

**HUBUNGAN *HARDINESS* DAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN STRES KERJA
PADA KARYAWAN GENERASI Z**

SKRIPSI



Oleh:
Wynne Wyslley Bastian
NRP. 7103021004

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2024**

HUBUNGAN *HARDINESS* DAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN GENERASI Z

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



Oleh:
Wynne Wyslley Bastian
NRP. 7103021004

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2024**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya :

Nama : Wynne Wyslley Bastian

NRP : 7103021004

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN HARDINESS DAN EMOTIONAL INTELLIGENCE DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN GENERASI Z

Laporan yang saya tulis dibawah merupakan benar-benar pekerjaan saya sendiri dan tidak ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila selanjutnya terdapat tanda-tanda bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiarism atau terdapat manipulasi data, saya bersedia mendapatkan sanksi berupa pencabutan gelar dan gelar yang diperoleh, serta menyampaikan permintaan maaf pada pihak-pihak yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan penuh kesadaran dalam membuatnya,

Surabaya, 20 September 2024

Yang membuat pernyataan,



Wynne Wyslley Bastian

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Wynne Wyslley Bastian

NRP : 7103021004

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN *HARDINESS* DAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN GENERASI Z

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 20 September 2024

Yang membuat pernyataan,



Wynne Wyslley Bastian

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *HARDINESS* DAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN GENERASI Z

Oleh:

Wynne Wyslley Bastian

NRP : 7103021004

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.

NIDN : 0702026606

Email : laila.effendy@gmail.com

(Laila)

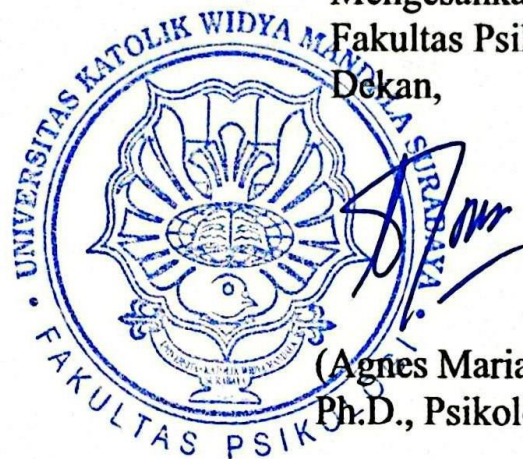
Surabaya, 20 September 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan *Hardiness* dan *Emotional Intelligence* dengan stres kerja pada karyawan generasi Z” oleh Wynne Wysley Bastian (7103021004) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 20 September 2024

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi,
Ph.D., Psikolog)

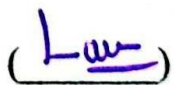
Dewan Penguji :

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Ketua | : Dr. Desak Nyoman,
A.R.D., M.Psi., Psikolog |
| 2. Sekretaris | : Detricia Tedjawidjaja,
M.Psi., Psikolog |
| 3. Anggota | : Dr. F. Dessi Christanti,
M.Si. |
| 4. Anggota
NIDN | : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.
: 0702026606 |

()

()

()

()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan kepada :

Tuhan Yesus Kristus

Orang tua, Dekan Fakultas Psikologi, Dosen Pembimbing, Seluruh Dosen
Fakultas Psikologi, teman-teman semua yang menyemangati dan selalu
mensupport hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.

HALAMAN MOTTO

“Kita tidak akan tahu apa yang terjadi di masa yang akan datang, apabila kita belum pernah memulai langkah pertamanya”

-Wynne Wysley Bastian-

“Satu-satunya perjalanan yang mustahil adalah perjalanan yang tidak pernah Anda Mulai”

-Tony Robbins-

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Hardiness* dan *Emotional Intelligence* dengan stres kerja pada karyawan generasi Z”. Pada kesempatan kali ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan semangat, support, doa, dan dalam segala macam bentuk bantuan yang diberikan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan jadwalnya. Oleh sebab itu, peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, G.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D.

Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan berbagai dukungan dan juga bantuan kepada peneliti, seperti membantu dalam professional judgement salah satu proses translasi alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ditengah kesibukan beliau yang selalu mensupport.

2. Ibu Dr. Nurlaila Effendy, S.Psi., M.Si.

Selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu mensupport dan juga berkenan memberikan waktu untuk mereview laporan yang sudah saya susun di malam hari dan juga memberikan feedback review laporan yang cepat ditengah kesibukan beliau yang sering pergi keluar kota maupun keluar negeri. Terima kasih atas supportnya dan berusaha untuk mendorong saya untuk berani mengambil resiko yang lebih seperti mengambil 3 variabel dalam penlitian ini, juga bekal-bekal serta pesan-pesan yang diberikan untuk dikehidupan yang akan datang sehingga secara tidak langsung juga mengubah pola pikir saya terhadap diri saya sendiri, dan juga selalu sabar walaupun laporan penelitian yang saya susun terkadang banyak revisi yang sudah saya lakukan tetapi masih belum sesuai dengan keinginan beliau.

3. Ibu Dr. Desak Nyoman A.R.D., M.Psi., Psikolog.

Selaku ketua penguji skripsi yang membantu peneliti dalam bentuk saran dan juga masukan terhadap laporan yang telah disusun oleh peneliti yang bertujuan untuk dapat menyempurnakan penelitian ini. Terima kasih juga telah mau di ingatkan berkali-kali untuk mengoreksi laporan ini pada saat revisi ujian walaupun deadline pengumpulan revisinya masih jauh.

4. Ibu Dr. F. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si.

Selaku anggota penguji skripsi peneliti yang telah memberikan masukan terhadap naskah yang telah disusun oleh peneliti. Terima kasih juga kepada beliau yang telah berusaha memberikan saran agar tidak terlalu panik saat menghadapi ujian.

5. Ibu Dr. Y. Yettie Wandansari, S.Psi., M.Si.,

Selaku dosen penasihat akademik yang sudah membantu peneliti selama perkuliahan ini. Terima kasih karena telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat berkarya di Fakultas Psikologi UKWMS sebagai *student staf* selama 2 periode.

6. Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog.

Selaku dosen Wakil dekan I Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu peneliti dalam perkuliahan ini. Terima kasih kepada beliau yang telah memberikan kesempatan untuk magang dalam perusahaan yang nantinya tentu akan berguna di masa yang akan datang.

7. Ibu Lilis, Ibu Eva, Ibu Monica

Selaku Tata usaha yang telah membantu peneliti dalam masa perkuliahan ini, pada saat mengurus proses administrasi dalam proses perkuliahan ini, dan juga memberikan dukungan kepada peneliti hingga sampai pada penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

8. Kedua Orang tua

Terima kasih khususnya kepada kedua orang tua yang telah bekerja keras untuk membiayai pendidikan peneliti sehingga dapat mendapatkan pendidikan tinggi dan selalu memberikan support kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

9. Seluruh Informan dalam penelitian

Terima kasih kepada seluruh informan dalam penelitian ini yang telah meluangkan waktu untuk mengisi form kuisisioner dan juga beberapa informan yang telah dilakukan wawancara secara langsung untuk dapat mendukung penelitian ini.

10. Grace Sharon

Terima kasih kepada Ce Grace Sharon yang telah memberikan pengetahuan dan menjadi teman diskusi untuk peneliti selama proses skripsi ini berlangsung.

11. Gaby Winata

Terima kasih kepada Ce Gaby Winata yang telah membantu proses translasi salah satu alat ukur dari Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia.

12. Nita

Terima kasih kepada Nita yang telah membantu dalam proses translasi alat ukur yang ada di dalam penelitian ini dan juga menjadi teman diskusi sekaligus teman kelompok dalam perkuliahan.

13. Eleonora Phoebe

Terima kasih kepada Eleonora Phoebe yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi untuk maju dalam sidang, karena peneliti diwaktu yang sama sedang berada pada kegiatan magang untuk menambah pengalaman di ruang lingkup Perusahaan.

14. Yemima dan Wicelyn

Terima kasih kepada Yemima dan Wicelyn yang khususnya menjadi teman diskusi selama perkuliahan berlangsung dan juga menjadi teman kelompok dalam perkuliahan, sehingga dapat mengembangkan skill dan juga pengetahuan bersama.

15. Teman-Teman Student Staf (Arthur, Wijaya, Marvel, Jesslyn, Kezi).

Terima kasih kepada teman-teman Student Staf yang telah memberikan saya kesempatan untuk dapat mengembangkan skill bersama dan juga teman diskusi dalam dunia perkuliahan ataupun project yang ada di dalam Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Batasan Masalah	13
1.3 Rumusan Masalah.....	14
1.4 Tujuan Penelitian	14
1.5 Manfaat Penelitian	14
1.5.1 Manfaat Teoritis	14
1.5.2 Manfaat Praktis	14
BAB II LANDASAN TEORI.....	16
2.1 Stres Kerja	16
2.1.1 Pengertian Stres kerja	16
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja.....	17
2.2 <i>Hardiness</i>	18
2.2.1 Definisi <i>Hardiness</i>	18

2.2.2	Aspek <i>Hardiness</i>	19
2.3	<i>Emotional Intelligence</i>	19
2.3.1	Definisi <i>Emotional Intelligence</i>	19
2.3.2	Aspek-aspek <i>Emotional Intelligence</i>	20
2.4	Karyawan pada Generasi Z	21
2.5	Keterkaitan antara <i>Hardiness</i> dan <i>Emotional Intelligene</i> dengan Stres Kerja Pada Karyawan Generasi Z	22
2.6	Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN		25
3.1	Identikasi Variabel Penelitian	25
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
3.3	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	26
3.4	Metode Pengumpulan Data	27
3.4.1	Variabel Stres kerja	28
3.4.2	Variabel <i>Hardiness</i>	29
3.4.3	Variabel <i>Emotional Intelligence</i>	30
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat ukur	32
3.5.1	Validitas Alat ukur	32
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur	33
3.6	Teknik Analisis Data	34
3.7	Etika Penelitian	35
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		36
4.1	Orientasi Kancan Penelitian	36
4.2	Persiapan Penelitian	37
4.2.1	Perizinan Peminjaman Alat Ukur	37
4.2.2	Persiapan Alat Ukur	38
4.2.3	Persiapan Pengambilan Data	38
4.3	Pelaksanaan Penelitian	38
4.4	Hasil Penelitian	40
4.4.1	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	40
4.4.2	Deskripsi Identitas Responden	41
4.4.3	Deskripsi Data Variabel Penelitian	46

4.4.5	Hasil Uji Asumsi	55
4.4.6	Hasil Uji Hipotesis	56
BAB V PENUTUP		58
5.1	Pembahasan	58
5.2	Kesimpulan	62
5.3	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN		69

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Angkatan kerja.....	1
Tabel 3.1 Tabel Blueprint Stres kerja	28
Tabel 3.2 Tabel Alternatif Jawaban Skala Stres kerja.....	29
Tabel 3.3 Blueprint Occupational <i>Hardiness Questionnaire</i> (OHQ).....	29
Tabel 3.4 Tabel Alternatif Jawaban <i>Occupational Hardiness Questionnaire</i>	30
Tabel 3.5 Tabel Blueprint <i>Assessing Emotions Scale</i> (AES).....	31
Tabel 3.6 Tabel Alternatif Jawaban <i>Assessing Emotions Scale</i> (AES).....	31
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden	42
Tabel 4.2 Distribusi Domisili Responden.....	43
Tabel 4.3 Distribusi Jenis Kelamin Responden	44
Tabel 4.4 Distribusi Status Responden	44
Tabel 4.5 Distribusi Masa Kerja Responden	45
Tabel 4. 6 Distribusi Jenis Pekerjaan Responden	45
Tabel 4.7 Distribusi Bagian Pekerjaan Responden.....	46
Tabel 4.8 Rumus Kategorisasi dan batasan nilai	47
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Stres kerja	47
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Hardiness	48
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Emotional Intelligence	49
Tabel 4.12 Tabulasi Silang Stres Kerja dengan Usia Responden	50
Tabel 4.13 Tabulasi Silang Stres kerja dengan Bagian Pekerjaan	52
Tabel 4. 14 Kategori Stres Kerja dengan Hardiness	53
Tabel 4. 15 Tabulasi Silang Stres Kerja dengan Emotional Intelligence.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pie Chart Preliminary aspek fisiologis	4
Gambar 1.2 Pie Chart Preliminary aspek psikologis	5
Gambar 1.3 Pie Chart Preliminary aspek perilaku	6
Gambar 1.4 Pie Chart Preliminary aspek control.....	8
Gambar 1. 5 Pie Chart Preliminary aspek commitment	8
Gambar 1.6 Pie Chart Preliminary aspek challenges	9
Gambar 1.7 Pie Chart Preliminary aspek perception of emotion	10
Gambar 1.8 Pie Chart Preliminary Use of emotion to facilitate thinking.....	10
Gambar 1.9 Pie Chart Understanding of emotion	11
Gambar 1.10 Pie Chart Management of Emotion.....	11
Gambar 4.1 Linearitas Stres kerja dengan hardiness	56
Gambar 4.2 Linearitas Stres kerja dengan emotional intelligence	56

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Bukti hasil coding excel sebelum melakukan pengolahan data .	69
LAMPIRAN B : Data Stres Kerja.....	71
LAMPIRAN C : Data Hardiness	72
LAMPIRAN D : Data Emotional Intelligence.....	75
LAMPIRAN E : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Stres Kerja	77
LAMPIRAN F : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Emotional Intelligence	78
LAMPIRAN G : Hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur Hardiness	79
LAMPIRAN H : Hasil Uji Asumsi dan Hasil Uji Hipotesis.....	80
LAMPIRAN I : Bukti perizinan alat ukur Occupational Hardiness Questionare (OHQ).....	81
LAMPIRAN J : Bukti perizinan perminjaman alat ukur Assessing Emotions Scale (AES).....	82
LAMPIRAN K : Bukti perizinan peminjaman translasi versi bahasa Indonesia dari alat ukur Assessing Emotions Scale (AES)	83

Wynne Wysley Bastian (2024). “Hubungan *Hardiness* dan *Emotional Intelligence* dengan Stres Kerja pada Karyawan Generasi Z”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Salah satu komponen yang berperan penting dalam perusahaan adalah karyawan. Seharusnya karyawan yang memiliki atau memenuhi aspek *hardiness* dan *emotional intelligence* mengalami stres kerja yang rendah, tetapi berdasarkan hasil *preliminary research* masih banyak karyawan generasi Z yang mengalami stres kerja. Tujuan dari penelitian ini menguji hubungan antara *hardiness* dengan stress kerja pada karyawan generasi Z dan menguji hubungan antara *emotional intelligence* dengan stres kerja pada karyawan generasi Z. Subjek dalam penelitian ini adalah 151 karyawan generasi Z yang sedang aktif bekerja. Metode sampling yang digunakan adalah metode *non probability* yaitu menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk dapat menguji stres kerja, peneliti membuat alat ukur sendiri berdasarkan aspek-aspek dari teori stres kerja yang digunakan, alat ukur *Occupational Hardiness Questionare* (OHQ) untuk mengukur *hardiness* dan alat ukur *Assessing Emotions Scale* (AES) untuk mengukur *emotional intelligence*. Teknik analisis data yang digunakan melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *hardiness* dengan stres kerja pada karyawan generasi Z dengan nilai signifikansi $p > 0,05$ yaitu 0,000 dengan $r = -0,310$. Pada *emotional intelligence* dengan stres kerja pada karyawan generasi Z menunjukkan adanya hubungan signifikansi dibawah 0,05 yaitu 0,021, $r = -0,188$. Responden dalam penelitian ini rata-rata memiliki tingkat stres sedang sebanyak 74 responden (49%) dan pada tingkat rendah sebanyak 34 responden (22,51%), hal tersebut dapat terjadi karena beberapa perusahaan khususnya yang berada di sekitar kota Surabaya dan Sidoarjo melakukan tindakan khusus agar karyawan tidak memiliki tingkat stres terlalu tinggi.

Kata Kunci: *hardiness*, *emotional intelligence*, stres kerja, karyawan generasi Z

Wynne Wyslley Bastian (2024). *“The Relationship between Hardiness and Emotional Intelligence with Work Stress among Generation Z Employees”*. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University

ABSTRACT

One of the crucial components within a company is its employees. It is expected that employees who exhibit characteristics of hardiness and emotional intelligence would experience lower levels of work-related stress. However, preliminary research indicates that a significant number of Generation Z employees still encounter substantial work stress. The objective of this study is to examine the relationship between hardiness and work stress among Generation Z employees, as well as the relationship between emotional intelligence and work stress within the same demographic. The subjects of this research comprise 151 active Generation Z employees. A non-probability sampling method was employed, specifically purposive sampling. To assess work stress, the researcher developed a measurement tool based on various aspects of stress theory. The Occupational Hardiness Questionnaire (OHQ) was utilized to measure hardiness, while the Assessing Emotions Scale (AES) was employed to evaluate emotional intelligence. Data analysis techniques included normality and linearity tests. The findings of the study indicate a significant relationship between hardiness and work stress among Generation Z employees, with a significance value of $p = 0.000$ ($p > 0.05$) and $r = -0.310$. Furthermore, a significant relationship was found between emotional intelligence and work stress, with a significance value below 0.05, specifically $p = 0.021$ and $r = -0.188$. In this study, the respondents reported an average level of work stress categorized as moderate, with 74 respondents (49%) falling into this category, while 34 respondents (22.51%) experienced low levels of stress. This phenomenon may be attributed to specific interventions implemented by several companies, particularly those located in the Surabaya and Sidoarjo areas, aimed at mitigating excessive stress levels among employees.

Keywords: hardiness, emotional intelligence, work-related stress, Generation Z employees