

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES  
KERJA PADA KARYAWAN PT. DUNLOPILLO INDONESIA**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Siti Nabila Jansa**

**201910515254**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres  
Kerja Pada Karyawan PT. Dunlopillo Indonesia

Nama Mahasiswa : Siti Nabila Jansa

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515254

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Mei 2023

Jakarta, 2 Juni 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Dr. Sulistiasih, M.Si  
NIDN: 0330086105

Pembimbing II



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D  
NIDN: 0026047110

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres  
Kerja Pada Karyawan PT. Dunlopillo Indonesia

Nama Mahasiswa : Siti Nabila Jansa

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515254

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Mei 2023

Jakarta, 2 Juni 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., M.A.

NIDN : 0316028901

Penguji I : Dr. Sulistiasih, M.Si

NIDN : 0330086105

Penguji II : Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN : 0026047110

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A  
NIDN: 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D  
NIDN: 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT. Dunlopillo Indonesia ini adalah benar- benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difotocopy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 2 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Siti Nabila Jansa

201910515254

## ABSTRAK

**Siti Nabila Jansa**, Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT. Dunlopillo Indonesia. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, 2023.

Karyawan yang mengalami stres kerja terus-menerus akan mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosi. Maka dari itu seorang karyawan tentunya harus mampu mengelola dan mengendalikan emosinya dengan baik, salah satu cara mengendalikan emosi adalah dengan regulasi emosi. Kemampuan karyawan dalam meregulasi emosi dapat berpengaruh terhadap penurunan dampak stres yang dialami oleh karyawan akibat dari stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada karyawan PT. Dunlopillo Indonesia. Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 orang karyawan. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan linear antara regulasi emosi dengan stres kerja dengan hasil signifikansi 0,000 yang berarti  $p < 0,05$ . Selain itu, penelitian ini juga membuktikan bahwa semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh karyawan, sebaliknya semakin rendah stres kerja maka regulasi emosi yang dimiliki karyawan semakin tinggi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, rekomendasi yang diberikan yaitu penting bagi perusahaan berperan dalam mendukung kesehatan mental karyawan agar karyawan memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi yang baik dan terhindar dari stres kerja.

**Kata Kunci** : Regulasi Emosi, Stres Kerja, Karyawan.

## **ABSTRACT**

**Siti Nabila Jansa**, Relationship Between Emotion Regulation and Work Stress Of Employees PT. Dunlopillo Indonesia. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, 2023.

Employees who experience constant work stress will experience physical, mental and emotional fatigue. Therefore, of course, employees must be able to manage and control their emotions well, one way to control emotions is to regulate emotions. The ability of employees to regulate emotions can affect the reduction in the impact of stress experienced by employees due to work stress. This study aims to determine whether there is a relationship between emotional regulation and work stress on PT. Dunlopillo Indonesia. Respondents in this study amounted to 100 employees. These results indicate that there is a significant and linear relationship between emotional regulation and work stress with a significance result of 0.000, which means  $p < 0.05$ . In addition, this study also proves that the higher the work stress, the lower the emotional regulation of employees, conversely the lower the work stress, the higher the emotional regulation of employees. It is important for companies to play a role in supporting the mental health of employees so that employees have the ability to regulate good emotions and avoid work stress.

**Keywords** : Emotion Regulation, Work Stress, Employees.

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT. Dunlopillo Indonesia” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan, *bimbingan dan do'a* dari berbagai pihak yang telah membantu dalam pembuatan karya ini. Untuk itu, dengan segala hormat dan kerendahan hati, izinkan peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah membantu dalam memberi masukan dan kritikan kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini
2. Ibu Dr. Sulistiasih, M.Si selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah bersedia memberikan waktu dan ilmunya untuk membimbing peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Rajider Pal Singh Bedi selaku General Manajer PT. Dunlopillo Indonesia yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di perusahaan.
4. Ibu Santi Astrilia N selaku Manajer HRD PT. Dunlopillo Indonesia yang telah banyak membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.
5. Ungkapan terimakasih dan penghargaan yang sangat spesial peneliti haturkan kepada kedua orang tua peneliti yang tercinta, Bapak Asep dan Mama Lina yang tiada henti memberikan do'a serta dukungan materil yang tak terhingga dari awal hingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Sahabat dan teman peneliti yang selalu memberikan semangat dan masukan kepada peneliti.

7. Saudara-saudara peneliti yang selalu memberikan semangat dan bantuan kepada peneliti, sehingga peneliti tetap optimis dalam menyelesaikan skripsi.
8. **Diri sendiri** karena tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan penelitian ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapat balasan dari ALLAH SWT.

Jakarta, 9 Mei 2023

Hormat Saya,



Siti Nabila Jansa

(201910515254)



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</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>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>9</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Stres Kerja .....</b>	<b>10</b>
2.1.1 Definisi Stres Kerja.....	10
2.1.2 Aspek-Aspek Stres Kerja.....	10
2.1.3 Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja .....	11
<b>2.2 Regulasi Emosi.....</b>	<b>12</b>
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi .....	12
2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	13
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	14
<b>2.3 Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Kerja.....</b>	<b>15</b>
<b>2.4 Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>16</b>
<b>2.5 Kerangka Berpikir Penelitian .....</b>	<b>16</b>

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
<b>3.1 Jenis Penelitian .....</b>	<b>17</b>
<b>3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....</b>	<b>17</b>
3.2.1 Variabel Terikat ( <i>Dependent</i> Variabel) .....	17
3.2.2 Variabel Bebas ( <i>Independent</i> Variabel).....	17
<b>3.3 Definisi Operasional .....</b>	<b>18</b>
3.3.1 Definisi Operasional Stres Kerja .....	18
3.3.2 Definisi Operasional Regulasi Emosi .....	18
<b>3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>19</b>
3.4.1 Populasi.....	19
3.4.2 Sampel dan <i>Sampling</i> .....	19
<b>3.5 Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>21</b>
3.5.1 Instrumen Penelitian .....	21
3.5.2 Skala Stres Kerja.....	21
3.5.3 Skala Regulasi Emosi .....	22
3.5.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	23
<b>3.6 Analisis Data .....</b>	<b>28</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>29</b>
<b>4.1 Profil Responden Penelitian .....</b>	<b>29</b>
<b>4.2 Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>30</b>
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	30
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	31
<b>4.3 Hasil Penelitian .....</b>	<b>32</b>
4.3.1 Data Deskriptif.....	32
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian .....	32
4.3.3 Kategorisasi Penelitian .....	34
4.3.4 Uji Hipotesis .....	38
<b>4.4 Diskusi dan Pembahasan .....</b>	<b>39</b>

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>43</b>
<b>5.2 Saran .....</b>	<b>43</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Skor Skala Likert .....</b>	<b>21</b>
<b>Tabel 3.2 Blueprint Skala Stres Kerja .....</b>	<b>22</b>
<b>Tabel 3.3 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabel 3.4 Klasifikasi Daya Beda Aitem.....</b>	<b>24</b>
<b>Tabel 3.5 Hasil Validitas Stres Kerja .....</b>	<b>25</b>
<b>Tabel 3.6 Hasil Validitas Regulasi Emosi .....</b>	<b>26</b>
<b>Tabel 3.7 Klasifikasi Skor Reliabilitas .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 3.8 Hasil Reliabilitas.....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 4.1 Deskripsi Profil Responden Penelitian .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 4.2 Data Deskriptif .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 4.3 Uji Normalitas .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 4.4 Uji Linearitas .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Stres Kerja.....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi .....</b>	<b>36</b>
<b>Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 4.9 Klasifikasi Kekuatan Korelasi .....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.10 Uji Korelasi Stres Kerja dengan Regulasi Emosi.....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian .....</b>	<b>16</b>
--	-----------

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Surat Ijin Penelitian.....	50
Lampiran 2 – Surat Keterangan Penelitian .....	51
Lampiran 3 – Bukti Sebar Tryout Penelitian.....	52
Lampiran 4 – Bukti Sebar Kuesioner Penelitian .....	52
Lampiran 5 – <i>Google Form Tryout</i> .....	53
Lampiran 6 – <i>Google Form Kuesioner Penelitian</i> .....	54
Lampiran 7 – Aitem Uji Coba Skala Stres Kerja .....	55
Lampiran 8 – Aitem Uji Coba Skala Regulasi Emosi.....	57
Lampiran 9 – Tabel Tabulasi Tryout Stres Kerja .....	60
Lampiran 10 – Tabel Tabulasi Tryout Regulasi Emosi .....	61
Lampiran 11 – Tabel Tabulasi Pengambilan Data Stres Kerja .....	62
Lampiran 12 – Tabel Tabulasi Pengambilan Data Regulasi Emosi.....	64
Lampiran 13 – Uji Validitas Skala Stres Kerja .....	66
Lampiran 14 – Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	67
Lampiran 15 – Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja.....	68
Lampiran 16 – Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	68
Lampiran 17 – Output Uji Normalitas .....	69
Lampiran 18 – Output Uji Linearitas .....	70
Lampiran 19 – Output Uji Kategorisasi .....	71
Lampiran 20 – Output Uji Korelasi Pearson Product Moment .....	72
Lampiran 21 – Pertanyaan Wawancara .....	73
Lampiran 22 – Verbatim .....	74
Lampiran 23 – Perijinan Fakultas .....	78
Lampiran 24 – Hasil Cek Plagiarisme .....	79
Lampiran 25 – Lembar Bimbingan.....	80