nanda, Muna, Erni, Danang, Seno, Devika, Fenti, Mbak Lutfi



13. Keluarga Besar angkatan 2015 Fakultas Psikologi UMK teman seperjuangan sampai saat sekarang ini. Terimakasih kalian yang telah menjadi teman seperjuangan mengaplikasikan ilmu dan melewati berbagai hal di fakultas psikologi UMK.
14. Teman-teman KPT “Insight” 2017/2018, Mbak Shoffi, Nanda, Riska, Ita, Dwi Umi, Surya.
15. Teman-teman BEM Fakultas Psikologi UMK periode 2016/2017 dan 2017/2018 Mas Alfin, Mbak Anzar, Mas Adi, Mbak Hanye, Mbak Balkis, Mbak Dama, Nanda, Ita, Ulya, Agung, Dimas, Ira, Seno, Mbak Annisa, Mas Ulum, Mas Alfa, Mas Fian (alm), Mas Dodik, Mas Muayyad, Burhan, Rosyid, Anin, Bayu, Mbak Shoffi, Mbak Ody, Mas Faruq, Gilar, Petrus, Fia, Ujung, Asa, Zizi, Edi, Fatwa, Yuda, Emje, Indri, dan Yudi yang telah membantu berproses dalam organisasi selama dibangku perkuliahan.
16. Kakak-kakak tingkat Mbak Gita, Mas Momo, Mas Ozi, Mbak Dama, Mbak Shoffi yang selalu memberikan waktu luang untuk memberi arahan selama penulis menyelesaikan skripsi.
17. Teman-teman KKN desa Langgenharjo kecamatan Juwana Kabupaten Pati, Iva, Devi, Rofiatun, Mbak Siti, Mbak Leli, Anggita, Ichsan, Wijaya, Andriawan, Kholis, Angga, Huda, dan Adib yang selalu ada untuk memberikan canda tawa dan dukungan kalian.

18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu setiap proses yang dilakukan penulis dalam menyelesaikan skripsi serta orang-orang yang terlibat dalam kegiatan sehari-hari penulis.

Semua yang telah mendukung proses pembuatan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih, semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT. Semoga karya sederhana ini menjadi bagian yang bermanfaat bagi segenap civitas akademika, khususnya Fakultas Psikologi.

**Wassalamu'alaikum, Wr. Wb**

Kudus, 20 Agustus 2019

Penulis



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan yang bekerja di Koperasi Simpan Pinjam dan Bank Pengkreditan Rakyat pada bagian marketing. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecerdasan emosional, skala beban kerja, dan skala stres kerja. Ketiga skala tersebut menggunakan skala *likert* yang dimodifikasi menjadi 4 alternatif pilihan jawaban. Adapun metode analisis data menggunakan analisis regresi dua predictor (regresi berganda). Hasil hipotesis mayor diperoleh data  $r_{x_1,y} = 0,562$  ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan dengan sumbangan efektif sebesar 31,6%. Hipotesis minor pertama diperoleh  $r_{x_1,y} = -0,250$  ;  $p = 0,024$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada karyawan dengan sumbangan efektif sebesar 6,2%. Sedangkan hipotesis minor kedua diperoleh  $r_{x_2,y} = 0,552$  ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan dengan sumbangan efektif sebesar 30,4%.

**Kata kunci : Kecerdasan Emosional, Beban Kerja, dan Stres Kerja**

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine empirically the relationship between Emotional Intelligence and Workload with Work Stress on Employees. The population in this study are employees who work in Savings and Credit Cooperatives and People's Credit Banks in the marketing department. Sampling using accidental sampling. Data collection tools used are emotional intelligence scale, workload scale, and work stress scale. The three scales use a Likert scale that is modified to 4 alternative answer choices. The data analysis method uses two predictor regression analysis (multiple regression). The major hypothesis results obtained  $rx_{1,2y} = 0.562$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0.01$ ) which means there is a very significant relationship between emotional intelligence and workload with work stress on employees with an effective contribution of 31.6%. The first minor hypothesis is obtained  $rx_{1,y} = -0,250$ ;  $p = 0.024$  ( $p < 0.05$ ) which means there is a significant negative relationship between emotional intelligence with work stress on employees with an effective contribution of 6.2%. While the second minor hypothesis is obtained  $rx_{2,y} = 0.552$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0.01$ ) which means there is a very significant positive relationship between workload and work stress on employees with an effective contribution of 30.4%.*

**Keywords: Emotional Intelligence, Workload, and Work Stress**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Stres Kerja .....	11
1. Pengertian Stres Kerja.....	11
2. Faktor-faktor Stres Kerja.....	11
3. Aspek Stres Kerja.....	15
B. Kecerdasan Emosional.....	16
1. Pengertian Kecerdasan Emosional .....	16
2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional.....	18
C. Beban Kerja .....	19
1. Pengertian Beban Kerja.....	19
2. Aspek-aspek Beban Kerja .....	20
D. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Beban Kerja dengan Stres Kerja .....	22
E. Hipotesis .....	24

BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Identifikasi Variabel .....	25
B. Definisi Operasional .....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
D. Metode Pengumpulan Data .....	28
E. Validitas dan Reabilitas .....	32
F. Metode Analisis Data .....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	34
A. Orientasi Kancan Penelitian .....	34
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	34
1. Perijinan penelitian .....	35
2. Pelaksanaan penelitian .....	35
C. Perhitungan Validitas dan Reabilitas .....	38
1. Perhitungan Validitas .....	39
2. Perhitungan Reabilitas .....	42
D. Analisa Data .....	43
1. Uji Normalitas .....	43
2. Uji Linieritas .....	44
3. Uji Hipotesis .....	45
E. Pembahasan .....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	52
A. KESIMPULAN .....	52
B. SARAN .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja .....	29
Tabel 3.2 Tabel <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosional .....	30
Tabel 3.3 Tabel <i>Blue Print</i> Skala Beban Kerja.....	31
Tabel 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Sebaran Stres Kerja .....	36
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Skala Sebaran Kecerdasan Emosional .....	37
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Skala Sebaran Beban Kerja .....	38
Tabel 4.4 Sebaran Item Skala Stres Kerja Yang Valid Dan Gugur.....	40
Tabel 4.5 Sebaran Item Skala Kecerdasan Emosional Yang Valid Dan Gugur	41
Tabel 4.6 Sebaran Item Skala Beban Kerja Yang Valid Dan Gugur.....	42
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Kerja	44
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas antara Beban Kerja dengan Stres Kerja .....	44
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	45
Tabel 4.11 Hasil Analisis Korelasi Kecerdasan Emosional Dengan Stres Kerja	46
Tabel 4.12 Hasil Analisis Korelasi Beban Kerja Dengan Stres Kerja.....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### **LAMPIRAN A. DATA KASAR**

A-1 Data Kasar Stres Kerja

A-2 Data Kasar Kecerdasan Emosioanal

A-3 Data Kasar Beban Kerja

### **LAMPIRAN B. VALIDITAS DAN REABILITAS**

B-1 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Stres Kerja

B-2 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kecerdasan Emosioanal

B-3 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Beban Kerja

### **LAMPIRAN C. DATA PENELITIAN FIX**

C-1 Data Penelitian Fix Stres Kerja

C-2 Data Penelitian Fix Kecerdasan Emosioanal

C-3 Data Penelitian Fix Beban Kerja

C-4 Data Analisis Hubungan

### **LAMPIRAN D. UJI ASUMSI**

D-1 Uji Normalitas

D-2 Uji Lineritas

### **LAMPIRAN E. UJI ASUMSI REGRESI**

### **LAMPIRAN F. SKALA PENELITIAN**

### **LAMPIRAN G. SURAT UJIN PENELITIAN**

### **LAMPIRAN H. FORM A, FORM B, SCREENING JUDUL**



