

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP STRES KERJA PADA
KARYAWAN KANTOR YAYASAN INISIASI ALAM
REHABILITASI INDONESIA (YIARI)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

ANNISA RAHMA

212303018

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**Pengaruh Resiliensi Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Kantor Yayasan
Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia (YIARI)**

Diajukan Oleh :

ANNISA RAHMA

212303018


Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

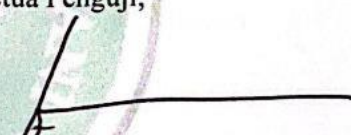
Tanggal.....

Mengesahkan,

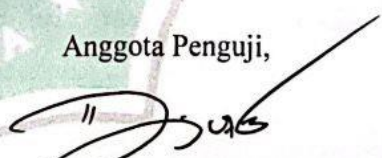
Pembimbing,

Ketua Penguji,


Dian Julianti Bantam, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0523079201

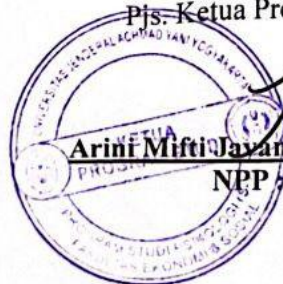

Muhammad Erwan Syah, M. Psi., Psikolog
NIDN : 0514039002

Anggota Penguji,


Dian Julianti Bantam, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0523079201

Pjs. Ketua Program Studi Psikologi


Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NPP : 2018.13.0132



HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Annisa Rahma
NPM : 212303018
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Resiliensi Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Kantor Yayasan Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025



Annisa Rahma

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyusun proposal skripsi ini dengan tujuan untuk memenuhi tugas seminar proposal.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan proposal skripsi ini, baik bantuan moril maupun materil. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tiada hingganya kepada :

1. Allah SWT, atas segala karunia, kekuatan, dan ketabahan serta kelancaran yang diberikan selama proses penyusunan skripsi.
2. Prof. Dr.rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pjs. Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan Dosen Pembimbing Akademik.
5. Ibu Dian Juliarti Bantam, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi. Dengan penuh hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, penulis menyampaikan apresiasi sebesar-besarnya kepada Ibu yang telah membimbing dengan sabar, penuh dedikasi, dan tak lelah memberikan arahan di tengah segala keterbatasan penulis. Terima kasih atas setiap waktu

yang diluahkan, setiap koreksi yang membangun, dan setiap motivasi yang menguatkan. Bimbingan yang Ibu berikan bukan hanya mengarahkan penulis dalam menyelesaikan karya ini, tetapi juga menjadi pelajaran berharga dalam menjalani proses berpikir yang lebih dalam dan matang. Semoga ilmu, kesabaran, dan ketulusan Ibu dibalas dengan keberkahan yang tak terhingga oleh Allah SWT.

6. Papa, Budi Sumarjono, dan Mama, Jumiana. Terima kasih atas cinta yang tak bersyarat, pelukan yang menenangkan badai, dan doa yang tak pernah lelah terlantun. Dalam tiap pelukan, nasihat, dan pengorbanan yang tak terhitung, penulis menemukan alasan untuk terus bertahan. Setiap langkah penulis adalah hasil dari cahaya yang Papa nyalakan saat asa mulai padam, dan kekuatan dari sujud Mama yang diam-diam menuntun arah. Maafkan jika perjalanan ini terlalu lama, terlalu berliku, dan penuh air mata. Namun berkat kesabaran, nasihat, dan pengorbanan kalian, penulis mampu bertahan dan sampai pada titik ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan cinta tulus Papa dan Mama dengan keberkahan yang tak bertepi. Terima kasih telah menjadi rumah yang tak pernah menutup pintu, bahkan saat dunia terasa begitu sempit.
7. Mas Teras, Mbak Miranti, Mbak Dian, dan Inova selaku saudara, serta Aiza sebagai ponakan tersayang, terima kasih atas kebersamaan yang menumbuhkan semangat, atas canda yang menjadi pelipur lara, dan atas dukungan yang tak pernah surut meski dalam diam. Kehadiran kalian adalah bagian penting dari perjalanan ini. Dalam setiap keterbatasan, kalian hadir

sebagai pengingat bahwa keluarga adalah tempat paling tulus untuk kembali. Doa dan dukungan kalian menjadi bagian dari kekuatan penulis untuk terus melangkah. Semoga keberkahan dan kebahagiaan senantiasa menyertai langkah-langkah kita, dalam ikatan keluarga yang tak pernah putus oleh waktu dan jarak..

8. Sahabat penulis Mayang, Dimas, Indra, dan teman-teman yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu, akhirnya sampai juga di titik ini, titik di mana kopi dingin, begadang panjang, dan curhatan random berakhir dalam sebuah karya. Terima kasih sebesar-besarnya untuk sahabat-sahabat penulis, yang entah bagaimana bisa tetap bertahan meski sering jadi tempat pelampiasan stres, panik mendadak, dan drama tanpa jeda. Kalian adalah definisi “kesabaran level dewa” yang sebenarnya. Dalam setiap tawa yang nyaring, ocehan tengah malam, hingga chat “aku capek” yang muncul tiap minggu, kalian selalu hadir dengan pelukan hangat atau minimal, meme lucu dan emot love. Dan itu cukup. Terima kasih sudah menjadi pengingat bahwa waras itu bisa dicari, asal ada teman untuk tertawa bareng. Perjalanan ini mungkin berat, tapi kalian membuatnya terasa seperti naik odong-odong: goyang, nggak jelas, tapi tetap menyenangkan. Semoga kita terus tumbuh bersama meski kadang salah arah dan tetap jadi versi paling kocak dari diri kita, tanpa lupa bahwa dukungan kalian adalah bahan bakar tersembunyi di balik selesainya tulisan ini.
9. Diri sendiri yang telah memilih untuk bertahan saat ingin menyerah, yang tetap berjalan meski jalan tampak gelap, terima kasih. Penulis bersyukur

atas segala kekuatan dan kelapangan hati yang diberikan hingga titik ini tercapai. Karya ini adalah saksi dari setiap langkah yang penuh keraguan, dari lelah yang tak selalu terlihat, dan dari air mata yang kerap jatuh dalam diam. Terima kasih telah percaya pada proses, meski sering dilanda ragu. Terima kasih telah memaafkan setiap kegagalan dan tetap mencoba lagi. Terima kasih telah menjadi rumah bagi segala luka dan harapan. Semoga langkah ini menjadi awal dari pijakan yang lebih kuat dan arah yang lebih terang. Perjalanan ini belum usai, tapi hari ini, penulis memberi ruang sejenak untuk mengapresiasi keberanian diri sendiri: karena telah bertahan, tumbuh, dan tidak berhenti.

Penulis telah berupaya dengan semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta semua pihak, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah di sisi-Nya.

Yogyakarta, 06 Mei 2025

Annisa Rahma

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| INTISARI..... | xiv |
| ABSTRACT | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 8 |
| C. Manfaat Penelitian | 8 |
| D. Keaslian Penelitian..... | 9 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 14 |
| A. Landasan Teori..... | 14 |
| B. Dinamika Psikologis | 23 |
| C. Hipotesis..... | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 31 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 31 |
| B. Definisi Operasional..... | 31 |
| C. Subjek Penelitian..... | 32 |
| D. Metode Pengumpulan Data | 32 |
| E. Metode Analisis Data..... | 37 |
| F. Kredibilitas..... | 40 |
| G. Rancangan Penelitian | 42 |
| BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN..... | 44 |
| A. Orientasi Kancah dan Persiapan..... | 44 |

| | |
|---|-----------|
| B. Laporan Pelaksanaan Penelitian..... | 51 |
| C. Hasil Penelitian | 52 |
| D. Pembahasan..... | 59 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 66 |
| A. Kesimpulan | 66 |
| B. Saran..... | 66 |
| DAFTAR PUSTAKA | 69 |
| LAMPIRAN..... | 77 |

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3. 1 Kategorisasi Jawaban Skala..... | 33 |
| Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja awal | 34 |
| Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja setelah di modifikasi..... | 35 |
| Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi awal..... | 37 |
| Tabel 3. 5 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi setelah di modifikasi..... | 37 |
| Tabel 4. 1 Tabel Aiken's Stres Kerja..... | 46 |
| Tabel 4. 2 Tabel Aiken's Resiliensi | 47 |
| Tabel 4. 3 Tabel Reliabilitas Stres Kerja akhir | 49 |
| Tabel 4. 4 <i>Blueprint</i> Skala Stres Kerja setelah uji coba..... | 50 |
| Tabel 4. 5 Tabel Reliabilitas Resiliensi akhir | 51 |
| Tabel 4. 6 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi setelah uji coba..... | 51 |
| Tabel 4. 7 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin | 52 |
| Tabel 4. 8 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia..... | 53 |
| Tabel 4. 9 Deskripsi Data Penelitian | 54 |
| Tabel 4. 10 Rumus Norma Kategorisasi | 54 |
| Tabel 4. 11 Persentil Untuk Kategori Tiap Variabel | 55 |
| Tabel 4. 12 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel | 55 |
| Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas | 56 |
| Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas..... | 57 |
| Tabel 4. 15 Uji Hipotesis <i>Coefficients</i> | 58 |
| Tabel 4. 16 Hasil Koefisien Determinasi..... | 59 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Bagan Dinamika | 30 |
| Gambar 3. 1 Bentuk kurva normal | 38 |
| Gambar 3. 2 Penghitungan koefisien validitas Aiken's V | 41 |
| Gambar 3. 3 Bagan Tahap Penelitian..... | 43 |
| Gambar 4. 1 Rumus t tabel | 58 |

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| LAMPIRAN 1 <i>Blueprint</i> Skala Stres Kerja Setelah Modifikasi | 78 |
| LAMPIRAN 2 Skala Stres Kerja Setelah Modifikasi..... | 80 |
| LAMPIRAN 3 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Setelah Modifikasi..... | 85 |
| LAMPIRAN 4 Skala Resiliensi Setelah Modifikasi..... | 87 |
| LAMPIRAN 5 Lembar Permohonan <i>Expert Judgement</i> | 92 |
| LAMPIRAN 6 Lembar Persetujuan <i>Expert Judgement</i> | 94 |
| LAMPIRAN 7 Hasil Perhitungan Validitas Isi Aitem Skala Stres Kerja | 96 |
| LAMPIRAN 8 Hasil Perhitungan Validitas Isi Aitem Skala Resiliensi..... | 100 |
| LAMPIRAN 9 Skala Stres Kerja Setelah Uji Validitas Isi Aitem | 104 |
| LAMPIRAN 10 Skala Resiliensi Setelah Uji Validitas Isi Aitem | 109 |
| LAMPIRAN 11 Tabulasi Data <i>Try Out</i> | 113 |
| LAMPIRAN 12 Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja..... | 122 |
| LAMPIRAN 13 Uji Reliabilitas Skala Resiliensi..... | 128 |
| LAMPIRAN 14 <i>Blueprint</i> Skala Stres Kerja Setelah Reliabilitas..... | 132 |
| LAMPIRAN 15 Skala Stres Kerja Setelah Reliabilitas | 134 |
| LAMPIRAN 16 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Setelah Reliabilitas | 137 |
| LAMPIRAN 17 Skala Resiliensi Setelah Reliabilitas | 139 |
| LAMPIRAN 18 Tabulasi Data Penelitian..... | 142 |
| LAMPIRAN 19 Rumus Hipotetik Dan Empirik..... | 156 |
| LAMPIRAN 20 Hasil Uji Normalitas | 158 |
| LAMPIRAN 21 Hasil Uji Linearitas | 160 |
| LAMPIRAN 22 Hasil Uji Hipotesis | 162 |

| | |
|---|-----|
| LAMPIRAN 23 Hasil Uji Daya Determinasi | 164 |
| LAMPIRAN 24 Surat Perijinan Penelitian | 166 |
| LAMPIRAN 25 Surat Balasan Instansi | 168 |
| LAMPIRAN 26 Kartu Bimbingan..... | 170 |
| LAMPIRAN 27 Bukti Cek Plagiasi..... | 173 |

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA