

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL *VOLUNTEER* KEGIATAN
SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA YAYASAN SENYUM DESA
INDONESIA**

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:

BERTA SONATA

212303028

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL *VOLUNTEER* KEGIATAN
SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA YAYASAN SENYUM DESA
INDONESIA**

Diajukan Oleh:

BERTA SONATA
NPM. 212303028

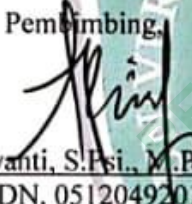
Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta


Tanggal : 31 Juli 2025

Mengesahkan,


Pembimbing,

Ketua Penguji,



Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0512049201


Dian Juharti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0523079201

Anggota Penguji


Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0512049201

Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,


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

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

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

Nama : Berta Sonata
Npm : 212303028
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial *Volunteer* Kegiatan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Yayasan Senyum Desa 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 di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 31 Juli 2025



Berta Sonata

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya berupa nikmat Iman dan Islam sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan proposal usulan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial *Volunteer* Kegiatan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Yayasan Senyum Desa Indonesia”. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Selain itu proposal ini juga memberikan gambaran terkait rancangan serta konsep penelitian yang akan di laksanakan oleh mahasiswa. Tidak lupa shalawat serta salam saya curahkan semoga senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW, keluarganya dan umatnya sampai akhir zaman kelak.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak terkait dalam proses penyusunan proposal penelitian ini, dimana telah memberi dukungan moral serta bimbingannya kepada penulis. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Allah Subhanahu Wata'ala atas ridho, taufik, hidayah, dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan fokus.
2. Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam yang selalu menjadi motivasi penulis untuk berjuang dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
3. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apr., Triana Hertiani, S.Si., M.Si. Selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan proposal ini.
4. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si, M.M. Selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan juga motivasi bagi peneliti untuk segera menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. 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 Skripsi Penulis yang telah memberikan dorongan kepada peneliti untuk segera menyelesaikan proposal ini.
6. Ibu Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku DPA dari penulis yang selalu memberikan dorongan dan dukungan untuk mencoba hal baru, hingga penulis memberanikan diri untuk mengusung tema proposal skripsi ini.
7. Ibu Deni Santi Pertiwi, S.Psi., M.Psi. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi dari penulis yang sudah membimbing dan mengarahkan hingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Teruntuk seluruh orang tua saya tercinta, abah oyot asman, mak oyot asti Papa Sugeng Alex Manupati, Papa Warsum, Mama Rita Shepia, Mama Alif, Mama Kristin, Ibu Endang. Yang sudah membersamai, memberikan dukungan dalam bentuk apapun pada penulis hingga masih berjuang hingga detik ini.

9. Kepada adik-adik saya Kalita Filzah Afiza dan Arkanza Ghifari yang telah berkenan untuk membantu menenangkan rasa takut dan rasa khawatir di dalam diri penulis hingga detik ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan mukbang ida, putri, pilda, eon nabila, bela, dimas, indra, rahayu, yodha, laode, baraq. Purbalingga ika suranti, rizka dwi saputri, desy rahmadani. Rekan smp tri afifah, islamiah, wiwik wildayani. Rekan kuliah indah, dessy, dhela. Rekan SMA salsa, uma, uti, nisa. Rekan organisasi senyum desa Indonesia mbak dwi, niken. Dan terakhir Dinda maharani serta yang lainnya yang tidak bisa di sebutkan satu persatu yang selalu memberikan *support system* dan doa bagi penulis di berbagai situasi.
11. Senyum Desa Indonesia karena telah berkenan memberikan ruang untuk melakukan penelitian.
12. Teruntuk seseorang yang akan menjadi pendamping hidup penulis di masa yang akan datang, penulis mengucapkan terimakasih atas segala sesuatu dan atas motivasi serta dorongan yang selalu menginspirasi, selalu menaikkan semangat penulis dan selalu memberikan *recharge energy* dan yang paling penting energi positifnya bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, yang di kemudian hari akan membimbing penulis dan bekerja sama dalam melanjutkan misi dari penelitian ini agar bermanfaat bagi umat.
13. Akhir paling akhir dari kata pengantar ini adalah sosok jiwa hebat sang penulis dan penyusun skripsi ini yaitu saya sendiri Berta Sonata, terimakasih kepada diri saya sendiri karena sudah sabar dan setia untuk menjalani segala kisah hidupnya sehingga penulis dapat menyelesaikan misi hidupnya. Penelitian ini adalah gerbang awal menuju tujuan besar dalam hidup penulis dan masih banyak destinasi persinggahan yang harus diselesaikan. Tetaplah fokus menunaikan peran sebagai manusia yang Allah titipkan dimuka bumi ini. Terus berproses sekecil apapun progresnya, dan selalu luruskan niat atas ridho Allah. Kalo kata nadin amizah perang telah usai, aku bisa pulang kubaringkan panah dan berteriak MENANG! Sekali lagi terimakasih dan selamat telah melewati satu demi persatu tangga kecemasan itu. *Proud of me!!!*

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena pengalaman dan pengetahuan penulis yang masih terbatas. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak sebagai evaluasi perbaikan proposal penelitian ini di kemudian hari.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
RINGKASAN	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	11
D. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Landasan Teori.....	17
B. Dinamika Psikologis	30
C. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional.....	35
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Metode Pengambilan Data	36
E. Metode Analisis Data.....	40
F. Kredibilitas.....	42
G. Rancangan Penelitian	44
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	46
A. Pelaksanaan Penelitian	46
1. Orientasi Kancan.....	46
2. Persiapan Penelitian	47
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	52

C. Hasil Penelitian	52
1. Deskripsi Responden Penelitian.....	52
2. Deskripsi Data Penelitian.....	53
3. Uji Asumsi	56
4. Uji Hipotesis	59
D. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
1. Bagi Responden	67
2. Bagi Penelitian Selanjutnya	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	73

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Stres Kerja.....	38
Tabel 3.2 Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	39
Tabel 4. 1 Blueprint Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba	50
Tabel 4. 2 Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	51
Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian.....	53
Tabel 4. 5 Rumus Norma Kategorisasi	54
Tabel 4. 6 Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel.....	54
Tabel 4. 7 Kategorisasi Data Tiap Variabel.....	55
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov.....	57
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Stres Kerja dan Dukungan Sosial.....	58
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis	59
Tabel 4. 11 Kriteria Koefisien Korelasi	60

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Dinamika Psikologis	33
--------------------------------------------	----

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Stres Kerja Yang Belum Di Modifikasi Sebelum Diuji Coba.	74
Lampiran 2 Skala Dukungan Sosial Yang Belum Di Modifikasi Sebelum Diuji Coba	79
Lampiran 3 Skala Stres Kerja Yang Sudah Di Modifikasi Sebelum di Uji Coba.	83
Lampiran 4 Skala Dukungan Sosial Yang Sudah di Modifikasi Sebelum Diuji Coba	88
Lampiran 5 Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba	92
Lampiran 6 Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba	95
Lampiran 7 Perhitungan Aiken's V Skala Stres Kerja	98
Lampiran 8 Perhitungan Aiken's V Skala Dukungan Sosial.....	101
Lampiran 9 Tabulasi Data Tryout Stres Kerja	104
Lampiran 10 Tabulasi Data Tryout Dukungan Sosial	110
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja Setelah Tryout.....	116
Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Setelah Tryout	118
Lampiran 13 Tabulasi Data Penelitian Variabel Stres Kerja	120
Lampiran 14 Tabulasi Data Penelitian Variabel Dukungan Sosial.....	126
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas	132
Lampiran 16 Hasil Uji Linearitas.....	134
Lampiran 17 Hasil Uji Hipotesis.....	136
Lampiran 18 Lembar Bimbingan	138
Lampiran 19 Surat Izin Penelitian.....	140
Lampiran 20 Hasil Cek Plagiarisme	142