

SKRIPSI
PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP
PENURUNAN STRES KERJA PADA GURU DI SMA A



PRICILIA SYANNE GOSAL
2071004

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ATMA JAYA MAKASSAR
MAKASSAR
2024

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP
PENURUNAN STRES KERJA PADA GURU DI SMA A**



Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar
Sebagai Persyaratan Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

PRICILIA SYANNE GOSAL

2071004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ATMA JAYA MAKASSAR**

MAKASSAR

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP
PENURUNAN STRES KERJA PADA GURU DI SMA A**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar
Sebagai, Persyaratan Memeroleh Gelar Sarjan Psikologi (S.Psi)

Pricilia Syanne Gosal

2071004

Makassar, 12 November 2024

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi



Alexander Indrakusuma Linggi, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN: 0915098709

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Atma Jaya Makassar



Meidy Marsella E. Panglewai, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN: 0920038801



UNIVERSITAS ATMA JAYA MAKASSAR
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Tanjung Bunga Jl. Tanjung Alang No. 23 Telp.
(0411) 871038, Fax. (0411) 870294 Makassar 90224

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP
PENURUNAN STRES KERJA PADA GURU DI SMA A**

PRICILIA SYANNE GOSAL

2071004

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada hari Selasa, 19 November 2024 dengan susunan Dewan Penguji sebagai berikut:

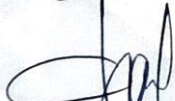
Ketua

Meidy Marsella L. Panglewai, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0920038801

()

Penguji 1

Diah Sastaviana, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0930128905

()

Penguji 2

Ria Sakinah Waji, S.Psi., M.Si
NIDN. 0919029105

()

Pembimbing Skripsi

Alexander Indrakusuma Linggi, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0915098709


()

Makassar, 19 November 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Meidy Marsella L. Panglewai, S.Psi., M.Psi., Psikolog

	<p>UNIVERSITAS ATMA JAYA MAKASSAR</p>	<p>Telp +62-411 871038/871733 Fax +62-411-870294 Email: uajm@uajm.ac.id Jl. Tanjung Alang No. 32 Makassar 90224 Sulawesi Selatan Indonesia</p>
---	--	---

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Pricilia Syanne Gosal

NIM : 2071004

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Penurunan Stres Kerja pada Guru di SMA A

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini telah melalui test plagiat (turnitin) dengan batas toleransi (similiaritas) sebesar 30%.
2. Skripsi ini adalah hasil karya tulis sendiri, murni, gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing, dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik sarjana, baik di Universitas Atma Jaya Makassar maupun di perguruan tinggi lainnya.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan (termasuk dari buku, artikel, jurnal, catatan kuliah, tugas mahasiswa lain, dan lainnya), kecuali secara tertulis telah direferensikan dalam naskah baik dan benar menurut kaidah akademik dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi lainnya seperti yang tercantum dalam Peraturan Akademik dan Kemahasiswaan yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 16 Desember 2024

Yang memberi Pernyataan,




Pricilia Syanne Gosal

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Pricilia Syanne Gosal

NIM : 2071004

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Atma Jaya Makassar Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP PENURUNAN STRES KERJA PADA GURU DI SMA A”**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif ini, Universitas Atma Jaya Makassar berhak menyimpan, mengalihkan-media/format-kan, mengelolah dalam bentuk pangkalan dua (database) mendistribusikannya dan menampilkan / mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta.

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Makassar, 16 Desember 2024

Yang memberi Pernyataan,



Pricilia Syanne Gosal

HALAMAN MOTTO

“Whatever problems and obstacles you face, keep moving forward”

“Life is full of uncertainty. Sometimes you can be relaxed while doing your activities and sometimes you’re in a position where you have to fight.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtua, saudara, orang terdekat, dosen pembimbing dan dosen yang telah membantu selama proses pembuatan skripsi, serta diri saya sendiri karena telah berhasil bertahan hingga skripsi ini dapat selesai.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas Rahmat Tuhan Yang Maha Esa, penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Penurunan Stres Kerja pada Guru di SMA A” yang disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Atma Jaya Makassar. Penyusunan skripsi ini mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Meidy Marsella L. Panglewai, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar yang telah memberikan dukungan, arahan, dan pengetahuan selama proses perkuliahan;
2. Ibu Heni Gerda Pesau, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar yang telah memberikan dukungan, arahan, kesempatan, pengalaman dan pengetahuan selama proses perkuliahan;
3. Bapak Alexander Indrakusuma Linggi, S.E., S. Psi., M. Psi., Psikolog, selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar dan Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu meskipun jadwal sedang padat ataupun liburan. Terima kasih atas bantuan, saran, dan motivasi yang telah bapak berikan;
4. Ibu Diah Sastaviana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penasehat Akademik Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar dan *Trainer* Pelatihan Manajemen Stres pada guru di SMA A dalam penelitian skripsi ini, yang telah memberikan dukungan, arahan, serta pembelajaran selama proses

perkuliahan. Terima kasih atas bantuan, saran, arahan, dan kesabaran yang ibu berikan selama saya bimbingan dengan ibu, meskipun ibu bukan dosen pembimbing skripsi;

5. Ibu Ria Sakinah Waji, S.Psi., M.Si, selaku Kepala Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar yang telah memberikan dukungan, arahan, dan pengetahuan selama proses perkuliahan. Terima kasih karena Ibu sudah meluangkan waktu untuk membantu proses pendaftaran seminar dan siding skripsi;
6. Bapak Muhammad Reza Firmansyah, S.Psi., M. A, selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar yang telah memberikan dukungan berupa arahan serta pembelajaran selama proses perkuliahan;
7. Frater Blasius Perang, CMM., SS., Ma.Psy., selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar yang telah memberikan arahan, dukungan dan pengetahuan selama proses perkuliahan;
8. Kak Debi Sampe Liku, S.Ak, selaku Staf Administrasi Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar yang telah memberi dukungan, arahan, bantuan dalam proses administrasi perkuliahan;
9. Bapak Jafar Gosal dan Ibu Merlisa Yaury, selaku orangtua, serta Prayogo Gosal, Prabowo Gosal, dan Angelina Gosal selaku saudara kandung saya yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses perkuliahan;
10. Sevilla, Klara, dan Vissel yang telah mendengarkan keluh kesah, bantuan, dan semangat kepada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi;

11. Clarissa, Grace, Natasya, Fernando, dan semua teman-teman yang pernah menjadi bagian di angkatan 2020 (FLOURISHINGVI) Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar yang telah berjuang bersama dari awal hingga akhir. Terima kasih atas kerja sama dan dukungan selama proses perkuliahan berlangsung;
12. Kakak tingkat angkatan 2019, khususnya kepada ce Michelle yang telah memberi semangat, bantuan, dan bersedia menjawab pertanyaan-pertanyaan seputar penyusunan skripsi;
13. Pihak Sekolah dan para Guru di SMA A yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini, serta pihak-pihak lain yang secara tidak langsung terlibat membantu dalam penelitian ini;
14. Penulis yang telah berhasil bertahan untuk melewati dan menyelesaikan proses perkuliahan serta penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan tentu tidak sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan masukan yang membangun agar skripsi ini dapat lebih baik dan bermanfaat bagi pihak lain.

Makassar, 12 November 2024

Penulis,



Pricilia Syanne Gosal

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoretis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Stres Kerja	11
1. Pengertian Stres Kerja	11
2. Aspek-Aspek Stres Kerja.....	12
4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Kerja	13

5.	Pendekatan Intervensi Stres Kerja	16
B.	Manajemen Stres	18
1.	Manajemen Stres.....	18
2.	Pelatihan.....	19
3.	Pelatihan Manajemen Stres.....	20
4.	Indikator Manajemen Stres	22
5.	Tahapan Pelatihan Manajemen Stres	23
6.	Evaluasi Pelatihan Stres Inokulasi.....	25
C.	Pengaruh Manajemen Stres dengan Metode Pelatihan Stres Inokulasi terhadap Stres Kerja	27
D.	Kerangka Pikir.....	31
E.	Hipotesis	32
BAB III	METODE PENELITIAN	33
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
B.	Definisi Operasional.....	36
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	37
D.	Teknik Pengumpulan Data	37
E.	Validitas, Daya Diskriminasi Aitem dan Reliabilitas	39
F.	Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	44
B.	Hasil Penelitian.....	47
1.	Deskripsi Subjek Penelitian	47
2.	Deskripsi Data Penelitian.....	48
3.	Hasil Uji Asumsi	53

4.	Hasil Uji Hipotesis.....	54
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		61
A.	Kesimpulan.....	61
B.	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN.....		66
CURRICULUM VITAE		144

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blueprint</i> Skala Stres Kerja	38
Tabel 2	Nilai <i>Aiken's V</i> Modul Pelatihan	40
Tabel 3	Reliabilitas Skala Stres Kerja Uji Coba	41
Tabel 4	Reliabilitas Data Penelitian <i>Pretest</i>	42
Tabel 5	Reliabilitas Data Penelitian <i>Posttest</i>	42
Tabel 6	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	47
Tabel 7	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 8	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jabatan	48
Tabel 9	Deskriptif Data Penelitian Skala Stres Kerja	49
Tabel 10	Kategorisasi Data Penelitian Skala Stres Kerja (<i>Pretest</i>).....	49
Tabel 11	Kategorisasi Data Penelitian Skala Stres Kerja (<i>Posttest</i>)	50
Tabel 12	Data Evaluasi Reaksi.....	50
Tabel 13	Data Gejala Stres yang Dialami Peserta.....	51
Tabel 14	Data Deskriptif <i>Logbook</i> Pengelolaan Stres.....	52
Tabel 15	Uji Normalitas	53
Tabel 16	Uji Homogenitas	54
Tabel 17	Uji Hipotesis.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persuratan	67
Lampiran 2 Verbatim.....	70
Lampiran 3 Survei Awal.....	80
Lampiran 4 <i>Professional Judgement</i>	83
Lampiran 5 <i>Aiken's V</i>	92
Lampiran 6 Skala Stres Kerja	94
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan	108
Lampiran 8 Modul Pelatihan <i>How To Manage Your Stress</i>	118

Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Penurunan Stres Kerja
pada Guru di SMA A

Pricilia Syanne Gosal
2071004

ABSTRAK

Stres kerja merupakan hasil dari tuntutan dan tekanan yang didapatkan selama melakukan pekerjaan yang dilakukan di tempat kerja. Salah satu faktor yang memengaruhi stres kerja adalah faktor individu. Faktor individu yaitu ketahanan terhadap stres, kemampuan koping, dan dukungan sosial. Kemampuan koping dan ketahanan terhadap stres dapat ditingkatkan dengan adanya pelatihan manajemen stres. Pelatihan manajemen stres adalah proses pembelajaran yang mengajarkan metode untuk mengendalikan diri, mengolah stres, serta mengenali sumber stres dan cara mencegahnya. Pelatihan ini disusun secara sistematis dengan tujuan untuk menghasilkan perubahan dalam perilaku, pengetahuan, dan keterampilan peserta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap penurunan stres kerja pada guru SMA A. Subjek penelitian ini ialah guru di SMA A dengan menggunakan teknik sampel total. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$ dengan nilai t hitung $3,716 > t$ tabel $1,771$. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, sehingga terdapat pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap penurunan stres kerja pada guru SMA A

Kata kunci : Stres kerja, pelatihan manajemen stres, eksperimen, guru, kemampuan koping.

The Effect of Stress Management Training on Reducing Job Stress

On Teacher at SMA A

Pricilia Syanne Gosal

2071004

ABSTRACT

Work stress is the result of the demands and pressure obtained while carrying out work at work. One of the factors that influence work stress is individual factors. Individual factors are resistance to stress, coping abilities, and social support. Coping abilities and resistance to stress can be improved with stress management training. Stress management training is a learning process that teaches methods for controlling oneself, processing stress, and recognizing sources of stress and how to prevent it. This training is structured systematically with the aim of producing changes in participants' behavior, knowledge and skills. This research aims to determine the effect of stress management training on reducing work stress in SMA A teachers. The subjects of this research are teachers at SMA A using total sampling techniques. This research is quantitative research with an experimental approach. The research results show a significance value of $0.003 < 0.05$ with a calculated t value of $3.716 > t$ table 1.771 . These results indicate that there were significant changes before and after the training was given, so that there was an effect of stress management training on reducing work stress in SMA A teachers.

Keywords: Work stress, stress management training, experiment, teachers, coping skills.