

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **“GAMBARAN STRESS KERJA PADA KARYAWAN PT MICA JAYA PRATAMA”** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Yonathan Aditya, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi..
2. Jessica Ariela. S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi.
3. Erni Julianti Simanjuntak, S. Psi. M.Sc., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
4. Orang tua dan Keluarga yang sudah berjasa agar saya dapat menyelesaikan studi sebagai Sarjana Psikologi.
5. Stevany, sebagai *support system* saya dalam menghadapi masalah dan juga selama perkuliahan ini.

6. Teman-teman “Q-Maks”, (Arlarix Wijaya, Hendra Pangawan, Dylan, Joe Fendero, Hideo Hamada Goh, Leonardo Sutandi) yang sudah menjadi sahabat sejak awal perkuliahan dan sampai sekarang.
7. Teman-teman seangkatan yang juga telah mengisi kenangan indah dan mengajari betapa indahnya masa perkuliahan saya hingga memberi masa yang selalu ingin saya kenang.
8. Untuk Mentee dari Mentoring Psikologi 22 ( Shania, Keia, Nabillah, Gerald, Nanda) yang sudah memberi warna dalam hidup saya dan memberi banyak pelajaran bagaimana menjadi sosok mentor dan kakak yang baik.
9. Untuk Para Dosen dan Staff, yang sudah berjasa mengajar dan membimbing saya dan juga teman seangkatan saya dalam mendalami dan mempelajari ilmu Psikologi.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya

Tangerang, 20 April 2021

Rudolf

# DAFTAR ISI

halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING</b>	
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Tujuan Magang .....	6
1.3 Ruang Lingkup dan Batasan .....	7
1.4 Lokasi dan Waktu Magang .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 <i>Stress</i> Kerja .....	8
2.2 Dimensi <i>Stress</i> Kerja .....	8
2.3 Penyebab <i>Stress</i> Kerja .....	10
2.4 Dampak <i>Stress</i> Kerja .....	13
<b>BAB III GAMBARAN UMUM PERUSAHAAN DAN PELAKSANAAN MAGANG</b>	
3.1 Deskripsi Perusahaan.....	15
3.1.1 Sejarah PT. Mica Jaya Pratama .....	15
3.1.3 Visi Misi PT. Mica Jaya Pratama .....	16
3.1.3 Lokasi <i>Head Office</i> .....	16
3.1.4 Produk PT. Mica Jaya Pratama .....	17
3.2 Struktur Organisasi.....	18
3.3 Posisi Jabatan Pemegang .....	18
3.4 Uraian Singkat Target Pemegang.....	18
3.5 Uraian Pengumpulan Data .....	19
3.5.1 Populasi, Sampel, Teknik Sampling .....	19
3.5.2 Prosedur Pengumpulan Data .....	20
3.5.3 Instrumen Penelitian .....	21
3.5.4 Validitas dan Reabilitas Data .....	22
3.5.5 Metode Pengolahan Data .....	23

## **BAB IV ANALISA DAN PEMBAHASAN**

4.1 Uraian Kegiatan Pemagang .....	24
4.1.1 Uraian Kegiatan Utama Pemagang.....	24
4.2 Lingkup Administrasi dan Lingkup Operasional .....	24
4.2.1 Lingkup Administrasi .....	24
4.2.2 Lingkup Operasional.....	25
4.3 Target dan Harapan Perusahaan.....	25
4.4 Permasalahan .....	25
4.4.1 Permasalahan Tugas Utama .....	26
4.4.2 Permasalahan Secara Umum .....	26
4.5 Analisa Data.....	26
4.5.1 Analisa Data Demografis Responden .....	26
4.6 Analisis Gambaran Stress Kerja Pada Karyawan .....	31
4.6.1 Gambaran <i>Stress</i> Kerja .....	31
4.6.2 Gambaran <i>Stress</i> Kerja Per Dimensi .....	31
4.6.2.1 Dimensi <i>Job Stress Scale</i> .....	32
4.6.2.2 Dimensi <i>Role Expectation Conflict</i> .....	32
4.6.2.3 Dimensi <i>Work Life Balance</i> .....	33
4.6.2.4 Dimensi <i>Coworker Support</i> .....	34
4.6.3 Gambaran <i>Stress</i> Kerja Per Karakteristik Responden .....	35
4.4 Diskusi .....	37

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	44
5.2 Saran.....	45
5.3 Refleksi.....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
-----------------------------	-----------

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

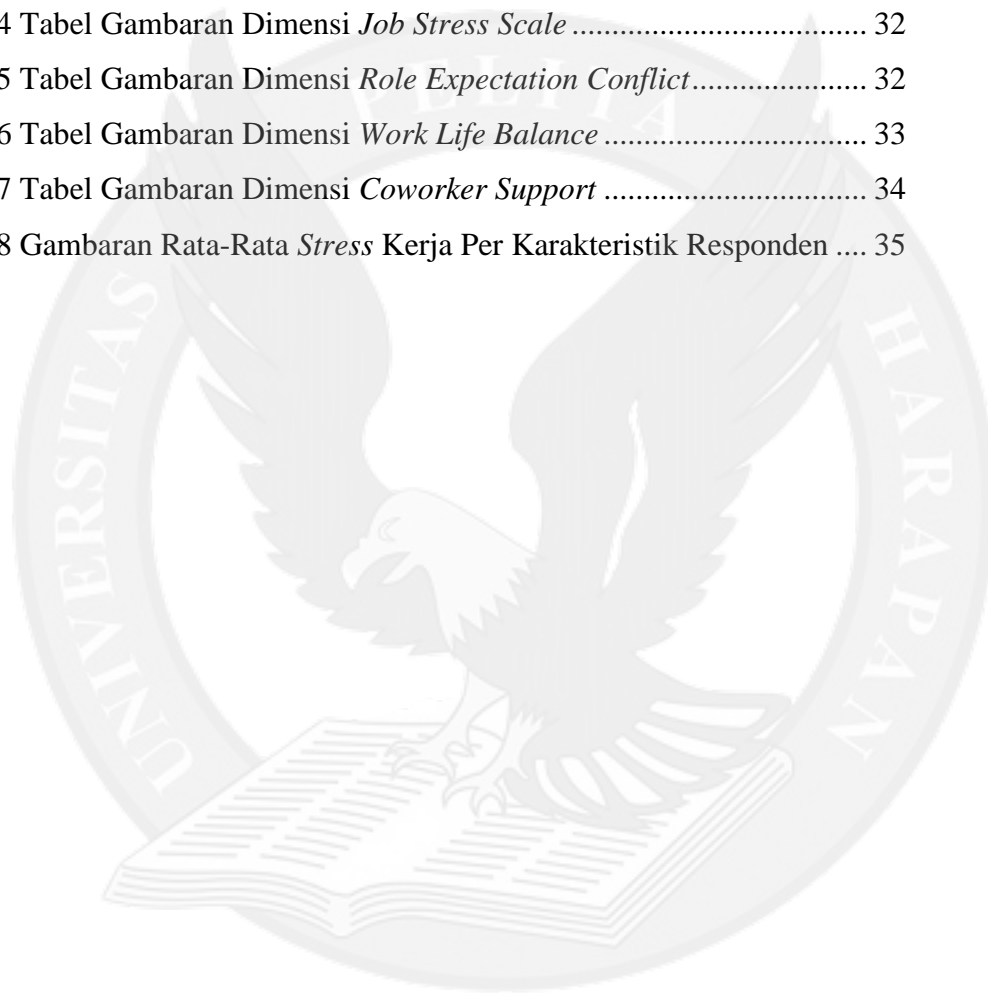
halaman

Gambar 3.1 Struktur Organisasi .....	18
--------------------------------------	----



## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Blueprint Item <i>The New Job Stress Scale</i> .....	22
Tabel 4.1 Data Demografis Partisipan Penelitian .....	27
Tabel 4.2 Analisis Uji Validitas dan Reabilitas .....	30
Tabel 4.3 Tabel Gambaran <i>Stress Kerja</i> .....	31
Tabel 4.4 Tabel Gambaran Dimensi <i>Job Stress Scale</i> .....	32
Tabel 4.5 Tabel Gambaran Dimensi <i>Role Expectation Conflict</i> .....	32
Tabel 4.6 Tabel Gambaran Dimensi <i>Work Life Balance</i> .....	33
Tabel 4.7 Tabel Gambaran Dimensi <i>Coworker Support</i> .....	34
Tabel 4.8 Gambaran Rata-Rata <i>Stress Kerja</i> Per Karakteristik Responden ....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran A <i>Informed Consent</i> .....	A-1
Lampiran B Kuesioner Penelitian.....	B-1
Lampiran C Versi Orisinil Alat Ukur <i>The New Job Stress Scale</i> .....	C-1
Lampiran D Hasil SPSS (Data Demografis).....	D-1
Lampiran E Hasil SPSS (Uji Validitas dan Reabilitas) .....	E-1
Lampiran F Hasil SPSS ( Uji Normalitas).....	F-1
Lampiran G Hasil SPSS (Perbedaan Rata-Rata Kategori) .....	G-1
Lampiran H Hasil SPSS (Karakteristik Partisipan) .....	H-1

