

PERAN REAKSI STRES KERJA TERHADAP KUALITAS HIDUP PEKERJA LEVEL OPERATOR

*The Role of Works Stress Reaction on Quality of Life towards Operator
Workers*

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)**

Oleh

Kresna Surya Wijaya

717171016



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2019**

PERNYATAAN

Saya, nama Kresna Surya Wijaya, nomor induk: 717171016. Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul: Peran Reaksi Stres Kerja Terhadap Kualitas Hidup Pada Pekerja level Operator merupakan karya saya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara. Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 1 Februari 2020



Kresna Surya Wijaya


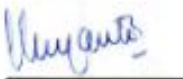
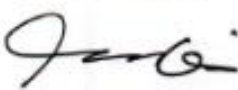
717171016

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Judul Tesis : Peran Reaksi Stres Kerja Terhadap Kualitas Hidup
Pada Karyawan Level Operator

Nama/ NIM Mahasiswa : Kresna Surya Wijaya / 717171016

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 08 Januari 2019.

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Rostiana, M.Si., Psi.	Penguji I	
Dr. Heryanti Satyadi, M.Psi., Psi.	Penguji II	
Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi.	Penguji III	

Dekan


Dr. Rostiana, M.Si., Psi.

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Judul Tesis : Peran Reaksi Stres Kerja Terhadap Kualitas Hidup
Pada Karyawan Level Operator

Nama/ NIM Mahasiswa : Kresna Surya Wijaya / 717171016

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister
Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 08 Januari 2019.

Pembimbing I



Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi.

Pembimbing II



Dr. Zamralita, M.M., Psi.

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si.

Peran Reaksi Stres Kerja Terhadap Kualitas Hidup Pada Pekerja Level Operator

Kresna Surya Wijaya, Rismiyati Koesma, Zamralita

Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: kresnasw@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja merupakan permasalahan global yang banyak dialami oleh karyawan, selain berdampak kepada organisasi stres kerja juga dapat berdampak kepada kualitas hidup karyawan. Kualitas hidup merupakan aspek penting dalam hidup karyawan, diketahui bahwa karyawan dengan kualitas hidup yang baik akan cenderung lebih produktif. Secara personal, karyawan dengan kualitas hidup yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari stres kerja terhadap kualitas hidup pada karyawan. Penelitian dilakukan terhadap 227 karyawan level operator di PT.X yang berlokasi di Tangerang. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji regresi linear dengan bantuan program SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup dengan nilai beta negatif ($F= 452.885$, $p<0.05$). Dimensi stres kerja, seperti reaksi fisik stres kerja ($b=-420$, $p<0.05$), reaksi psikologis stres kerja ($b=-408$, $p<0.05$) dan reaksi perilaku stres kerja ($b=-140$, $p<0.05$) memiliki pengaruh signifikan dengan kualitas hidup karyawan dengan nilai beta negatif. Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyarankan terapi *brief mindfulness* sebagai cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres kerja.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kualitas Hidup, Karyawan Pabrik