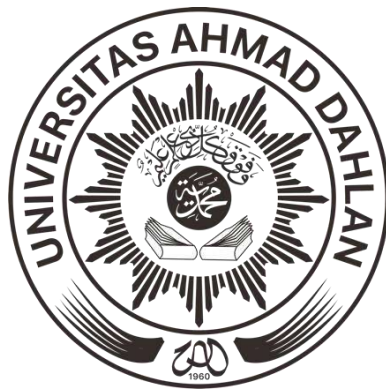


**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN PDAM YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Muhammad Siraj Dandi
2000013106

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN PDAM YOGYAKARTA**

Yang diajukan oleh:

Muhammad Siraj Dandi
2000013106

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan dewan penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing,



Luqman Tifa Perwira, S.Psi., M.Psi., Psikolog Tanggal : 17 Oktober 2024

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PDAM YOGYAKARTA

Yang disusun oleh:
Muhammad Siraj Dandi
2000013106

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal
12 November 2024

Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal
6 Desember 2024



Dekan,

Dra. Elli Nur Hayati, M.P.H., Ph.D., Psikolog

Pembimbing : Luqman Tifa Perwira, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Luqman Tifa Perwira, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Handwritten signature of Luqman Tifa Perwira in black ink, positioned above a horizontal line.

2. RR. Erita Yuliasesti Diah Sari, Dr., S.Psi., M.Si., Psikolog

Handwritten signature of RR. Erita Yuliasesti Diah Sari in black ink, positioned above a horizontal line.

3. Devi Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikologi

Handwritten signature of Devi Damayanti in black ink, positioned above a horizontal line.

Pernyataan Keaslian Penelitian

Bismillaahirrohmaanirrohiim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Siraj Dandi

NIM : 2000013106

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PDAM Yogyakarta” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Jika di kemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Yogyakarta, 6 Desember 2024

Yang menyatakan



Muhammad Siraj Dandi

NIM: 2000013106

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Siraj Dandi
NIM : 2000013106
Email : muhammad2000013106@webmail.uad.ac.id
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan Dukungan Sosial dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PDAM Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Hasil karya yang saya serahkan adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Pada karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 6 Desember 2024



Muhammad Siraj Dandi

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Siraj Dandi
NIM : 2000013106
Email : muhammad2000013106@webmail.uad.ac.id
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan Dukungan Sosial dan Beban Kerja
dengan Stres Kerja pada Karyawan PDAM
Yogyakarta

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut.

Saya **(mengijinkan/tidak mengijinkan)*** karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,

Yogyakarta, 6 Desember 2024

Pembimbing



Luqman Tifa Perwira, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Muhammad Siraj Dandi

MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”

(Q.S. Al-Baqarah ayat 155)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan"

(Q.S. Al-Insyirah ayat 5)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S. Al-Baqarah ayat 286)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahillobbil'amin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas karunia dan nikmat yang tiada hentinya diberikan kepada penulis sehingga dapat merasakan kenikmatan dalam menuntut ilmu, serta shalawat dan salam tercurah limpahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang menjadi teladan inspirasi hidup bagi umatnya. Tidak ada hal yang mudah dalam proses menyelesaikan skripsi ini, namun atas ridha Allah SWT serta doa dari orang tua yang membuat penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Terdapat banyak pembelajaran yang penulis dapatkan selama proses penyelesaian skripsi, mulai dari keikhlasan, kesabaran dan bagaimana menjadi individu yang resilien sehingga mampu bangkit dengan positif.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus, doa, didikan, inspirasi serta dukungan moril maupun materi, sehingga penulis dapat tumbuh menjadi pribadi yang kuat dan dapat menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirrabilamin, segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan sosial dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PDAM Yogyakarta”. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi kepada penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas berupa sarana dan prasarana belajar selama penulis menuntut ilmu di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Program Studi S-1 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian sehingga peneliti dapat menuntaskan skripsi ini.
4. Luqman Tifa Perwira, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan

bimbingan dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Arini Widyowati, S.Psi., M.Psi, Psi, Ph.D selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi dan dukungan untuk kelancaran perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan program sarjana Psikologi.

6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menjadi mahasiswa Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

7. Seluruh staf TU, urusan skripsi, Laboratorium, BAK, BAA, dan LPSI Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah membantu penulis menyelesaikan administrasi selama berkuliah hingga penyelesaian skripsi.

8. Kepada pimpinan PDAM Sleman, Bantul dan Kota yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk melakukan penelitian di PDAM.

9. Seluruh karyawan PDAM Sleman, PDAM Bantul dan PDAM Kota yang telah bersedia membantu penulis selama proses pengambilan data penelitian.

10. Semua pihak yang telah terlibat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga doa dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Yogyakarta, 6 Desember 2024



Muhammad Siraj Dandi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
HALAMAN PERSETUJUAN AKSES	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Keaslian Penelitian	12
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Stres Kerja	15
B. Dukungan Sosial	19
C. Beban Kerja	21
D. Hubungan Dukungan Sosial dan Beban Kerja dengan Stres Kerja	24
E. Hipotesis	33

BAB III. METODE PENELITIAN.....	34
A. Identifikasi Variabel Penelitian	34
B. Definisi Operasional.....	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Metode Pengumpulan Data	36
E. Analisis Data.....	42
 BAB IV. HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	 43
A. Orientasi Kacah	43
B. Uji Coba Alat Ukur.....	44
C. Prosedur Pengumpulan Data.....	53
D. Hasil Analisis Data	53
E. Pembahasan.....	63
 BAB V. PENUTUP.....	 71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
 DAFTAR PUSTAKA	 74
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Blueprint Skala Stres Kerja	37
Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial	39
Tabel 3. Blueprint Skala Beban Kerja	40
Tabel 4. Sebaran Aitem Uji Coba Skala Stres Kerja	45
Tabel 5. Sebaran Aitem Uji Coba Skala Dukungan Sosial	46
Tabel 6. Sebaran Aitem Uji Coba Skala Beban Kerja	46
Tabel 7. Hasil Uji Coba Aitem Skala Stres Kerja	49
Tabel 8. Penomoran Ulang Aitem Skala Stres Kerja	49
Tabel 9. Hasil Uji Coba Aitem Skala Dukungan Sosial	50
Tabel 10. Penomoran Ulang Aitem Skala Dukungan Sosial	51
Tabel 11. Hasil Uji Coba Aitem Skala Beban Kerja	52
Tabel 12. Penomoran Ulang Aitem Skala Beban Kerja	52
Tabel 13. Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik	54
Tabel 14. Norma Kategorisasi	55
Tabel 15. Kategorisasi Stres Kerja	56
Tabel 16. Kategorisasi Dukungan Sosial	56
Tabel 17. Kategorisasi Beban Kerja	57
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 19. Hasil Uji Linieritas	59
Tabel 20. Hasil Uji Multikolinieritas	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka pemikiran penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Skala Uji Coba	84
Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba.....	89
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Uji Coba.....	99
Lampiran 4. Skala Penelitian	104
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	109
Lampiran 6. Hasil Analisis Data Penelitian.....	111
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	115
Lampiran 8. Balasan Surat Izin Penelitian	117

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PDAM YOGYAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini untuk menguji hubungan dukungan sosial dan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan PDAM Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan skala sebagai alat pengumpulan data, yang terdiri dari skala stres kerja, skala dukungan sosial dan skala beban kerja. Populasi dalam penelitian ini adalah para karyawan PDAM Daerah Istimewa Yogyakarta yang berlokasi di Bantul, Kota Yogyakarta dan Sleman dengan mengambil 40% untuk uji coba dan 60% untuk data akhir. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability* sampling dengan jenis *quota sampling*. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier berganda yang diolah menggunakan IBM SPSS versi 21.0 *for windows*. Hasil hipotesis mayor menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan ($p=0,000$) antara dukungan sosial dan beban kerja dengan stres kerja, nilai $F = 25,050$ artinya hipotesis mayor diterima. Hasil uji hipotesis minor pertama diperoleh nilai $t = -4,751$ dengan nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,01$), artinya hipotesis di terima, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan stres kerja. Hasil uji hipotesis minor kedua diperoleh nilai $t = 3,949$ dengan nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,01$), artinya hipotesis di terima, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 20,983% dan beban kerja memberikan sumbangan efektif sebesar 15,545%.

Kata kunci: beban kerja, dukungan sosial, stres kerja.