

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

Annisa Rahma¹ Dian Juliarti Bantam²

INTISARI

Latar Belakang : Stres kerja merupakan masalah signifikan di lingkungan kerja yang dapat berdampak pada kondisi fisik, psikologis, dan perilaku karyawan.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap stres kerja pada karyawan kantor Yayasan Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia (YIARI).

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *total sampling*, melibatkan 53 responden, dan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Instrumen yang digunakan adalah skala stres kerja yang disusun oleh Pradisya (2019) berdasarkan aspek Robbins dan Judge (2013), dan skala *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) yang telah diadaptasi oleh Prawita dan Heryadi (2023).

Hasil : Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai *t* hitung sebesar -3,073 lebih besar dari *t* tabel sebesar 2,008 bahwa resiliensi berpengaruh negatif secara sangat signifikan terhadap stres kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa semakin tinggi resiliensi seseorang, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialaminya. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,156 menunjukkan bahwa resiliensi mempengaruhi sebesar 15,6% stres kerja yang dialami oleh karyawan, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Kesimpulan : Kesimpulan pada penelitian ini menyatakan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap stres kerja pada karyawan kantor Yayasan Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia

Kata Kunci : Resiliensi, Stres Kerja, Karyawan Kantor YIARI

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF RESILIENCE ON WORK STRESS AMONG OFFICE
EMPLOYEES AT THE YAYASAN INISIASI ALAM REHABILITASI
INDONESIA (YIARI)**

Annisa Rahma¹ Dian Juliarti Bantam²

ABSTRACT

Background : *Work stress is a significant issue in the workplace that can impact employees' physical, psychological, and behavioral conditions.*

Research Objective : *This study aims to determine the effect of resilience on work stress among office employees at the Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia (YIARI) Foundation.*

Research Method : *The study employs a quantitative approach using the total sampling technique, involving 53 respondents, and utilizes simple linear regression analysis. The instruments used are the work stress scale developed by Pradisya (2019) based on the aspects of Robbins and Judge (2013), and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) adapted by Prawita and Heryadi (2023).*

Result : *The results of the simple regression analysis show that the calculated t-value of -3.073 is greater than the t-table value of 2.008, indicating that resilience has a highly significant negative effect on work stress, with a p-value of 0.003 ($p < 0.05$). This means that the higher a person's resilience, the lower the level of work stress they experience. The coefficient of determination (R^2) value of 0.156 indicates that resilience accounts for 15.6% of the work stress experienced by employees, while the remaining percentage is influenced by other variables not examined in this study.*

Conclusion : *The conclusion of this study states that resilience has an effect on work stress among office employees at the Yayasan Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia*

Keywords : *Resilience, Work Stress, Office Employees YIARI*

¹ Student of the Psychology Study Program at Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta

² Lecturers of the Psychology Study Program at Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta