

**PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES
KERJA PADA KARYAWAN *WORK FROM HOME* (WFH)
DI JABODETABEK**



Disusun oleh:

Eneng

1125163011

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

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

“Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres Kerja pada Karyawan *Work From Home* (WFH)
di Jabodetabek”

Nama Mahasiswa : Eneng
 Nomor Registrasi : 1125163011
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 4 Agustus 2020

Pembimbing I

Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi.
 NIP. 198309182008122006

Pembimbing II

Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M.
 NIP. 198311101979031004

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25 Agustus 2020
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M.(Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Fitri Lestari Issom, M.Si(Anggota)****		21 Agustus 2020
Ernita Zakiah, 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 Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Eneng
NIM : 1125163011
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan *Work From Home* (WFH) Di Jabodetabek adalah:

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

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

Jakarta, 10 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan,


PETERAI
LUMPEL
00050AHF591A14413
6000
ENAM RIBU RUPIAH
(Eneng)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama Mahasiswa : Eneng
NIM : 1125163011
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 "**Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres Kerja pada Karyawan *Work From Home* (WFH) di Jabodetabek**".

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/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 : 10 Juli 2020


Eneng
(Eneng)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Eneng
NIM : 1125163011
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi
Alamat email : enengpsi16@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 :


PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES KERJA PADA
KARYAWAN WORK FROM HOME (WFH) DI JABODETABEK

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, 04 September 2020


(ENENG)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

(Al-Insyirah, 6-8)



Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang saya cintai dan selalu saya rindukan. Beliau yang senantiasa mendoakan saya, memberi semangat dan mengajarkan saya untuk menjadi pribadi yang sabar dan kuat. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk kakak dan adik saya yang selalu mendokan, mendukung dan menghibur saya selama mengerjakan skripsi.

ENENG

**PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES KERJA PADA
KARYAWAN *WORK FROM HOME* (WFH) DI JABODETABEK**

SKRIPSI

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI**

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres kerja pada karyawan yang melakukan *Work From Home* (WFH) di Jabodetabek. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala pengukuran psikologi. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan yang menjalankan *Work From Home* di Wilayah Jabodetabek dengan teknik penelitian *insidental sampling* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 202 subjek. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala stres kerja yang diadaptasi dari Igor (1997), dan *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* diadaptasi dari Petrides (2001). Metode analisis statistik menggunakan analisis regresi satu prediktor. Hasil dari penelitian ini menunjukkan $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh yang negatif signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres kerja karyawan yang sedang menjalankan *work from home* di Wilayah Jabodetabek. Pengaruh variabel kecerdasan emosi sebesar 16,5% terhadap variabel stres kerja.

Kata kunci: Kecerdasan emosi, stres kerja, karyawan *work from home*

ENENG

THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE TO WORK STRESS
EMPLOYEES WORK FROM HOME (WFH) IN JABODETABEK

Skripsi

JAKARTA: PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM, FACULTY OF
PSYCHOLOGY EDUCATION

JAKARTA STATE UNIVERSITY

2020

ABSTRACT

The research aims to find out how emotional intelligence influences the work stress of employees who do *work From Home* (WFH) in Jabodetabek. This research approach uses a quantitative approach with the psychology measurement scale. The population in this study is an employee who runs *Work From Home* in the Jabodetabek area with an *incidental sampling* research technique with a total of 202 subjects. The Measuring instruments in this study use the work stress scale adapted from Igor (1997), and the *Emotional Intelligence Questionnaire Trait* adapted from Petrides (2001). The statistical analysis method uses one Predictor regression analysis. The results of this study showed $p < 0.05$ which means there is a significant negative influence between emotional intelligence to work stress employees who are running *work from home* in the Jabodetabek area. The effect of emotional intelligence variables amounted to 16.5% against work stress variables.

Keywords: Emotional intelligence, work stress, employee *work from home*.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat-Nya saya dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi dengan baik. Dalam proses penyusunan saya mendapatkan banyak bimbingan serta dorongan penuh cinta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

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 Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, Ph.D., selaku wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta sekaligus dosen pembimbing pertama yang telah berbesar hati meluangkan waktu ditengah kesibukan untuk membimbing, mengarahkan, memberi masukan, serta semangat terhadap penulis selama penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M., selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, mengarahkan dan memberikan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan sumbangsi ilmu selama menjalani perkuliahan dari tahun 2016.
8. Seluruh staff administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Haerudin, Ibu Ifa, Ibu Dety, Bang Adul, Mbak Shanti, serta staff karyawan lainnya yang telah membantu saya dalam mengurus berbagai keperluan administrasi dan surat menyurat selama menjalankan perkuliahan.

9. Seluruh subjek penelitian yang telah menjadi sampel penelitian skripsi ini, yang memberikan izin peneliti dan membantu berjalannya persebaran data.
10. Teruntuk papa dan mama yang telah membesarkan, mendidik dan selalu menyayangi saya. Terima kasih, atas doa tulusnya yang tidak pernah putus, dukungan moral maupun materil, dan energi positif yang selalu diberikan kepada penulis, sehingga penulis semangat selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
11. Untuk Kakek terima kasih atas doa yang selalu dipanjatkan untuk penulis selama melakukan penelitian ini.
12. Untuk kakaku Yurni, Ikbar, Saiful, Santi dan adiku Ardin, Yesi dan Nasya yang telah mendoakan dan mendukung dalam menyelesaikan skripsi.
13. Untuk Endi terima kasih atas doa, dukungan, dan mau mendengarkan keluh kesah penulis selama penyusunan skripsi.
14. Teman sepayung skripsi Adisty dan Rendy yang sudah menjadi tempat berbagi, saling menguatkan dan membantu dalam penyusunan skripsi.
15. Sahabat-sahabatku sekaligus teman seperjuanganku selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi, Shita, Mutiara, Ismi, Marbella, Yori, Waas, Meidy. Terima kasih sudah mau menampung keluh kesah penulis, memberikan semangat dan masukan kepada penulis selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
16. Untuk “keluarga locis” Tante Eni, Tante Yanti, Kak Mita, Bang Sabi, kak Yuyun, Kak Fatma, Asrah, Tian, Yayuk, Nunung, Endana, Arin, Dona, Arnol, Egi, Ardi, Fajri, Arsi terima kasih telah mendoakan dan menemani hari-hari penulis selama proses menyusun skripsi ini.
17. Teman-teman kelas A 2016 yang selalu mewarnai kehidupan perkuliahanku juga selama ini. Terima kasih untuk dukungannya, canda tawa, keluh kesah, cerita, kenangan, dan mendoakan peneliti agar diberi kelancaran dalam proses penelitian ini.
18. Teman-teman angkatan 2016 atas semua kenangan serta bantuannya selama perkuliahan.
19. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dalam proses penyempurnaan. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi Peneliti serta pembaca umumnya.

Jakarta, 10 Juli 2020


Eneng



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING..... Error! Bookmark not defined.	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II	111
TINJAUAN PUSTAKA.....	111
2.1 Stres Kerja	111
2.1.1 Definisi Stres Kerja.....	111
2.1.2 Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja	122
2.1.3 Indikator Sres Kerja.....	14
2.1.4 Dampak Stres Kerja	14
2.1.5 Gejala stres kerja.....	15
2.2 Kecerdasan Emosional.....	15
2.2.1 Definisi Kecerdasan Emosi	15

2.2.2	Dimensi Kecerdasan Emosi	16
2.2.3	Faktor-faktor Kecerdasan Emosi.....	19
2.3	Karyawan Work From Home (WFH).....	20
2.4	Pengaruh antara Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja pada Karyawan WFH.....	23
2.5	Kerangka Berfikir.....	24
2.6	Hipotesis Penelitian.....	26
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
BAB III		29
METODOLOGI PENELITIAN.....		29
3.1	Tipe Penelitian.....	29
3.2	Identifikasi & Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.2.1	Identifikasi Variabel.....	29
3.2.2	Definisi Konseptual.....	29
3.2.3	Definisi Operasional.....	30
3.3	Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1	Populasi.....	30
3.3.2	Sampel.....	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.4.1	Instrumen Stres Kerja.....	31
3.4.2	Instrumen Kecerdasan Emosi.....	32
3.5	Uji Coba Instrumen.....	34
3.5.1	Hasil Uji Coba Instrumen Stres Kerja.....	35
3.5.2	Hasil Uji Coba Instrumen Kecerdasan Emosi.....	37
3.6	Analisis Data.....	39
3.6.1	Uji Statistik.....	39
3.6.2	Uji Normalitas.....	40
3.6.3	Uji Linearitas.....	40
3.6.4	Uji Korelasi.....	40
3.6.5	Uji Analisis Regresi.....	40
3.7	Perumusan Hipotesisi.....	41
BAB IV.....		42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		42
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	42

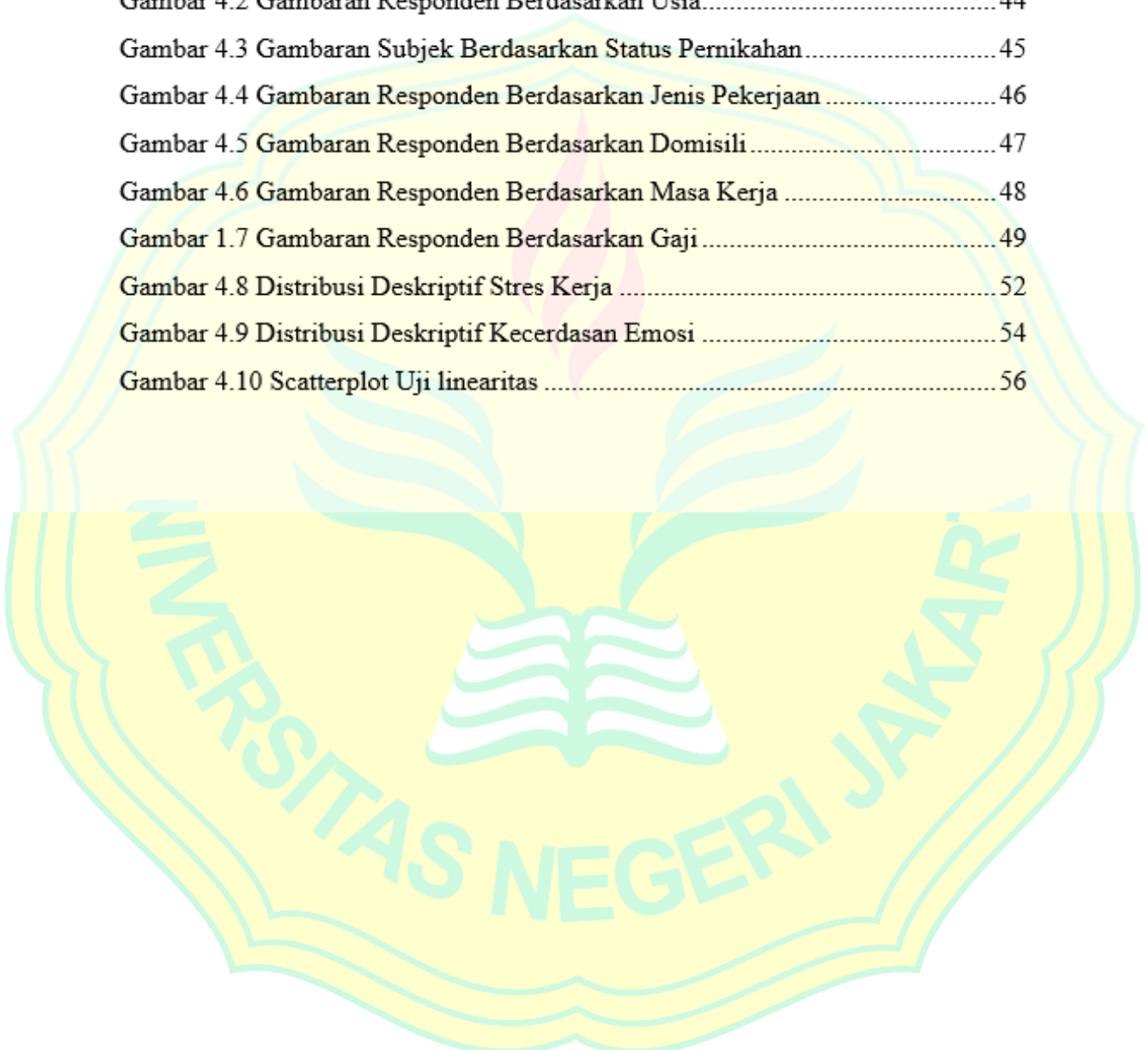
4.1.1	Gambaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin	42
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	43
4.1.3	Gambaran Responden berdasarkan Status Pernikahan	44
4.1.4	Gambaran Responden berdasarkan Jenis Pekerjaan	45
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	46
4.1.6	Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	47
4.1.7	Gambaran Responden Berdasarkan Gaji.....	48
4.2	Prosedur Penelitian.....	49
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	49
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	50
4.3	Hasil Analisis Data penelitian.....	51
4.3.1	Data Deskriptif Stres Kerja.....	51
4.3.2	Kategorisasi Skor Stres Kerja.....	52
4.3.3	Data Deskriptif Kecerdasan Emosi	53
4.3.4	Kategorisasi Skor Kecerdasan Emosi	54
4.3.5	Uji Normalitas	55
4.3.6	Uji Linearitas	55
4.3.7	Uji Korelasi	56
4.3.8	Uji Analisis Regresi	57
4.3.9	Uji Hipotesis.....	59
4.4	Pembahasan.....	60
4.5	Keterbatasan Penelitian	63
BAB V.....		64
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....		64
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Implikasi	64
5.3	Saran	64
5.3.1	Karyawan.....	64
5.3.2	Institusi.....	65
5.3.3	Peneliti Selanjutnya	65
DAFTAR PUSTAKA		66
Lampiran.....		73
Daftar Riwayat Hidup		116

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Jawaban Instrument Stres Kerja.....	32
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Stres Kerja.....	32
Tabel 3.3 Skor Jawaban Instrumen Kecerdasan Emosi.....	33
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Trait Emotional Intelligence Questionnaire.....	33
Tabel 3.5 Reliabilitas Menurut Guilford.....	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Instrumen Stres Kerja.....	36
Tabel 3.7 Hasil Final Instrumen Stres Kerja.....	36
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Instrumen Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue-SF).....	37
Tabel 3.9 Final Instrumen Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue-SF).....	38
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4.3 Gambaran Responden berdasarkan Status Pernikahan.....	44
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	45
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	46
Tabel 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	47
Tabel 4.7 Gambaran Responden Berdasarkan Gaji.....	48
Tabel 4.8 Data Deskriptif Variabel Stres Kerja.....	51
Tabel 4.9 Kategori Stres Kerja.....	52
Tabel 4.10 Data Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosi.....	53
Tabel 4.11 Kategori Kecerdasan Emosi.....	54
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Stres Kerja dengan Kecerdasan Emosi.....	56
Tabel 4.14 Uji Korelasi Variabel Stres Kerja dengan Kecerdasan Emosi.....	57
Tabel 4.15 Uji Regresi linear.....	58
Tabel 4.16 Hasil Koefisien Determinasi.....	58
Tabel 4.17 Koefisien Persamaan Regresi.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	26
Gambar 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Gambar 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	44
Gambar 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Status Pernikahan.....	45
Gambar 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan	46
Gambar 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	47
Gambar 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja	48
Gambar 1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Gaji.....	49
Gambar 4.8 Distribusi Deskriptif Stres Kerja	52
Gambar 4.9 Distribusi Deskriptif Kecerdasan Emosi	54
Gambar 4.10 Scatterplot Uji linearitas	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instruenn Stres Kerja dan Kecerdasan Emosi.....	73
Lampiran 2 Data Mentah Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja	79
Lampiran 3 Uji Validitas dan realibilitas Instrumen Stres Kerja dan kecerdasan Emosi.....	102
4Lampiran 4 Hasil Uji Deskriptif Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja	106
Lampiran 5 Uji Hasil Normalitas Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja.....	107
Lampiran 6 Hasil Uji Linearitas Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja.....	108
Lampiran 7 Hasil Uji Korelasi Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja	109
Lampiran 10 Kategorisasi stres kerja dan kecerdasan emosi	115

