

**STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF: GAMBARAN STRES PADA  
KARYAWAN DI JAKARTA YANG TERKENA PEMUTUSAN  
HUBUNGAN KERJA (PHK) DI TENGAH PANDEMI COVID-19**



Oleh :

**Ardhi Rayhan Eka Putra**

**1125161784**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Studi Deskriptif Kuantitatif: Gambaran Stres Pada Karyawan di Jakarta yang Terkena  
Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di Tengah Pandemi COVID-19

Nama Mahasiswa : Ardhi Rayhan Eka Putra  
Nomor Registrasi : 1125161784  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 3 Agustus 2020

Pembimbing I






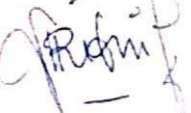

Mauna, M.Psi  
NIP.198410142015042001

Pembimbing II



Ermita Zakiah, M.Psi  
NIDN:8891680018

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Fitri Lestari Issom, M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing



## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ardhi Rayhan Eka Putra  
Nomor Registrasi : 1125161784  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“STUDI DESKRIPSTIF KUANTITATIF: GAMBARAN STRES PADA KARYAWAN DI JAKARTA YANG TERKENA PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK) DI TENGAH PANDEMI COVID-19”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai Juli 2020
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 17 Juli 2020

Ya  
METERAI  
TEMPEL  
TGL. 20  
ABDFDAHF655298404  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH  
atahan  
(Ardhi Rayhan Eka Putra)





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ardhi Rayhan Eka Putra  
NIM : 1125161784  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : Aryanka25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Studi Deskriptif Kuantitatif: Gambaran Stres pada Karyawan  
di Jakarta yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)  
di Tengah Pandemi Covid-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 September 2020

Penulis

(Ardhi Rayhan Eka Putra)  
nama dan tanda tangan

## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Ardhi Rayhan Eka Putra  
NIM : 1125161784  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF: GAMBARAN STRES PADA KARYAWAN DI JAKARTA YANG TERKENA PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK) DI TENGAH PANDEMI COVID-19”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database) merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 17 Juli 2020

  
Ardhi Rayhan Eka Putra



ARDHI RAYHAN EKA PUTRA

**STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF: GAMBARAN STRES PADA  
KARYAWAN DI JAKARTA YANG TERKENA PEMUTUSAN HUBUNGAN  
KERJA (PHK) DI TENGAH PANDEMI  
COVID-19**

Skripsi  
Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
2020

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran stres para karyawan di Jakarta yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di tengah pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Subjek pada penelitian ini sebanyak 412 responden yang terdiri dari 199 laki-laki dan 213 perempuan, yang mengalami PHK di tengah pandemi COVID-19. Variabel stres pada penelitian ini diukur dengan menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang ditranslate dan uji coba oleh Evelina Debora Damanik dari Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia yang mengacu pada DASS yang dikembangkan oleh Lovibond (1995).

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan stres yang berada pada kategori berat sebanyak 192 responden, dengan rata-rata skor sebesar 27,91. Selain itu, terdapat juga kecenderungan stres berada di kategori berat dilihat dari berbagai faktor yang memengaruhi stres. Diantaranya, seperti jenis kelamin, status pernikahan, pendapatan, dan perubahan kehidupan.

Kata kunci: Stres, Karyawan, Pemutusan Hubungan Kerja (PHK).

**ARDHI RAYHAN EKA PUTRA**

**DESCRIPTIVE QUANTITATIVE STUDY: STRESS IN EMPLOYEES IN JAKARTA,  
WHICH AFFECTED BY DISCLOSURE OF WORKING RELATIONS IN THE  
PANDEMY OF COVID-19**

**Skripsi  
Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
2020**

**ABSTRACT**

This study aims to find out how the stress of employees in Jakarta affected by Termination of Employment in the pandemy of COVID-19. This research uses quantitative methods. The sampling technique in this study was purposive sampling technique. The subjects in this study were 412 respondents consisting of 199 men and 213 women, who were laid off in the midst of the COVID-19 pandemic. Stress variables in this study were measured using a Depression Anxiety Stress Scale (DASS) instrument which was translated and tested by Evelina Debora Damanik from the Faculty of Psychology, University of Indonesia, which refers to the DASS developed by Lovibond (1995).

The data analysis method used in this study is descriptive statistics. The results of this study indicate the existence of a stress tendency in the heavy category of 192 respondents, with an average score of 27.91. In addition, there is also a tendency for stress to be in the weight category seen from various factors that influence stress. Among them, such as gender, marital status, income, and life changes.

**Keywords:** Stress, Termination of Employment, Employees

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **MOTTO:**

“Tuhan tidak menuntut kita untuk sukses,  
Tuhan hanya menyuruh kita berjuang tanpa henti.”

-Ainun Nadjib

“10 jam kita hebat, 1 jam kita tak terkalahkan”

-Ardhi Rayhan

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua terutama almarhum ibu saya, keluarga, sahabat, teman-teman dan orang-orang yang senantiasa mendukung saya serta memberikan bantuannya dalam setiap perjalanan hidup saya sampai saat ini.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kemudahan serta kelancaran di setiap prosesnya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Stres Pada Karyawan Di Jakarta yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Di Tengah Pandemi COVID-19”. Tujuan dari penelitian ini untuk memenuhi dan melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Pada penelitian ini, saya menyadari masih terdapat banyak kekurangan di dalamnya. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang berguna untuk membuat penelitian ini lebih baik lagi.

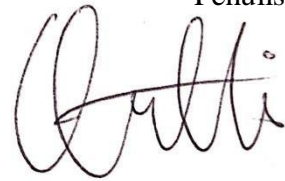
Pada kesempatan ini, saya ingin memberikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi, antara lain:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, serta Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mauna, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Penasihat Akademik. Terimakasih sebanyak-banyaknya atas waktu yang telah ibu berikan untuk memberikan masukan dan menyadarkan saya banyak hal di setiap proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah sabar membimbing dan tetap mendukung saya sampai saat ini.
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih sebanyak-banyaknya karena ibu telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing saya dan senantiasa memberikan masukan dan kritik yang membangun.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi, terima kasih telah memberikan ilmu selama masa perkuliahan.
7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas, terima kasih telah memberikan banyak bantuan selama masa perkuliahan.

8. Ayah, Eyang Ibu, Eyang Bapak, Fikri, dan keluarga besar lainnya yang mendukung saya selama proses pembuatan skripsi ini.
9. Faiz, Alma, Nilam, Arizky, Nana, Ihsan, Denni, Fajar, Irin, Bang Herza, dan Agata yang senantiasa bersedia meluangkan waktunya untuk diajak berdiskusi.
10. Laura, Nabila, dan teman-teman lainnya yang mengambil fenomena COVID-19 , terima kasih telah saling mendukung dan terus berjuang bersama.
11. Syardian, Aji, Mico, Kiki, terima kasih telah senantiasa menjadi tempat pelepas penat dan terus saling mendukung satu sama lain dari awal perkuliahan.
12. Deni, Hanif, Julia, Nazhirah, dan Rafa, terima kasih telah senantiasa saling berbagi pundaknya dan saling menguatkan sampai di titik ini.
13. Teman seperbimbingan skripsi, terima kasih telah berjuang bersama sampai tahap ini.
14. Kelas B dan seluruh angkatan 2016, terima kasih telah hadir dan membuat kenangan berharga di masa-masa perkuliahan.

Jakarta, 21 Juli 2020

Penulis,



Ardhi Rayhan Eka Putra



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.6.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 Stres 8	
2.1.1 Definisi Stres.....	8
2.1.2 Gejala Stres .....	9
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres .....	10
2.1.4 Tingkatan Stres.....	12
2.2 Karyawan.....	13
2.2.1 Definisi Karyawan.....	13
2.3 Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) .....	14
2.3.1 Defisini Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) .....	14

2.3.2 Dampak Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) .....	15
2.4 Dinamika Variabel .....	16
2.5 Kerangka Konseptual / Berpikir .....	18
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	24
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	24
3.1.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	24
3.1.2 Definisi Konseptual .....	24
3.1.3 Definisi Operasional .....	25
3.3 Populasi dan Sampel .....	25
3.3.1 Populasi .....	25
3.3.2 Sampel .....	25
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.4.1 Instrumen Penelitian .....	27
3.4.1.1 <i>Depression, Anxiety, Stres Scale</i> .....	27
3.5 Analisis Data .....	29
3.5.1 Analisis Deskriptif .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian .....	30
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	30
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	33
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	34
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pernikahan .....	35
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pendapatan .....	36
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Perubahan Kehidupan .....	37
4.2 Prosedur Penelitian .....	37
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	38
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	39
4.3.1 Data Deskriptif Stres .....	39
4.3.1.1 <i>Kategorisasi Tingkat Stres</i> .....	40
4.3.2 Data Deskriptif Stres Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41



4.3.3 Data Deskriptif Stres Berdasarkan Status Pernikahan .....	42
4.3.4 Data Deskriptif Stres Berdasarkan Pendapatan .....	43
4.3.5 Data Deskriptif Stres Berdasarkan Perubahan Kehidupan Di Masa Pandemi COVID-19.....	44
4.4 Pembahasan .....	45
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Implikasi.....	50
5.3 Saran.....	50
5.3.1 Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK).....	50
5.3.2 Peneliti Selanjutnya .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>81</b>

