

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
TINGKAT STRES PADA KARYAWAN KONTRAK
DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

J.J. Aji Atmaja

NIM. 111711133206

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

SURABAYA

2022

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
TINGKAT STRES PADA KARYAWAN KONTRAK
DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

J.J. Aji Atmaja

NIM. 111711133206

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surabaya, 27 Maret 2022

Menyetujui



(J.J. Aji Atmaja)

NIM. 111711133206

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
TINGKAT STRES PADA KARYAWAN KONTRAK DI MASA PANDEMI
COVID-19**

Surabaya, 27 Maret 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Dr. Achmad Chusairi, MA.

(NIP. 197501311999031002)

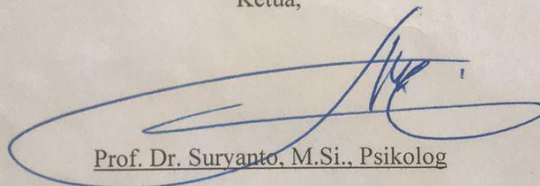
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada

hari Selasa, 19 April 2022

Dengan susunan Dewan Penguji sebagai berikut:

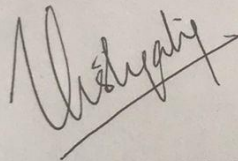
Ketua,



Prof. Dr. Survanto, M.Si., Psikolog

NIP: 196501221992031002

Sekretaris,



Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M.DevPract.

NIP: 198304122006042001

Anggota,



Dr. Achmad Chusairi, MA.

NIP: 197501311999031002

HALAMAN MOTTO

*“Jangan bersedih karena kita berpisah,
tapi bersenanglah karna kita dipertemukan”*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk Mama, Papa, Mas Sighit, Alm. Mbak

Sintia & Sanak Saudara

*Terima kasih untuk segala dukungan dan doa yang tidak pernah berhenti sampai
saat ini*

Untuk teman-teman yang selalu menemani dan penyemangat

Untuk semua yang peduli dan menyayangi penulis

serta

*Untuk diri sendiri yang telah berjuang dan bertahan meski sudah terjatuh
berkali-kali dalam menjalani kehidupan ini.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan pimpinan-Nya semata penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik hingga selesai sehingga dapat memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun diharapkan bisa memberi manfaat bagi siapapun yang membacanya. Proses penyusunan yang penulis tempuh membutuhkan waktu yang tidak singkat, proses penyusunan skripsi ini juga tidak dapat berjalan dengan lancar apabila tidak ada orang-orang yang dengan tulus dan baik hati memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis. Dengan hormat, penulis meminta izin untuk menyampaikan segala rasa kerendahan hati dan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Bapak Dr. Achmad Chusairi, MA., selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih banyak telah meluangkan waktu dan tenaga yang ditengah kesibukan beliau untuk memberikan bimbingan, arahan, semangat, kritik dan saran kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Cholichul Hadi, Drs., M.Si., Psikolog selaku dosen wali. Terima kasih telah memberikan pendampingan dan saran-saran selama penulis melaksanakan studi hingga akhir.
4. Bapak Ilham Nur Alfian, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing seminar yang telah membimbing sekaligus bersedia meluangkan waktu untuk menjadi *profesional judgement* dalam alat ukur penelitian penulis.

5. Ibu Setyoningrum, M.Psi., Psikolog dan Ibu Ratih Ary Nurani, M.Psi., Psikolog yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk menjadi *profesional judgement* dalam alat ukur penelitian penulis.
6. Dosen Penguji yang telah memberikan terkait kritik dan saran yang membangun bagi penulis dalam perbaikan naskah skripsi.
7. Seluruh dosen, karyawan dan civitas Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah meluangkan waktunya, mengurus tenaga selama ini, serta membagi ilmu dan pengalamannya untuk keberhasilan penulis dalam mengerjakan skripsi, dan menjadikan penulis seperti sekarang.
8. Bapak Hesti Pramono, S.E dan Ibu Dra. Sri Astutiningsih yang sudah bekerja keras demi mewujudkan cita-cita penulis sebagai seorang Sarjana, dengan usaha keras, kasih sayang, bantuan moril materil dan doa yang selalu terpanjat untuk penulis. Tidak lupa untuk kakak saya Eduardus Sighit Suseno, S.E yang sudah memberikan motivasi dalam penyelesaian tugas akhir. Serta sanak saudara yang telah memberikan dukungan agar tugas akhir ini segera selesai.
9. Kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner guna kelengkapan data penelitian penulis, serta pihak-pihak yang turut membantu untuk menyebarkan kuesioner.
10. T17anium, Angkatan 2017 Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga yang telah menemani masa perkuliahan, berdinamika dan berproses bersama, terima kasih atas banyak kenangan dan pengalamannya dari awal

hingga sekarang.

11. Keluarga Kucink (Arthur, Ershad, Wira, Hendra, Andrian, Ridho, Rafael, Rio, Rizal, Theo) yang sudah menjadi keluarga kecil bagi penulis untuk bertukar cerita, tawa, menemani suka duka dan mewarnai kenangan masa-masa selama perkuliahan yang tidak terlupakan.
12. Aliansi Psikologi baik kakak tingkat dan adik tingkat, terima kasih atas bercandaan, pengalaman, serta semua hal yang tidak bisa diucapkan.
13. Keluarga besar BSO Badminton Psikologi khususnya kepengurusan 2018 dan 2019 yang sudah berdinamika dan membangun kehidupan badminton di Psikologi.
14. Keluarga besar PC 2018 dan PX 2019 khususnya sie keamanan, yang telah menjadi tempat berproses dan mengajarkan banyak hal.
15. Iteen, Arthur, Ershad, Wira, Faza, Rizal, Theo, Andrian, Dessy, Resia, Mas Aliftra, Mas Ilham, Mas Elang, Mas Naufal, Mbak Arum, Mas Indra, Mas Bagus, terima kasih atas masukan dan bantuannya selama proses pengerjaan skripsi.
16. Teman-teman dan lingkungan terdekat penulis yang telah menemani penulis dalam berproses semasa kuliah dan juga dalam sehari-hari, terimakasih telah memberikan semangat, dukungan maupun inspirasi, tanpa kalian penulis tidak akan ada pada tahap ini.
17. Serta pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis sebut satu persatu, semoga semuanya selalu dilimpahi kebaikan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis sangat menerima kritik dan saran yang diberikan guna menjadi lebih baik. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan orang lain.

Surabaya, 27 Maret 2022

Penulis

ABSTRAK

J.J. Aji Atmaja, 111711133206, Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Karyawan kontrak di Masa Pandemi Covid-19, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. 2022.

xix + 72 halaman, 34 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada karyawan kontrak di masa pandemi Covid-19. Dukungan sosial merupakan sebuah bentuk dukungan dan bantuan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain, yang dapat memberikan efek positif pada psikologis, meskipun ketika individu tidak berada dibawah tekanan yang besar. Stres merupakan sebuah hubungan khusus antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh pengalaman masing-masing individu melebihi sumber daya yang dimiliki dan mengancam kesejahteraannya. Tingkat stres dapat diartikan sejauh mana individu kuat merasakan tekanan karena adanya tuntutan. Tingkat stres itu sendiri adalah akibat penilaian individu terkait seberapa besar tekanan-tekanan yang dihadapi hingga individu merasakan tertekan, karena masing-masing individu menerima stressor yang berbeda, maka tingkat stres yang dialami para karyawan pun cenderung berbeda.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Responden dalam penelitian ini adalah karyawan kontrak dengan rentang usia 21-40 tahun dan bekerja sebagai karyawan tidak tetap/kontrak/perjanjian kerja waktu tertentu (PKWT). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 112 orang, meliputi 52 laki-laki dan 60 perempuan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah survei, menggunakan kuesioner. Variabel dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) yang disusun oleh Cohen dan Hoberman, serta tingkat stress diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang disusun oleh Cohen. Teknik sampling yang digunakan non-probability sampling dalam bentuk accidental sampling. Analisis data yang digunakan adalah parametrik Pearson r dengan menggunakan software SPSS versi 26 for windows.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara dukungan sosial dengan tingkat stres sebesar -0,623. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial terdapat hubungan yang berkorelasi negatif dan tinggi, artinya ketika dukungan sosial mengalami peningkatan, maka tingkat stres mengalami penurunan dan begitu pula sebaliknya. Selain itu berdasarkan data norma tingkat stres yang diperoleh, ditemukan bahwa partisipan penelitian didominasi oleh tingkat stres sedang sebanyak 73 orang (65%) dan 57 orang memiliki dukungan sosial tingkat sedang dari total 112 partisipan.

Kata kunci: dukungan sosial, tingkat stres, karyawan kontrak

Daftar Pustaka, 48 (1983-2021)

ABSTRACT

J.J. Aji Atmaja, 111711133206, Relationship between Social Support and Stress Levels for Contract Employees during the Covid-19 Pandemic, Thesis, Faculty of Psychology Airlangga University. 2022.

xix + 72 pages, 34 appendices

This study aims to determine whether there is a relationship between social support and stress levels for contract employees during the Covid-19 pandemic. Social support is a form of support and assistance that a person gets from his interactions with other people, which can have a positive psychological effect, even when the individual is not under great pressure. Stress is a special relationship between the individual and the environment which is judged by the experience of each individual exceeding the resources they have and threatening their well-being. Stress levels can be defined as the extent to which individuals strongly feel pressure due to demands. The stress level itself is a result of individual assessments regarding how much pressure is faced until individuals feel depressed, because each individual receives a different stressor, the stress levels experienced by employees also tend to be different.

The method used in this study is a quantitative research method. Respondents in this study were contract employees with an age range of 21-40 years and worked as temporary employees/contracts/certain time work agreements (PKWT). The number of samples in this study were 112 people, including 52 men and 60 women. The data collection technique in this study was a survey, using a questionnaire. Social support variables in this study were measured using the Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) compiled by Cohen and Hoberman, and stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) compiled by Cohen. The sampling technique used is non-probability sampling in the form of accidental sampling. Analysis of the data used is Pearson r parametric using SPSS software version 26 for windows.

Based on the results of the analysis of research data, the correlation value between social support and stress levels is -0.623. This shows that social support has a negative and high correlation, meaning that when social support increases, stress levels decrease and vice versa. In addition, based on the stress level norm data obtained, it was found that the study participants were dominated by moderate stress levels as many as 73 people (65%) and 57 people had moderate level of social support from a total of 112 participants.

Keywords: social support, stress level, contract employee

References, 48 (1983-2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	14
1.3. Batasan Masalah.....	17
1.3.1 Tingkat Stres	18

1.3.2 Dukungan Sosial	18
1.3.3 Pandemi Covid-19	18
1.3.4 Karyawan Kontrak	18
1.4. Rumusan Masalah	19
1.5. Tujuan Penelitian.....	19
1.6. Manfaat Penelitian.....	19
BAB II Tinjauan Pustaka	20
2.1. Karyawan Kontrak	20
2.2. Stres	21
2.2.1 Definisi Stres.....	21
2.2.2 Dimensi Stres.....	22
2.2.3 Sumber-Sumber Stres	23
2.3. Dukungan Sosial.....	24
2.3.1 Definisi Dukungan Sosial	24
2.3.2 Dimensi Dukungan Sosial	26
2.3.3 Tipe Dukungan Sosial.....	27
2.4. Pandemi Covid-19.....	29
2.4.1 Definisi Pandemi Covid-19	29
2.5. Hubungan antara dukungan sosial dengan stres	30
2.6. Kerangka Konseptual	33

2.7. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1. Tipe Penelitian.....	35
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian	35
3.2.1 Variabel Bebas (X)	35
3.2.2 Variabel Terikat (Y).....	35
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
3.3.1 Dukungan Sosial (X)	36
3.3.2 Tingkat Stres (Y)	37
3.4. Subjek Penelitian	39
3.4.1 Populasi.....	39
3.4.2 Sampel	39
3.5. Teknik Pengumpulan Data	41
3.5.1 Skala Dukungan Sosial	42
3.5.2 Skala Tingkat Stres	43
3.6. Validitas dan Reliabilitas.....	44
3.6.1 Validitas.....	44
3.6.2 Reliabilitas	46
3.7. Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49

4.1.	Gambaran Subjek Penelitian	49
4.2.	Pelaksanaan Penelitian	51
4.2.1	Persiapan Penelitian	51
4.2.2	Pengambilan Data	53
4.2.3	Hambatan Penelitian	53
4.3.	Hasil Penelitian.....	54
4.3.1	Uji Analisis Deskriptif	54
4.3.2	Uji Analisis Deskriptif Berdasarkan Norma	55
4.3.3	Uji Asumsi	56
4.3.4	Uji Korelasi.....	61
4.3.5	Analisis Data.....	62
4.4.	Pembahasan	63
4.5.	Keterbatasan Penelitian	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		67
5.1.	Simpulan.....	67
5.2.	Saran	67
5.2.1	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	67
5.2.2	Saran Bagi Karyawan	68
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN		73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Alat Ukur Dukungan Sosial	42
Tabel 3.2 Pemberian Skor Skala Dukungan Sosial.....	43
Tabel 3.3 Blueprint Alat Ukur Tingkat Stres	44
Tabel 3.4 Rater Professional Judgement.....	45
Tabel 3.5 Reliabilitas Alat Ukur	47
Tabel 4.1 Profil Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.2 Profil Subjek Berdasarkan Usia	49
Tabel 4.3 Profil Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	49
Tabel 4.4 Profil Subjek Berdasarkan Kontrak Kerja	50
Tabel 4.5 Profil Subjek Berdasarkan Lama Bekerja.....	50
Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif	54
Tabel 4.7 Perhitungan Norma	55
Tabel 4.8 Norma Dukungan Sosial	55
Tabel 4.9 Norma Tingkat Stres	56
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.11 Uji Linearitas.....	59
Tabel 4.12 Uji Korelasi	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 P-Plot Uji Normalitas	58
Gambar 4.2 Scatterplot Dukungan Sosial dan Tingkat Stres	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuesioner Penelitian Alat Ukur.....	73
Lampiran 2: Data Kasar Skala Dukungan Sosial	82
Lampiran 3: Data Kasar Skala Tingkat Stres	92
Lampiran 4: Validitas Translasi Alat Ukur.....	96
Lampiran 5: Validitas Rater <i>Profesional Judgement</i> 1	97
Lampiran 6: Validitas Rater <i>Profesional Judgement</i> 2	99
Lampiran 7: Validitas Rater <i>Profesional Judgement</i> 3	101
Lampiran 8: Reliabilitas Alat Ukur Dukungan Sosial	103
Lampiran 9: Reliabilitas Alat Ukur Tingkat Stres	103
Lampiran 10: Hasil Analisis Deskriptif	104
Lampiran 11: Hasil Uji Normalitas dan P plot.....	104
Lampiran 12: Hasil Uji Linearitas dan Scatterplot	105
Lampiran 13: Uji Korelasi Pearson r	106