



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN STRES KERJA
DENGAN PERILAKU KONTRAPRODUKTIF PADA
KARYAWAN UMKM DI DESA COLO**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

AHMAD AZKA RIDHO

NIM: 2020 60 021

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN STRES KERJA
DENGAN PERILAKU KONTRAPRODUKTIF PADA
KARYAWAN UMKM DI DESA COLO**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

AHMAD AZKA RIDHO

NIM: 2020 60 021

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN STRES KERJA DENGAN
PERILAKU KONTRAPRODUKTIF PADA KARYAWAN UMKM DI
DESA COLO**

Diajukan oleh:

AHMAD AZKA RIDHO

NIM: 2020 60 021

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

09 SEP 2024

Tanggal

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

09 SEP 2024

Pada Tanggal:

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan



Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.si., Psikolog

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi

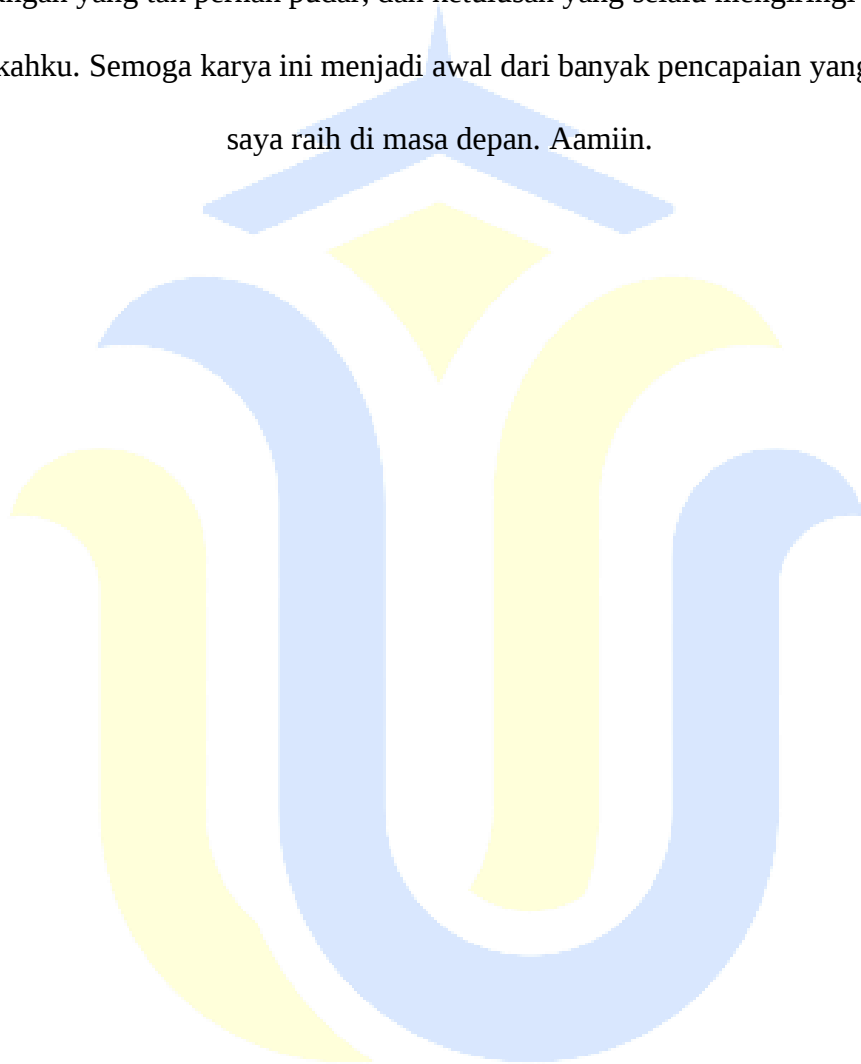
2. Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A

.....

3. Nugraini Aprilia, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan dengan penuh cinta dan penghargaan kepada kedua orang tua saya yang tercinta. Terima kasih atas segala cinta yang tiada batas, dukungan yang tak pernah pudar, dan ketulusan yang selalu mengiringi setiap langkahku. Semoga karya ini menjadi awal dari banyak pencapaian yang akan saya raih di masa depan. Aamiin.



MOTO

“Perilaku kita yang menentukan siapa diri kita.”

– **Thomas Jefferson**

“Kita tidak bisa mengubah masa lalu, jadi kita mengubah cara berpikir, perasaan,
dan perilaku orang saat ini.”

– **Albert Ellis**

“Beri aku sesuatu yang paling sulit, aku akan belajar!”

– **Andrea Hirata, Cinta di Dalam Gelas**

“Selama masih hidup, kesempatan itu tidak terbatas.”

– **Monkey D. Luffy**

“Seng penting yaqin dan jangan gegabah ;v”

– **Bayu Aji**

PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya yang melimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul "**Hubungan antara Kontrol Diri dan Stres Kerja dengan Perilaku Kontraproduktif pada Karyawan UMKM di Desa Colo**" sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mengakui bahwa tidaklah mudah tanpa dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Iranita Hervi Mahardayani S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang berharga dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
3. Seluruh dosen Fakultas psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan semoga ilmu yang didapat dapat dimanfaatkan oleh penulis dalam menghadapi dunia yang sesungguhnya.
4. Seluruh staf Fakultas Psikologi yang telah membantu dan mendukung dalam proses administratif.
5. Kedua orang tuaku, Ibu Nikmah dan Bapak Mahfudz. Tiada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa besar peran kalian dalam setiap langkah yang kutempuh. Kalian adalah teladan dalam setiap doa, pengorbanan, dan kasih

yang kalian berikan tanpa pamrih. Dalam setiap peluh dan doa kalian, aku menemukan kekuatan untuk terus maju.

6. Isna Putri Noor Lailli yang selalu memberikan dukungan, kesabaran, dan inspirasi sepanjang perjalanan akademis ini. Kehadiranmu adalah sumber semangat yang tak ternilai, menguatkan langkahku di saat-saat sulit dan menyertai setiap detik perjuanganku.
7. Pemerintah Desa Colo yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian ini. Tanpa izin dan bantuan dari pihak pemerintah desa, penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik.
8. Bapak Triyanto Soetardjo, Bapak Teguh, Mas Ridwan, Bapak Shofil, Bu Yayuk, Bapak Bandi, Mas Slamet, Mbak Shinta, Mas Iput, Mas Riza Rofiq, dan Mas Ridho selaku pemilik UMKM di Desa Colo yang telah berkenan memberikan waktu, tempat, dan berbagai kemudahan selama pelaksanaan penelitian ini. Keterbukaan dan dukungan dari para pemilik UMKM sangat berharga bagi kelancaran penelitian ini.
9. Seluruh karyawan UMKM di Desa Colo yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Partisipasi, kerjasama, dan kejujuran Anda semua dalam memberikan informasi sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini
10. Teman-teman terbaik saya; Hakim, Rindho, Afifi, Salsha, Sena, Puput, Jhaka, Nowpal, Repi, Azam, Hasan, dan Faza. Terima kasih atas semua tawa, dukungan, dan kebersamaan yang kalian berikan selama ini. Kalian adalah sahabat yang tak tergantikan dalam perjalanan ini, selalu siap membantu, mendengarkan, dan memberi semangat saat dibutuhkan. Bersama kalian, setiap

tantangan terasa lebih ringan dan setiap keberhasilan terasa lebih bermakna.

Terima kasih telah menjadi bagian dari kisah hidup dan perjuangan saya.

Syukron Katsiron

Atas bantuan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT membalas jasa dan amal baik bapak, ibu, teman dan sahabat semua. Harapan terbesar penulis dalam karya sederhana ini yang masih banyak kekurangan dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia psikologis dan tentunya tidak hanya berhenti pada penelitian ini saja. Akhir kata penulis mohon maaf, apabila selama penulisan skripsi ini banyak melakukan kekhilafan.

Alhamdulillahirobbil'alam

Kudus, 24 Juli 2024

Penulis,



Ahmad Azka Ridho

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Perilaku Kontraproduktif.....	9
1. Pengertian Perilaku Kontraproduktif	9
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kontraproduktif	10
3. Aspek-Aspek Perilaku Kontraproduktif	13
B. Kontrol Diri	15
1. Pengertian Kontrol Diri	15

2. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	16
C. Stres Kerja	19
1. Pengertian Stres Kerja	19
2. Aspek-Aspek Stres Kerja.....	20
D. Hubungan antara Kontrol Diri dan Stres Kerja dengan Perilaku Kontraproduktif pada Karyawan UMKM di Desa Colo	22
E. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
1. Perilaku Kontraproduktif.....	28
2. Kontrol Diri	29
3. Stres Kerja	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Sampel Penelitian.....	31
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
1. Skala perilaku kontraproduktif.....	33
2. Skala kontrol diri.....	34
3. Skala stres kerja.....	34
E. Validitas dan Reliabilitas.....	35
F. Metode Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian.....	37
B. Pelaksanaan Penelitian.....	45

C. Hasil Penelitian	45
D. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	75

