

**HUBUNGAN RESILIENSI DIRI DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA  
KARYAWAN PT. SUMBER ALFARIA TRIJAYA, TBK (ALFAMART)  
WILAYAH KARTASURA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Program Studi Psikologi Islam  
Jurusan Psikologi dan Psikoterapi  
Fakultas Ushuludin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh :

**TITIK SRI RAHAYU**

**NIM. 18.11.41.030**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

**2022**

**VERA IMANTI, M. PSI., PSIKOLOG DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
DAN DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID  
SURAKARTA**

---

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi Saudari Titik Sri Rahayu

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan  
seperlunya terhadap proposal skripsi saudara:

Nama : Titik Sri Rahayu

NIM : 181141030

Judul : Hubungan Resiliensi Diri Dengan Distres Psikologis Pada Karyawan PT.  
Sumber Alfaria Trijaya Tbk (Alfamart)

dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang  
Munaqosyah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 20 Oktober 2022

Pembimbing



Vera Imanti, M. Psi., Psikolog

NIK. 19810816 201701 2 172

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Titik Sri Rahayu  
NIM : 181141030  
Program Studi : Psikologi Islam  
Jurusan : Psikologi dan Psikoterapi  
Fakultas : Fakultas Ushuludin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi saya yang berjudul “**HUBUNGAN RESILIENSI DIRI DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN PT. SUMBER ALFARIA TRIJAYA, TBK (ALFAMART) WILAYAH KARTASURA**” adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri bukan hasil karya orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 17 Oktober 2022

Penulis

  
  
(Titik Sri Rahayu)

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN RESILIENSI DIRI DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS**  
**PADA KARYAWAN PT. SUMBER ALFARIA TRIJAYA, TBK**  
**(ALFAMART) WILAYAH KARTASURA**

Disusun Oleh:

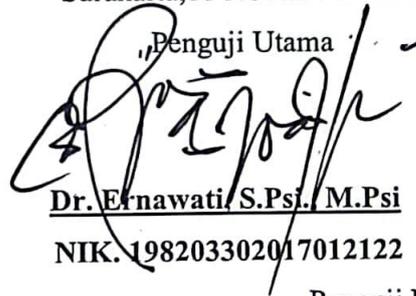
**Titik Sri Rahayu**

**18.11.41.030**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Pada Hari Jum'at Tanggal 28 Oktober 2022  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Surakarta, 11 November 2022

Penguji Utama

  
Dr. Ernawati, S.Psi., M.Psi  
NIK. 198203302017012122

Penguji II/Ketua Sidang

Penguji I/Sekretaris Sidang

  
Vera Imanti, M. Psi., Psikolog  
NIK. 19810816 201701 2 172

  
Dr. Retno Pangestuti, M. Psi., Psikolog  
NIP. 19790415 200912 2 002

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Dr. Islah, M.Ag.

NIP. 19730522 200312 1 00

## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillah* *rabbi* *lamin*, dengan mengucap rasa syukur atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :  
Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan segala kasih sayang, doa dan harapannya kepada penulis.  
Kepada diri sendiri yang mampu melewati segala tahapan dalam perjalanan hidup ini.

## **MOTTO**

“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirahrah : 5)

Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan.

(Nadin Amizah: Beranjak Dewasa)

## ABSTRAK

**TITIK SRI RAHAYU. NIM : 181141030, *Hubungan Resiliensi Diri Dengan Distres Psikologis Pada Karyawan Pt. Sumber Alfaria Trijaya Tbk (Alfamart) Wilayah Kartasura.*** Program Studi Psikologi Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2022.

Karyawan sering mengalami tekanan pekerjaan yang dapat memicu munculnya distress psikologis, sehingga berdampak turunnya kualitas kinerja karyawan dalam mencapai tujuan perusahaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi diri dengan distress psikologis pada karyawan Alfamart wilayah Kartasura.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan pendekatan korelasional, menggunakan teknik sampling jenuh dengan jumlah sampel 67. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) untuk mengukur resiliensi dan skala Kessler Psychological Distress Scale (K10) untuk mengukur distress psikologis karyawan. Data kemudian di analisis menggunakan teknik analisis Rank Spearman Rho.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar -0,322 dengan nilai Sig. 0.008. hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi diri dengan distress psikologis dengan arah yang negatif. Artinya semakin rendah resiliensi diri seseorang maka akan diikuti tinggi nya tingkat distress karyawan. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi tingkat resiliensi maka akan diikuti turunnya tingkat distress pada karyawan.

Kata Kunci : Resiliensi, Distres Psikologis, Karyawan.

## **ABSTRACT**

***TITIK SRI RAHAYU NIM : 181141030. The Correlation Between Self Resilience and Psychological Distress of Pt. Sumber Alfaria Trijaya Tbk (Alfamart) Employees in Kartasura Region. Islamic Psychology, Faculty of Usuluddin and Da'wah Raden Mas Said State Islamic University, Surakarta. 2022.***

*Employees usually had job pressure that can trigger their psychological distress, so it affected their quality reduction in reaching company goals. This research aimed to know the correlation between self resilience and psychological distress of Alfamart employees in the Kartasura region.*

*This research used a quantitative method with correlational approach, and saturated sampling technique with 67 samples. Data collection techniques of this research are used: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) to measure resilience and Kessler Psychological Distress Scale (K10) to measure employees psychological distress. Then, the data analyzed by using the analysis technique from Rank Spearman Rho.*

*The results of this study indicate that the correlation coefficient is - 0.322 with a Sig. 0.008. It indicates a significant correlation between self resilience and psychological distress in a negative way. It means that the lower a person's self resilience, will be followed by the higher level of employee distress, and vice versa, the higher level of resilience, will be followed by the lower level of employee distress.*

*Keywords: Resilience, Psychological Distress, Employees.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, nikmat, petunjuk, kemudahan, kasih sayang dan karunia-Nya kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini. Atas kuasa dan ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Resiliensi Diri Dengan Distres Psikologis Pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya (Alfamart)” sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar kelulusan sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas atas bantuan dan kerjasama berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan dalam berbagai bentuk sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, beserta staf akademik dan non akademik.
3. Ibu Dr. Retno Pangestuti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, sekaligus dosen penguji utama atas waktu, ilmu, pengalaman, arahan dan motivasi yang telah diberikan.
4. Ibu Vera Imanti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, semangat, masukan dan juga ilmu hingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Ibu Dr. Ernawati, S.Psi, M.Psi selaku penguji I/Sekretaris sidang yang telah meluangkan waktu, arahan, diskusi, dan pengalaman hingga skripsi ini terselesaikan.
6. Bapak Abdul Matin, LC., M.Ag., selaku Pembimbing Akademik Program Studi Psikologi Islam angkatan 2018. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu, pengalaman yang bermanfaat selama penulis menempuh perkuliahan.
7. Ibu Lintang Seira Putri, M.A., Ibu Anniez Rachmawati Muslifah, M.Psi., Psikolog, Bapak Rudy Hidayat, M.Si, Ibu HerwindaKurniawati, M.Psi., Psikolog dan Ibu Zahira RahmatikaMakarim, M.Psi., Psikolog atas kesediaannya menjadi *expert judgement* dan memberikan masukan untuk proses penelitian.
8. Pihak Alfamart Bapak Winarno, Bapak Jarwo, Mbak Santi, dan segenap karyawan atas segenap hati telah meluangkan waktu bantuan, arahan, informasi, motivasi dan semangat selama proses penelitian. Terimakasih kepada seluruh karyawan toko yang telah meluangkan waktu dan tenaga sebagai responden penelitian.
9. Kedua orangtuaku, Bapak Sukarjo dan Ibuku Triyani atas kasih sayang dan do'a yang tidak pernah putus dalam setiap langkah penulis. Atas pelajaran hidup yang sangat berarti, pengorbanan, cucuran keringat untuk memberikan bantuan moril maupun materiil untuk penulis. Terimakasih atas segala bentuk kasih sayang, nasehat untuk keberhasilan dan kebahagiaan penulis.
10. Keluarga tercinta, Kakek dan Nenek yang selalu mendoakan, kakak ku Antik, Adek ku Alfin Dava Rendra, keponakan ku sayang (Julya Muthravina dan Taqyan Rangga) telah memotivasi, memberikan semangat serta pelukan hangat untuk penulis.

11. Saiful Nur Adnan sahabat ku, terimakasih atas kesabaran dalam membantu dan menemani setiap tahapan penyelesaian skripsi ini, terimakasih dengan segenap hati telah meluang kan waktu untuk mendengarkan segala keluh kesah peneliti serta memberikan semangat, do'a dan motivasi hingga skripsi ini terselesaikan.
12. Semua teman-teman ku angkatan 2018, khususnya kelas PI A yang telah berjuang bersama selama menempuh pendidikan dari semester satu hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Tidak lupa untuk diri sendiri, terimakasih sudah bekerja keras hingga titik ini, terimakasih sudah berjuang, bertahan, memaafkan, menerima dan tidak menyerah selama ini. Selamat berjuang dalam fase kehidupan baru. Kamu manusia hebat.

Terakhir penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah ringan tangan kepada penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sebagai manusia yang tak lepas dari kesalahan dan keterbatasan diharapkannya kritikan yang dapat membangun dan memperbaiki skripsi ini. Penulis berharap setiap ilmu dalam skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat menjadi amal jariyah. Terimakasih.

Surakarta, 29 September 2022

Peneliti

(Titik Sri Rahayu)

181141030

## DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI .....	9
2.1 Tinjauan Pustaka .....	9
2.2 Telaah Pustaka.....	26
2.3 Kerangka Pemikiran .....	34
2.4 Rumusan Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN .....	38
3.1 Pendekatan Penelitian dan Metode Penelitian.....	38
3.2 Identifikasi Variabel .....	38
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	39
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	41
3.6 Teknik Validitas, Daya Beda Item, dan Reliabilitas .....	45
3.7 Teknik Analisis Data .....	48
4.1 Setting Penelitian.....	51

4.2 Tahap Penelitian .....	52
4.3 Hasil Analisis Data .....	57
4.4 Pembahasan .....	70
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	74
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>84</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	37
Gambar 4. 1 Jenis Kelamin .....	58
Gambar 4. 2 Tingkat Pendidikan Terakhir.....	58
Gambar 4. 3 Alur Pengolahan Data .....	59
Gambar 4. 4 Rata-Rata Persebaran Data.....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian.....	28
Tabel 3. 1 Blueprint skala distres psikologis .....	42
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Resiliensi .....	44
Tabel 4. 1 Blue Print K10 Sebelum Modifikasi.....	53
Tabel 4. 2 Blueprint K10 Setelah Modifikasi .....	54
Tabel 4. 3 Blue Print CD-RISC 25 Sebelum Modifikasi.....	54
Tabel 4. 4 Blue Print CD-RISC 25 Setelah Modifikasi .....	55
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Isi.....	60
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas .....	61
Tabel 4. 7 Hasil Uji Daya Beda Item .....	62
Tabel 4. 8 Distribusi Item Valid Skala K10.....	62
Tabel 4. 9 Distribusi Item Valid Skala CD-RISC 25 .....	63
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skala Resiliensi .....	65
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skala Distres Psikologis.....	66
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	67
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linieritas.....	68
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis.....	69
Tabel 4. 1 Blue Print K10 Sebelum Modifikasi.....	53
Tabel 4. 2 Blueprint K10 Setelah Modifikasi .....	54
Tabel 4. 3 Blue Print CD-RISC 25 Sebelum Modifikasi.....	54
Tabel 4. 4 Blue Print CD-RISC 25 Setelah Modifikasi .....	55
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Isi.....	60
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas .....	61
Tabel 4. 7 Hasil Uji Daya Beda Item .....	62
Tabel 4. 8 Distribusi Item Valid Skala K10.....	62
Tabel 4. 9 Distribusi Item Valid Skala CD-RISC 25 .....	63
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skala Resiliensi .....	65
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skala Distres Psikologis.....	66
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	67
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linieritas.....	68
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Skala K10 dan CD-RISC25 Sebelum Modifikasi .....</i>	84
<i>Lampiran 2 Skala K10 dan CD-RISC25 Setelah Modifikasi .....</i>	90
<i>Lampiran 3 Expert Judgment .....</i>	101
<i>Lampiran 4 Skala Uji Coba .....</i>	113
<i>Lampiran 5 Hasil Uji Coba .....</i>	120
<i>Lampiran 6 Hasil Uji Validitas .....</i>	128
<i>Lampiran 7 Hasil Uji Daya Beda Item .....</i>	130
<i>Lampiran 8 Surat Izin Penelitian .....</i>	133
<i>Lampiran 9 Skala Penelitian .....</i>	134
<i>Lampiran 10 Hasil Distribusi Skala Penelitian .....</i>	140
<i>Lampiran 11 Hasil Distribusi Frekuensi .....</i>	147
<i>Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas .....</i>	150
<i>Lampiran 13 Hasil Uji Validitas .....</i>	151
<i>Lampiran 14 Hasil Uji Korelasi .....</i>	152
<i>Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup .....</i>	153

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan ekonomi dunia saat ini cukup pesat, begitu juga di Indonesia yang terdapat segala jenis usaha yang saling bersaing untuk menghadapi perkembangan ekonomi global. Salah satunya yaitu Alfamart yang merupakan usaha ritel yang bergerak di bawah naungan PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk. Alfamart menyediakan berbagai barang kebutuhan pokok dengan harga yang terjangkau sesuai dengan motto yang dimiliki “Belanja Puas, Harga Pas”. Alfamart sendiri memiliki visi untuk menjadi jaringan ritel terkemuka yang dapat bersaing secara global. Untuk mencapai tujuan perusahaan ini diperlukan sumber daya manusia yang memadai. Sehingga diharapkan karyawan dapat membantu perusahaan dalam mencapai target tepat waktu. Sumber daya manusia merupakan seseorang yang menduduki suatu posisi atau orang-orang yang mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan tugas atau pekerjaan pada suatu organisasi atau perusahaan (Almasri, 2016). Oleh karena itu suatu perusahaan harus memperhatikan dan mempertahankan kualitas sumber daya manusia yang dimiliki.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia yaitu kesehatan psikologisnya. Tetapi kenyataannya karyawan sering mengalami tekanan pekerjaan yang dapat memicu timbulnya stres sehingga berdampak turunnya kualitas kerja karyawan. Stres menurut

Hendriani (2018) merupakan respon individu yang mencerminkan dari tekanan yang dialami akibat permasalahan atau kondisi tertentu yang tidak

Saat ini sebagian besar karyawan Alfamart merupakan lulusan SMA sederajat. Menurut Solihin setiap tahunnya tim operasional Alfamart lebih banyak menerima lulusan dari jenjang pendidikan SMA sederajat (Alfamart, 2020). Karyawan dengan lulusan SMA sederajat akan lebih mudah mengalami tekanan pekerjaan karena kurangnya pengalaman kerja yang dimiliki. Seperti hasil penelitian Mustika (2018) bahwa semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi stres kerjanya. Hal tersebut juga akan berakibat terhadap respon yang ditimbulkan dari tekanan yang dialami.

Hasil wawancara kedua pada 20 sampai 23 April yang peneliti lakukan terhadap 5 kepala toko Alfamart Kartasura dapat disimpulkan bahwa dalam enam bulan terakhir terjadi *turnover* yang cukup tinggi bahkan mencapai 40% karyawan dari masing-masing toko. Hal tersebut dikarenakan adanya mutasi tempat bekerja dan ada juga yang disebabkan resign karyawan. Mulai padatnya kegiatan transaksi dalam enam bulan terakhir, menuntut karyawan untuk lembur disetiap harinya, sehingga menurut kepala toko terdapat 1-3 karyawan setiap bulan izin bekerja karena sakit.

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari survey pada tanggal 26 April 2022 pada 10 karyawan Alfamart Kartasura menunjukkan dalam enam bulan terakhir 60% karyawan merasa terjadi kenaikan beban pekerjaan. 80% karyawan harus menambah jam kerja (lembur) agar pekerjaan mereka

selesai. 60% karyawan dalam enam bulan terakhir merasa tidak bersemangat dan merasa putus asa dalam menjalankan pekerjaan, dan 40% karyawan dalam enam bulan terakhir merasa cemas dan mudah marah ketika bekerja.

Gadzella, Baloglu, Masten dan Wang (2012) respon dari stres dibagi menjadi dua yaitu *eustres* yang merupakan respon positif, dan *distress* yaitu respon negatif. Ketika seseorang mengalami *eustres* maka akan terjadi peningkatan kinerja dan kesehatan, sedangkan ketika seseorang mengalami *distress* maka mengakibatkan penurunan kinerja, kesehatan dan timbul juga gangguan hubungan dengan orang lain (Gaol, 2016). Respon negatif ini yang perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan gangguan emosi dan perilaku. Menurut Karim (2009) distres psikologis merupakan permasalahan serius yang dihadapi banyak karyawan dalam lingkungan kerjanya.

Salahsatu upaya untuk terhindar dari distress psikologis yaitu dengan meningkatkan perkembangan kognisi yang positif sehingga disebut dengan individu yang resilien (Mak, Ng & Wong, 2011). Resiliensi menurut Diah dan Pradana (2012) yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan dari stres. Menurut Matzka et al resiliensi menjadi salah satu faktor penting untuk menghadapi situasi yang menekan dan digunakan sebagai pelindung untuk kesehatan fisik maupun mental (Hidayah, 2020). Tingkat resiliensi yang tinggi pada individu dapat mempengaruhi cara individu dalam menyikapi dan merespon masalah yang terjadi (Asriandari, 2015). Maka dari itu salah satu cara untuk mengatasi distres psikologis pada karyawan Alfamart dengan meningkatkan resiliensinya.

Beberapa pekerjaan yang membutuhkan resiliensi menurut Siebert seperti bekerja di perusahaan, wirausaha, agen publik, jasa pelayanan, dan kerja mandiri (Maulidiya & Erlina, 2013). Setiap karyawan pasti memiliki tugas pekerjaan masing-masing untuk mencapai target perusahaan. Tidak jarang tugas pekerjaan yang banyak menjadi tekanan bagi karyawan. Sehingga diperlukan karyawan yang tangguh agar mampu merespon secara positif dan kompeten ketika menghadapi kesulitan dalam pekerjaan (Liwarto & Kurniawan, 2015). Connor dan Zang (2010) menjelaskan bahwa pentingnya meningkatkan resiliensi sebagai pencegahan gangguan mental dengan resiko tinggi seperti kecemasan dan depresi (dalam Shafitri & Nawangsihm 2021). Untuk itu karyawan Alfamart sebagai karyawan dari suatu perusahaan agen publik dan jasa pelayanan, dimana karyawan banyak memiliki tugas pekerjaan sehingga perlu meningkatkan dan mempertahankan resiliensi agar mampu merespon secara positif dan mencegah gangguan mental dengan resiko tinggi. Adapun aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson yaitu: kompetensi personal, percaya diri, penerimaan positif, kontrol diri dan spiritual.

Pandangan islam juga menjelaskan bahwa resiliensi merupakan sebuah kewajiban yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan memiliki resiliensi diri maka seorang hamba telah teruji keimanan dan ketangguhannya sebagai seorang muslim (Asrun & Nurendra, 2021).

Firman Allah S.W.T dalam Q.S. Al-Hajj: 35 dalam tafsir Al Misbah: *“Yaitu orang-orang yang apabila asma Allah disebut, hati mereka bergetar karena*

*takut kepada-Nya, yang tetap sabar dalam menghadapi bahaya dan kesusahan yang tengah menimpanya karena kepasrahan mereka kepada perintah dan ketentuan Allah, yang mengerjakan shalat dengan benar, serta membelanjakan sebagian harta yang telah diberikan Allah dalam jalan kebaikan” (Shihab, 2002)*

Selain ayat diatas Allah juga berfirman dalam surah Al-Baqarah: 286 dalam tafsir Al-Misbah:

*“Allah tidak membebani hamba-hamba-Nya kecuali dengan sesuatu yang dapat dilaksanakan. Maka, setiap orang yang mukallaf, amalnya akan dibalas: yang baik dengan kebaikan, dan yang jelek dengan kejelekan” (Shihab, 2000).*

Dilihat dari ayat diatas dapat diketahui bahwa manusia diuji untuk memiliki ketabahan dan kekuatan setelah menghadapi masalah. Seperti yang dijelaskan Asrun dan Nurendra (2021) bahwa masalah atau problem yang dihadapi individu adalah suatu keadaan pada diri manusia yang Allah sudah ditetapkan taraf dan tingkatannya. Untuk itu Allah memerintahkan untuk bersabar dan tabah dalam menghadapi masalah, karena dengan bersabar dan tabah individu akan memiliki daya resilien yang tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Azzahra (2017) pada mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Malang menunjukkan hasil resiliensi diri berpengaruh negatif terhadap distres psikologis, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka diikuti rendahnya distres psikologis. Menurut Ismail dan Istiqamah (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan

Resiliensi Diri Dengan *Psychological Distress* pada masyarakat dalam menghadapi *Covid-19* diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan antara resiliensi dengan distres psikologis pada masyarakat dalam menghadapi pandemi *covid-19*. Penelitian Shintia dan Maharani (2021) juga menyebutkan bahwa semakin tinggi resiliensi siswa-siswi SMA Jakarta maka semakin rendah tingkat distres psikologisnya. Selanjutnya dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan resiliensi dengan distres psikologi pada karyawan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Merujuk dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah :

1. Banyaknya tekanan pekerjaan menimbulkan stres pada karyawan Alfamart.
2. Respon stres dapat mengarah ke distres psikologis atau respon yang negatif.
3. Menurunnya hasil pekerjaan pada karyawan Alfamart akibat banyaknya tugas pekerjaan.

## **1.3 Batasan Masalah**

Peneliti menetapkan batasan masalah dalam penelitian ini agar penelitian yang dilakukan sesuai dengan tujuan, memperjelas arah dan objek

penelitian serta agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan. Berdasarkan identifikasi masalah yang ada penelitian ini membahas tentang hubungan resiliensi diri dengan distres psikologis pada karyawan. Penelitian ini dilakukan pada karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya Tbk (Alfamart) yang ada di wilayah Kartasura.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara resiliensi diri dengan distres psikologis pada karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya (Alfamart)?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara resiliensi diri dengan distres psikologis pada karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya (Alfamart).

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan ilmu khususnya dalam bidang psikologi organisasi industri dan psikologi sosial mengenai hubungan resiliensi diri dengan distres psikologis yang terjadi pada karyawan. Sehingga sebuah organisasi industri maupun sosial dapat menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis sumber daya manusianya.

b. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi pertimbangan dan gambaran bagi peneliti lain yang akan meneliti dengan topik yang sama agar dapat dikembangkan

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi PT.Sumber Alfaria Trijaya

Diharapkan perusahaan dapat mengetahui hubungan resiliensi dengan distres psikologis pada karyawannya, sehingga dapat mengurangi tingkat distres pada karyawan.

### b. Bagi pembaca

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan pembaca mengenai hubungan resiliensi diri dengan distres psikologis pada Karyawan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1 Tinjauan Pustaka**

##### **1. Resiliensi**

###### **a. Definisi Resiliensi**

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam keadaan tertekan bahkan kesengsaraan atau trauma dalam kehidupan (Reivich & Shatte dalam Septiani, Tria Fitria & Nurindah 2016). Menurut Grotberg (1995) resiliensi merupakan kapasitas yang dimiliki seorang individu dalam mencegah, meminimalkan atau mengatasi kesulitan dalam hidup. Hendriani (2018) menyebutkan resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor dalam diri individu, faktor sosial maupun lingkungan, yang menggambarkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan.

Hakim dan Dinda Kurnia Rizky (2021) resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit, bertahan, dan merespon secara positif pengalaman negatif atau permasalahan yang dihadapi. Resiliensi menurut Wolin dan Wolin (1993) disebut juga sebagai kemampuan *coping* individu saat dihadapkan pada tantangan hidup atau kemampuan untuk tetap sehat dan memperbaiki diri (Nuryanti &

Akob, 2020). Menurut Cornnor dan Davidson (2003) resiliensi juga dipandang sebagai kemampuan dalam *coping stress* seseorang, yang meliputi kualitas pribadi sehingga mampu bangkit ketika menghadapi kesulitan (Roelyana & Listiyandini, 2016).

Berdasarkan pengertian para ahli yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi keadaan negatif baik tekanan atau permasalahan.

#### **b. Faktor Resiliensi**

Terdapat tiga faktor resiliensi menurut Grotberg (1995) yaitu:

1) *I have*

Merupakan dukungan eksternal untuk meningkatkan daya lentur. Sebelum seseorang menyadari akan siapa dirinya (*I am*) dan mengetahui apa yang bisa dia lakukan (*I can*) seseorang membutuhkan dukungan eksternal untuk mengembangkan perasaan keselamatan dan keamanan dalam dirinya. Contohnya seperti rasa kasih sayang yang diberikan orang sekitar, memiliki batasan dan aturan dalam berperilaku, memiliki panutan yang baik dan memiliki akses pada kesehatan.

2) *I am*

Sumber kekuatan yang berasal dari dalam individu itu sendiri yang meliputi perasaan, keyakinan, dan sikap individu.

Contohnya seperti (1) perasaan dicintai dan tindakan yang menarik; (2) mencintisi, empati, dan peduli; (3) bangga pada diri sendiri; (4) mandiri dan bertanggung jawab; (5) percaya diri dan yakin.

### 3) *I can*

Sumber kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah, mengatur tingkah laku, dan meminta bantuan saat membutuhkan. Faktor yang mempengaruhi yaitu pengelolaan rangsangan dan perasaan, mengukur temperamen diri dan orang lain, serta mencari hubungan yang dapat dipercaya.

Selain itu Everall et al (2006) juga menyebutkan faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari empat faktor yaitu faktor individu, keluarga, komunitas dan resiko.

#### 1) Faktor Individu

Faktor ini berasal dari dalam diri individu sendiri yang mampu membuat individu menjadi resilien seperti intelegensi dimana seseorang yang memiliki intelegensi yang baik maka ia akan memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik. Strategi *copying*, dimana individu yang resilien memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik dengan fokus terhadap permasalahan untuk mengatasi masalahnya. *Locus of Control*, dengan mempunyai *locus of control* individu akan memiliki

resiliensi yang baik pula terutama internal *locus of control*, sehingga membuat individu memiliki keyakinan dan rasa percaya, memiliki tujuan, harapan, rencana masa depan dan ambisi bahwa dirinya memiliki kemampuan. Konsep Diri, dimana individu dengan konsep diri yang positif dan harga diri yang baik akan membuat individu menjadi resilien.

#### 2) Faktor Keluarga

Individu yang menerima arahan dan dukungan dari keluarga dalam keadaan yang buruk membuat individu lebih termotivasi, optimis dan memiliki keyakinan tinggi bahwa dirinya dapat menjadi sukses. Atau dengan kata lain dukungan keluarga yang buruk membuat individu menjadi resilien.

#### 3) Faktor komunitas (eksternal)

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain, lingkungan dan memiliki dukungan dari orang yang lebih dewasa selain orang tua seperti guru, pelatih, konselor sekolah, dan tetangga membuat individu menjadi resilien.

#### 4) Faktor Resiko

Faktor risiko yang membuat seseorang menjadi resilien yaitu adanya stresor atau tekanan seperti keadaan kekurangan, kehilangan dan peristiwa negatif.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor utama yang dapat mempengaruhi resiliensi seseorang yaitu internal dan

eksternal, dari faktor tersebut dapat diketahui tingkat resiliensi seseorang. Dimana dalam penelitian ini memiliki variabel terkait yaitu distres psikologis. Untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan distres psikologis dalam penelitian ini peneliti menggunakan faktor dari Grotberg (1995) yaitu *I Have, I Am* dan *I Can*.

### c. Aspek Resiliensi

Adapun aspek yang membentuk resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) antara lain:

- 1) Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan Individu tidak mudah kehilangan keberanian meskipun dalam keadaan buruk dengan menghadapinya dengan cara yang terbaik agar mencapai tujuan dalam keadaan baik atau buruk.
- 2) Percaya diri, toleransi terhadap afeksi negatif dan kuat menghadapi tekanan

Individu mampu mengatur emosi berfikir positif agar tetap dapat menghadapi rintangan dan fokus dalam keadaan baik atau buruk.

- 3) Penerimaan positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain

Individu mampu beradaptasi dengan adanya perubahan keadaan dan tetap menjalin hubungan baik dengan orang lain.

- 4) Kontrol diri

Individu dapat mengendalikan situasi yang dihadapi dengan cara positif sehingga dapat mengarahkan kehidupan mereka sendiri karena memiliki tujuan yang kuat.

#### 5) Spiritual

Individu percaya akan takdir Tuhan dengan menaruh kepercayaan bahwa ada tujuan yang lebih besar dari apa yang telah terjadi padanya.

Adapun pendapat lain yang menyebutkan tujuh aspek resiliensi yaitu menurut Revich dan Shatte, 2002 (dalam Septiani, et al, 2016), yaitu:

- 1) Regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan dengan menggunakan kemampuan fokus dan tenang. Kedua kemampuan ini dapat membantu mengontrol emosi, menjaga fokus pikiran ketika banyak hal-hal yang mengganggu, dan dapat mengurangi stres yang dialami individu.
- 2) Pengendalian implus, kemampuan pengendalian keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang ada dalam diri individu. Pengendalian implusivitas agar dapat memberikan respon yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang ada.
- 3) Optimisme, rasa kepercayaan pada diri individu bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang mungkin terjadi.

- 4) *Casual analysis*, kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan.
- 5) Empati, kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis yang ada pada orang lain.  
Orang yang memiliki kemampuan empati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.
- 6) *Self-efficacy*, mempresentasikan kemampuan pemecahan masalah sehingga mencapai kesuksesan.
- 7) *Reaching out*, kemampuan meraih aspek positif setelah kemalangan atau permasalahan menimpa.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek yang dapat membentuk resiliensi yaitu kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri individu dalam menghadapi situasi internal maupun eksternal.

Dalam penelitian ini aspek yang akan digunakan yaitu aspek dari Connor Dan Davidson (2003) yaitu: kompetensi personal, keyakinan terhadap insting, penerimaan positif, kontrol diri dan spiritual.

#### **d. Manfaat Resiliensi**

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Nisa & Muis, 2016) terdapat lima fungsi resiliensi antara lain:

- 1) Mengatasi (*Overcoming*)

Resiliensi digunakan untuk mengatasi atau menyikapi sebuah permasalahan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisa

situasi yang ada dan mengubah sudut pandang kearah yang lebih positif sehingga mampu mengontrol kehidupan diri kita.

2) Pengendalian (*Steering Tough*)

Resiliensi digunakan untuk mengendalikan atau mengontrol permasalahan dalam kehidupan. Dengan cara meningkatkan keyakinan terhadap diri sendiri (*self-efficacy*) bahwa kita mampu menguasai lingkungan kita dengan baik dan memecahkan berbagai permasalahan yang muncul.

3) Pemulihan Kembali (*Bouncing Back*)

Individu yang resilien mampu menyembuhkan diri dari traumatik dengan cara *task oriented coping style* dimana individu melakukan segala hal yang dapat mengatasi permasalahan mereka dan yakin bahwa ia dapat mengendalikan hidup mereka sehingga mampu kembali ke kehidupan normal mereka semula.

4) Pembelajaran (*Reaching Out*)

Resiliensi tidak hanya berguna untuk mengatasi permasalahan, tetapi terdapat hal positif lain dimana orang yang resilien akan mendapat banyak pengalaman dalam hidup dan lebih bermakna.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat resiliensi dari teori Reivich dan Shatte yaitu untuk mengatasi permasalahan, untuk mengontrol permasalahan, sebagai sarana pemulihan trauma dan dapat dijadikan pengalaman/pembelajaran. Pendapat ini juga yang akan dipakai dalam penelitian ini.

## **2. Distres Psikologis**

### **a. Definisi Distres Psikologis**

Distres merupakan respon buruk adanya stres dalam diri seseorang. Stres menurut Scafer (2000) merupakan gangguan dari pikiran dan tubuh dalam merespon tuntutan yang ada dalam diri individu (M. P. Dewi, 2009). Akibat adanya stres ini menentukan bagaimana kemampuan dan sumber stres yang diterima, ketika sumber stres itu terlalu banyak dan tubuh tidak mampu mengolah maka akan menimbulkan dampak negatif yang disebut dengan distres (Gaol, 2016).

Menurut Dewi (2012) distres merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya. Menurut Mirowsky et al (dalam Hutahaeen, 2012) distres merupakan keadaan subjektif seseorang yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh depresi dan kecemasan sehingga berdampak pada emosional dan fisiologis. Distres psikologis merupakan kondisi negatif yang ditandai adanya perasaan tidak mampu, perubahan emosi dan rasa tidak nyaman seperti kepedihan, kecemasan dan penderitaan mental yang berbahaya bagi individu (Azzahra, 2017).

Berdasarkan definisi distres psikologis diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa distres psikologis merupakan keadaan tidak normal akibat dari stres pada diri individu yang menimbulkan dampak negatif seperti penyimpangan baik fisik, psikis dan perilaku.

Bentuk gejala yang timbul pada orang yang mengalami distress psikologis yaitu adanya keadaan yang tidak menyenangkan seperti depresi dan kecemasan (Shintia & Maharani, 2021). Ciri depresi yang timbul seperti muncul perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, sulit tidur, hingga muncul perasaan ingin mengakhiri hidup. Sedangkan ciri kecemasan yang timbul yaitu; sering gelisah, khawatir, marah, takut dan tegang.

#### **b. Faktor Distres Psikologis**

Tekanan psikologis yang dialami oleh masing-masing individu tentunya berbeda, hal ini tergantung dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya distress psikologis menurut Matthews (2000) yaitu:

##### 1) Faktor Intrapersonal

Faktor ini terdiri dari trait kepribadian yang memiliki hubungan dengan kecenderungan emosi individu. Dimana individu dengan kepribadian tertentu mengalami gangguan emosi yang dapat menyebabkan distress psikologis (Matthews dalam Hutahaean, 2012).

##### 2) Faktor Situasional

Faktor ini merupakan pengaruh dari situasi peristiwa atau kejadian yang dirasakan individu akan membahayakan atau menyerang

kesejahteraannya sehingga menyebabkan distress psikologis.

Faktor situasional dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

- a) Fisiologis, faktor yang difokuskan pada mekanisme otak yang dapat menghasilkan dan mengatur dampak negatif suatu peristiwa.
- b) Kognitif, faktor yang menekankan dampak stresor dipengaruhi oleh keyakinan dan ekspertasi individu.
- c) Sosial, faktor yang paling berpotensi menimbulkan distress yang menekankan adanya hambatan dalam hubungan sosial yang dimiliki individu (Matthews dalam Hutahaean, 2012).

Menurut Drapeau et al (2012) Faktor yang mempengaruhi distress psikologis yaitu faktor sosio demografi (*Sosio Demographic Factor*), faktor yang berhubungan dengan stres (*Stress Related Factor*) dan sumber daya pribadi (*Personal Resources*) dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Sosio Demografi, merupakan faktor yang berhubungan dengan karakteristik individu yang dibawa sejak lahir seperti jenis kelamin dan etnis, sehingga dalam faktor ini dapat mencerminkan peran individu dalam struktur sosial.
- 2) Faktor yang berhubungan dengan stres, merupakan faktor yang berhubungan dengan peristiwa yang berdampak pada kesehatan psikologis individu meliputi pengalaman pahit masa lalu, cedera

fisik, masalah ditempat kerja dan memiliki hubungan yang buruk dengan orang lain.

- 3) Sumber Daya Pribadi, faktor ini dibagi menjadi dua bagian yaitu internal dan eksternal. Sumber daya internal merupakan sumberdaya yang memiliki komponen yang kuat meliputi harga diri dan kontrol diri. Sedangkan sumber daya eksternal meliputi jejaring sosial, dukungan sosial, pendidikan dan pendapatan.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi distres psikologis yaitu faktor intrapersonal dan situasional, yang berdampak tergantung pada trait kepribadian, fisiologis, sosial, sosio demografi, faktor yang berhubungan dengan stres dan sumberdaya pribadi. Untuk itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan faktor distres psikologis dari Matthews yaitu faktor interpersonal dan faktor situasional

### **c. Sumber-Sumber Distres Psikologis**

Setiap hari banyak individu yang mengalami permasalahan dalam kehidupan, tetapi tidak semua permasalahan dapat diselesaikan dengan baik, ada pula permasalahan yang menimbulkan stres karena tidak terselesaikan dengan baik. Maka dari itu perlunya memahami faktor yang mempengaruhi timbulnya distres agar individu dengan segera dapat menyikapi setiap permasalahan. Selain itu individu juga perlu mengetahui sumber distres sendiri. Dimana sumber distres berasal dari gangguan mental dan fisik akibat dari stres yang

berkepanjangan, sehingga pada dasarnya sumber distres itu sama dengan sumber dari stres. Berikut sumber distres menurut Kusuma (dalam Maghfiroh, 2008) :

- 1) Sumber distres yang berasal dari dalam diri individu  
Fisik, dapat berupa kuman penyakit, kecelakaan dan kekurangan gizi. Sedangkan psikis, yaitu berupa frustrasi, konflik, tekanan dan krisis
- 2) Sumber distres yang berasal dari luar diri individu atau lingkungan masyarakat dapat berupa kemiskinan, pengangguran/PHK, diskriminasi dan konflik kelompok.

Selain itu menurut Gibson (dalam Andarini & Fatma, 2013)

sumber distres berasal dari :

- 1) Lingkungan fisik, berupa masalah-masalah dalam pekerjaan teknis
- 2) Individu, adanya konflik perasaan yang terjadi ketika muncul ketidaksesuaian antara kenyataan dan keinginan dan adanya keterpaksaan perasaan ketika kurangnya pemahaman akan kewajiban melaksanakan pekerjaan
- 3) Kelompok, adanya karakteristik kelompok yang dapat menjadi stresor timbulnya distres pada sebagian individu.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa sumber distres secara garis besar terdapat tiga sumber yaitu individu itu sendiri, lingkungan dan kelompok. Dimana sumber dari dalam individu itu dapat berupa fisik

maupun psikis individu tersebut hal ini dapat disebut sebagai sumber internal. Sedangkan sumber lingkungan dimana individu itu berada dan kelompok-kelompok masyarakat disebut sumber eksternal. Sehingga penelitian ini menggunakan sumber distres dari Kusuma yaitu sumber distres dari dalam individu (internal) dan sumber distres dari luar individu (eksternal).

#### **d. Aspek Distres Psikologis**

Menurut Mirowsly dan Ross (dalam Hutahaean, 2012) terdapat dua aspek utama distres psikologis antara lain:

##### 1) Kecemasan

Kecemasan menurut Annisa dan Ifdil (2016) merupakan kondisi emosi seseorang dengan timbulnya rasa tidak nyaman disertai perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang tidak jelas. Selain itu kecemasan dapat ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, mudah marah dan takut.

##### 2) Depresi

Depresi merupakan keadaan abnormal pada diri individu yang diakibatkan adanya ketidakmampuan beradaptasi dengan suatu kondisi atau peristiwa yang dialami sehingga berdampak terhadap keadaan fisik, psikis dan kehidupan sosialnya (Hadi et al., 2017). Depresi sendiri merupakan bagian dari gangguan mood yang

ditandai perasaan sedih, tidak bersemangat, kesepian, putus asa, menangis dan kesulitan tidur.

Berdasarkan teori diatas dapat diketahui bahwa distress psikologis memiliki dua aspek utama yaitu depresi dan kecemasan dimana masing-masing aspek memiliki indikator atau ciri. Dimana depresi ditandai dengan adanya perasaan sedih, tidak bersemangat, kesepian, putus asa, menangis dan kesulitan tidur. Sedangkan kecemasan ditandai adanya perasaan tegang, khawatir, mudah marah dan takut. Aspek tersebut juga digunakan dalam penelitian ini karena dalam penelitian-penelitian sebelumnya oleh Mirowsly dan Ross 2003; Lazarus (2007); Matthews (2000) menjelaskan bahwa depresi dan kecemasan terlihat sebagai aspek menonjol dalam distress psikologis (Badriyah, 2018).

### **3. Karyawan**

#### **a. Definisi Karyawan**

Tenaga kerja atau dapat disebut sebagai karyawan menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 1969 tentang ketentuan pokok mengenai tenaga kerja dalam BAB I Pasal 1 dijelaskan bahwa tenaga kerja atau karyawan adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan dan memberikan hasil kerjanya kepada pemberi upah (UU No. 14, 1969). Dalam UU RI No. 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan disebutkan bahwa tenaga kerja

atau karyawan adalah setiap individu yang mampu melaksanakan pekerjaan guna menghasilkan barang dan jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri atau kebutuhan masyarakat (UU No.13, 2003).

Definisi karyawan menurut Hasibuan (2000) merupakan orang yang menjual jasa, pikiran atau tenaga sehingga memperoleh upah atau kompensasi yang besarnya telah ditetapkan sebelumnya (Hakim & Dinda Kurnia Rizky, 2021). Sedangkan menurut Zenda dan Suparno (2017) tenaga kerja atau karyawan adalah semua orang yang bersedia dan sanggup bekerja termasuk mereka yang menganggur tetapi sanggup dan memiliki keinginan bekerja seta mereka yang menganggur terpaksa akibat tidak ada kesempatan kerja.

Dilihat dari definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tenaga kerja atau karyawan adalah semua orang yang sedang atau memiliki keinginan bekerja untuk memenuhi kebutuhan.

#### **b. Jenis-Jenis Karyawan**

Terdapat dua jenis karyawan berdasarkan statusnya dalam perusahaan. Hasibuan (2000) juga menyebutkan jenis karyawan dibagi menjadi dua yaitu karyawan tetap dan karyawan kontrak yang dilihat dari perjanjian kerjanya. Sedangkan perjanjian kerja sendiri menurut UU No. 13 tahun 2009 tentang ketenagakerjaan adalah perjanjian antara pekerja atau buruh dengan pengusaha atau pemberi

kerja yang memuat syarat-syarat kerja, hak dan kewajiban kedua pihak.

1) Karyawan tetap

Karyawan tetap merupakan karyawan yang memperoleh imbalan dalam jumlah tertentu secara teratur (berkala) (Faisal dalam Onibala, Saerang, & Dotulong, 2018). Biasanya karyawan tetap telah mengalami pengangkatan sebagai karyawan perusahaan dan diberikan kepastian akan keberlangsungan masa kerjanya. Contohnya pegawai swasta, pegawai negeri dan penerima pensiun.

Sedangkan jumlah karyawan tetap di PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk. pada tahun 2019 berjumlah 55.795 dan mengalami kenaikan menjadi 60.789 karyawan tetap.

2) Karyawan kontrak

Karyawan kontrak merupakan karyawan yang berstatus tidak tetap karena memiliki perjanjian kontrak kerja dengan waktu yang sudah ditentukan. Sedangkan menurut UU No.13 Tahun 2013 karyawan kontrak adalah pekerja yang memiliki hubungan kerja sementara berdasarkan pada perjanjian kerja waktu tertentu (PKWT). Untuk karyawan kontrak atau yang disebut karyawan temporer oleh PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk. pada tahun 2019 berjumlah 66.158 dan pada tahun 2020 mengalami penurunan menjadi 64.264.

Dilihat dari perjanjian kerjanya jenis karyawan terdiri dari karyawan tetap yaitu karyawan yang telah melalui pengangkatan sebagai karyawan perusahaan tanpa batas yang disepakati. Sedangkan karyawan kontrak adalah karyawan yang memiliki perjanjian kontrak kerja dengan batas waktu yang telah ditentukan.

## 2.2 Telaah Pustaka

Penelitian dengan tema yang sama sebelumnya pernah diteliti oleh beberapa peneliti, seperti Fatimah Azzahra tahun 2017 dengan judul Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan hubungan yang negatif antara resiliensi dengan distres psikologis, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah tingkat distres pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif kasual dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang disusun berdasar skala *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) untuk mengukur skala distres psikologis dan *Connor-Davidson Resilience Scale-25* untuk mengukur tingkat resiliensi pada mahasiswa.

Penelitian lain dengan judul Pengaruh Resiliensi Dan Dukungan Sosial Terhadap Distress Psikologis Pada Orang Dengan Hiv/Aids yang diteliti oleh Siti Nur Hidayah pada tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *correlational analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen

*Kessler Psychological Distress Scale* (K10) untuk mengukur skala distres psikologis dan *Connor-Davidson Resilience Scale-25* untuk mengukur tingkat resiliensi pada penderita Hiv/Aids.

Selain dua penelitian diatas adapun penelitian lain yang menggunakan metode dan instrumen pengumpulan data yang sama seperti pada penelitian Fais Akbar Abdurrahim tahun 2020 dengan judul Hubungan Distres Psikologis Dan Resiliensi Pada Relawan Bencana Alam Dewasa Awal Di Indonesia. Penelitian Ismalandar Ismail dan St Hadjar Nurul Istiqamah tahun 2021 dengan judul Hubungan Resiliensi dengan *Psychological Distress* pada Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi *Covid-19*. Penelitian dengan judul Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi pada Anak dan Remaja Saat Pandemi *Covid-19* oleh Agustine dan Borualogo tahun 2021.

Adapun penelitian Shintia dan Winda Maharani tahun 2021 dengan judul Kemampuan Resiliensi Individu dalam Menghadapi *Psychological Distress* Siswa-Siswi SMA Jakarta di Masa Pandemi *Covid-19*. Metode yang digunakan sama seperti metode penelitian diatas hanya saja penelitian ini menggunakan instrumen *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur konstruk resiliensi dan *HSCL-25* (*Hopkins Symptom Checklist-25*) untuk mengukur *psychological distress*.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tema dari penelitian, yaitu tentang resiliensi dan distres psikologis serta metode penelitian yang sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Tetapi terdapat

perbedaan pada responden atau subjek yang diteliti. Dimana dari penelitian sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian dengan tema resiliensi dan distres psikologis pada karyawan. Keaslian penelitian dapat dilihat pada tabel 2.1.

**Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian**

No	Peneliti, Tahun, Judul	Hasil	Perbedaan
1.	Fatimah Azzahra (2017) Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memberikan hubungan negatif sebesar 3,6%, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka distres psikologinya semakin rendah dan semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi distres psikologis pada mahasiswa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan penelitian Azzahra (2017) memiliki tujuan untuk meneliti pengaruh antar variabel sedangkan tujuan penelitian ini yaitu untuk meneliti hubungan antar variabel.</li> <li>• Subjek penelitian Azzahra (2017) adalah mahasiswa sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan.</li> </ul>
2.	Siti Nur Hidayah (2020) Pengaruh Resiliensi Dan Dukungan Sosial Terhadap Distress Psikologis Pada Orang Dengan Hiv/Aids.	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial terhadap distres psikologis. Dimana dukungan sosial merupakan faktor dominan yang berpengaruh terhadap distres psikologis ODHA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan penelitian Hidayah (2020) yaitu untuk menganalisis pengaruh antar variabel sedangkan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antar variabel.</li> <li>• Subjek penelitian (Hidayah, 2020) adalah orang dengan HIV/AIDS, sedangkan subjek penelitian ini adalah</li> </ul>

			karyawan.
3.	Fais Akbar Abdurrahim (2020) Hubungan Distres Psikologis Dan Resiliensi Pada Relawan Bencana Alam Dewasa Awal Di Indonesia.	Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara distres psikologis dan resiliensi pada relawan bencana alam.	Penelitian Abdurrahim (2020) dengan subjek relawan bencana alam, sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan.
4.	Ismalandar Ismail dan St Hadjar Nurul Istiqamah (2021) Hubungan Resiliensi dengan <i>Psychological Distress</i> pada Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi <i>Covid-19</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan <i>psychological distress</i> pada masyarakat dalam menghadapi pandemi. artinya individu dengan resiliensi yang tinggi maka mengalami <i>psychological distress</i> yang rendah, begitu pula sebaliknya.	Subjek penelitian Ismail dan Istiqamah (2021) adalah masyarakat yang terdampak <i>Covid-19</i> sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan usaha ritel.
5.	Shintia dan Winda Maharani (2021) Kemampuan Resiliensi Individu dalam Menghadapi <i>Psychological Distress</i> Siswa-Siswi SMA Jakarta di Masa	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah yang negatif antara resiliensi dengan <i>psychological distress</i> pada siswa-siswi SMA Jakarta. Penelitian ini juga menunjukkan perbedaan skor <i>psychological distress</i> yang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek penelitian Shintia dan Maharani (2021) adalah siswa-siswi SMA Jakarta sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan ritel.</li> </ul>

	Pandemi <i>Covid-19</i> .	signifikan antara siswa-siswi SMA Jakarta yang memiliki resiliensi tinggi dan resiliensi rendah.	
6.	Agustine dan Borualogo (2021) Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi pada Anak dan Remaja Saat Pandemi <i>Covid-19</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distres psikologis berpengaruh negatif terhadap resiliensi anak dan remaja saat pandemi <i>Covid-19</i> . Adanya perbedaan skor distres antara anak perempuan dan laki-laki, dimana skor distres anak perempuan lebih tinggi dibanding dengan anak laki-laki. Perbedaan usia juga berpengaruh terhadap skor distres, yaitu skor distres psikologis anak SD lebih rendah dibanding SMP dan SMA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan penelitian Agustine dan Borualogo (2021) yaitu untuk mengetahui pengaruh antar variabel, sedangkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antar variabel.</li> <li>• Subjek penelitian Agustine dan Borualogo (2021) adalah anak dan remaja yang terdampak <i>Covid-19</i>, dalam penelitian ini subjeknya adalah karyawan usaha ritel.</li> </ul>
7.	Puspitaningrum dan Pudjiati (2021) Peran <i>resource</i> dan <i>vulnerability index of resilience</i> terhadap distres psikologis remaja saat pandemi <i>Covid-19</i> .	Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa <i>resource index</i> berpengaruh negatif terhadap distres psikologis remaja Indonesia ditengah pandemi. Tingkat distres psikologis remaja Indonesia di masa pandemi tergolong tinggi dengan <i>resource index</i> yang tergolong rata-rata dan <i>vulnerability index</i> yang tergolong rendah.	Subjek penelitian Puspitaningrum dan Pudjiati (2021) adalah remaja usia 13-19 tahun yang terdampak <i>Covid-19</i> , sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah karyawan usaha ritel.

8.	Shabrina, Putu, Puspitaningrum, Elizabeth, dan Sigumonrong (2021) Distres sebagai Mediator antara Resiliensi dan <i>Well-being</i> pada Dewasa di Indonesia.	Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa distres psikologis berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara resiliensi dan well-being. Ketika seseorang memiliki resiliensi tinggi maka semakin positif ia dalam melihat situasi yang ditandai dengan rendahnya distres psikologis. Distres yang rendah akan berpengaruh terhadap peningkatan well-being.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan penelitian Shabrina et al. (2021) adalah untuk mengetahui peran distres psikologis sebagai mediator hubungan resiliensi dan well-being, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dan distres psikologis.</li> <li>• Subjek penelitian Shabrina et al. (2021) adalah dewasa dengan usia 18 tahun keatas, sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan usaha ritel.</li> </ul>
9.	Tanjung, Huriani, dan Rahman (2021) Optimisme Dan Distres Psikologis Pada Perawat Selama Pandemi <i>Covid-19</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara optimisme dengan distres perawat pada saat pandemi <i>Covid-19</i> . Hampir separuh perawat yang bekerja di RS Paru Sumatra Barat mengalami distres psikologis yang berhubungan dengan ruang tugas, dimana perawat yang bekerja di Rawat Jalan mengalami stres berat, kecemasan berat dan depresi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel bebas dalam penelitian Tanjung et al. (2021) adalah optimisme, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi.</li> <li>• Subjek penelitian Tanjung et al. (2021) adalah perawat di RS Paru Sumatera Barat sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan usaha ritel.</li> </ul>
10.	Maitri, Dharma, Yuliadi dan	Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel bebas dalam penelitian Maitri et al.</li> </ul>

	<p>Setyowati (2020) Hubungan antara <i>Adversity Quotient</i> dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta</p>	<p>antara <i>adversity quotient</i> dengan distres psikologis mahasiswa program studi kedokteran. Dimana semakin tinggi <i>adversity quotient</i> maka semakin rendah distres psikologisnya, begitu juga sebaliknya.</p>	<p>(2020) adalah <i>Adversity Quotient</i>, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek penelitian Maitri et al. (2020) adalah Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan usaha ritel.</li> </ul>
11.	<p>Septiani, Wahyuningsih dan Kurniyawan (2019) Gambaran Distres Psikologis pada Petani Tembakau Di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa petani tembakau memiliki ansietas paling tinggi (73,6%), stres (26,4%), dan depresi (11%). Dimana distres psikologis petani tembakau diwujudkan berupa kekhawatiran dan ketakutan dalam pekerjaan karena ketidak stabilan pekerjaan sebagai petani.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan penelitian Septiani et al. (2019) adalah untuk mengetahui gambaran distres psikologis, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dan distres psikologis.</li> <li>• Subjeknya petani tembakau Jember sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan usaha ritel.</li> </ul>
12.	<p>Rahmandani et al., (2021) Distres Psikologis Pada Tenaga Kependidikan Di Perguruan Tinggi</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat 26,4% tenaga kependidikan di PTNBH 'X' memiliki level distres psikologis berisiko terhadap masalah kesehatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan penelitian Rahmandani et al. (2021) adalah untuk mengetahui gambaran distres psikologis, sedangkan penelitian ini bertujuan</li> </ul>

	Negeri Berbadan Hukum.	mental, tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin dan bidang keilmuan fakultas tempat bekerja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perlunya menyediakan program kesehatan mental bagi tenaga kependidikan perguruan tinggi.	untuk mengetahui hubungan resiliensi dan distres psikologis. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek penelitian ini adalah tenaga kependidikan di perguruan tinggi, sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan usaha ritel.</li> </ul>
13.	Geshica dan Musabiq (2017) Hubungan Antara <i>Trait</i> Kepribadian Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa: Sebuah Aplikasi Dari <i>Five-Factor Model</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara <i>trait</i> kepribadian <i>extraversion</i> dan <i>conscientiousness</i> dengan distres psikologis. Sedangkan <i>trait</i> kepribadian <i>neuroticism</i> berhubungan positif dan signifikan terhadap distres psikologis. Selain itu tidak ditemukan hubungan antara dua <i>trait</i> kepribadian lain yaitu <i>agreeableness</i> dan <i>openness</i> terhadap distres psikologis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel bebas dalam penelitian Geshica dan Musabiq (2017) adalah <i>Trait</i> Kepribadian, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi.</li> <li>• Subjek penelitian Geshica dan Musabiq (2017) adalah mahasiswa, sedangkan subjek penelitian ini adalah karyawan ritel.</li> </ul>
14.	Anugrah dan Handoyo (2018) Hubungan <i>Workplace IncivilityBehavior</i> Dengan <i>Psychological Well-Being</i> Dan <i>Psychological</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara ketidaksantunan di tempat kerja dengan kesejahteraan psikologis. Serta diperoleh hubungan yang positif antara perilaku ketidaksantunan di tempat kerja <i>psychological</i>	Variabel bebas dalam penelitian Anugrah dan Handoyo (2018) adalah <i>Workplace IncivilityBehavior</i> , sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi.

	<i>Distress</i> Pada Karyawan Sales Di Indonesia.	<i>distress.</i>	
15.	Suparno (2009) Penurunan Produktivitas Kerja Terkait Distres Psikologis, serta Terapi Mandiri yang Mudah dan Murah.	Banyaknya stresor psikologis yang diperoleh individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari dapat menimbulkan distres yang sering berkaitan erat dengan manifestasi berbagai penyakit serta gangguan kromborbid. Hal tersebut dapat membuat produktivitas kerja menjadi turun serta dapat menguras dana untuk terapi penyembuhannya. Tetapi ditemukan juga terapi yang efektifitas dan efisien untuk individu yang mengidap distres yaitu dengan melaksanakan terapi 3M yaitu dengan integrasi olah nafas, olah pikiran serta do'a khusus'.	Variabel bebas penelitian Suparno (2009) adalah Penurunan Produktivitas Kerja, sedangkan dalam penelitian ini adalah resiliensi.

### 2.3 Kerangka Pemikiran

Resiliensi memiliki peranan penting dalam mengatasi permasalahan hidup seseorang. Resistensi juga mengacu pada kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan. Jika individu memiliki resiliensi tinggi maka dirinya akan mampu mencapai tujuan hidup serta dapat beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya, mampu mengendalikan diri

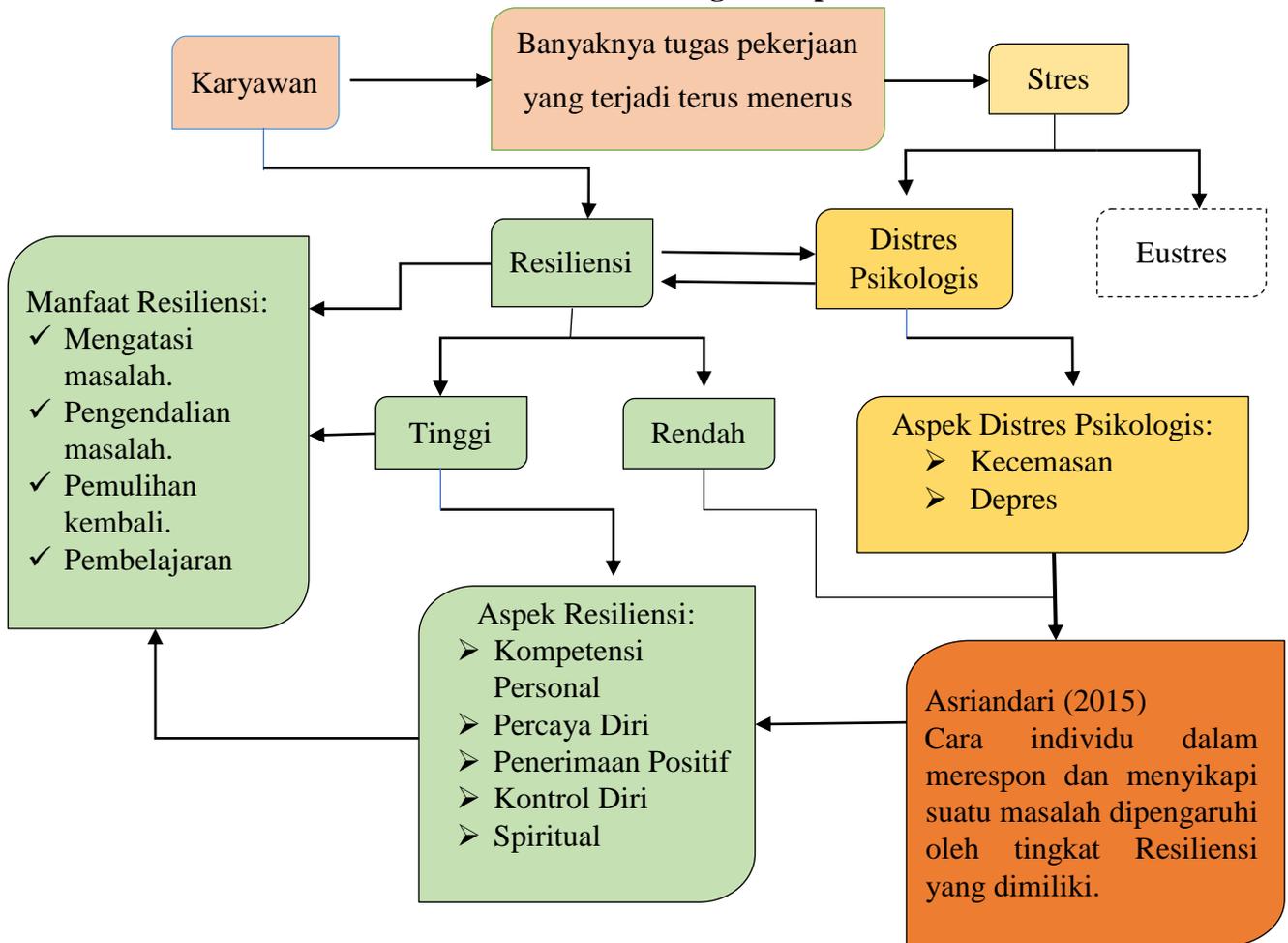
serta mengatasi permasalahan yang ada. Oleh karena itu, resiliensi merupakan hal yang harus ada dalam setiap individu, tak terkecuali pada karyawan. Karena seorang karyawan dalam menjalankan tugasnya memiliki beban pekerjaan yang harus mereka selesaikan seperti tugas-tugas yang diberikan perusahaan untuk menyelesaikan pekerjaan dalam batas waktu yang ditentukan. Manfaat resiliensi sendiri yaitu sebagai cara mengatasi masalah, mengendalikan diri, mengembalikan keadaan serta dapat dijadikan pembelajaran dari masalah yang telah dilalui.

Ketika individu mampu mengatasi masalah maka ia akan terhindar dari stres terutama stres negatif atau yang disebut dengan distres psikologis. Menurut Mirowsky et al (dalam Hutahaean, 2012) distres merupakan keadaan subjektif seseorang yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh depresi dan kecemasan sehingga berdampak pada emosional dan fisiologisnya. Bentuk gejala seseorang yang mengalami distres psikologis yaitu adanya perasaan yang tidak menyenangkan seperti depresi dan kecemasan. Hubungan tersebut juga dapat dilihat pada penelitian Fatimah Azzahra (2017) tentang Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang negatif terhadap distres psikologis mahasiswa. Dimana hasil tersebut berarti bahwa individu dengan resiliensi tinggi maka distres psikologisnya akan rendah. Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, gambaran dinamika psikologis dalam penelitian ini dapat dilihat pada **Gambar 2.1**.

## **2.4 Rumusan Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian, dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis yaitu: “Terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan distress psikologis. Artinya naiknya tingkat resiliensi pada karyawan Alfamart akan diikuti dengan turunnya distress psikologis pada karyawan Alfamart. Begitu sebaliknya turunnya nilai distress karyawan Alfamart maka akan diikuti dengan naiknya tingkat resiliensi pada karyawan Alfamart.”

**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian dan Metode Penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Menurut Wahidmurni (2017) penelitian kuantitatif merupakan cara yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian secara sistematis yang berkaitan dengan data berupa angka. Tujuan penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan distres psikologis. Hubungan antara satu variabel dengan variabel lain dapat dilihat dari besarnya koefisien korelasi dan signifikansi secara statistik (Kusumawati, 2017). Seperti yang dijelaskan Nurdin dan Hartanti (2019) bahwa desain korelasional merupakan desain kuantitatif yang melihat hubungan antar variabel. Arikunto (2006) menyebutkan bahwa desain korelasional bertujuan untuk membandingkan hasil pengukuran variabel yang berbeda satu dengan yang lainnya sehingga dapat diketahui tingkat hubungan antar variabel-variabel (Kusumawati, 2017).

#### **3.2 Identifikasi Variabel**

Variabel berasal dari bahasa Inggris *variable* yang berarti “ubahan”, “faktor tak tetap”, atau “gejala yang dapat diubah”. Sedangkan menurut Sugiyono variabel penelitian adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi dan

ditarik kesimpulan dari hal tersebut (Ulfa, 2021). Penulis mengambil judul “Hubungan Resiliensi dengan Distres Psikologis Pada Karyawan PT.Sumber Alfaria Trijaya, Tbk (Alfamart) Wilayah Kartasura”. Berdasarkan judul tersebut penelitian ini melibatkan dua variabel penelitian yaitu variabel independen (x) dan variabel dependen (y).

1. Resiliensi sebagai variabel independen (x), variabel independen sering disebut dengan variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi variabel lain atau dalam penelitian ini variabel y (distres psikologis).
2. Distres psikologis sebagai variabel dependen (y), variabel dependen sering disebut sebagai variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi

### **3.3 Definisi Operasional Variabel**

#### **1. Resiliensi**

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi keadaan negatif baik tekanan atau permasalahan, agar seseorang dapat bertahan dan memiliki jiwa pantang menyerah dalam keadaan apapun, serta dapat belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut sehingga dapat bangkit menjadi lebih baik. Untuk mengukur tingkat resiliensi dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Connor dan Davidson (2003) seperti kompetensi personal, keyakinan terhadap insting, penerimaan positif kontrol diri dan spiritual.

## **2. Distres Psikologis**

Distres Psikologis merupakan keadaan tidak normal akibat dari stres pada diri individu yang menimbulkan dampak negatif seperti penyimpangan baik fisik, psikis dan perilaku. Distres pada karyawan Alfamart biasanya bersumber dari tekanan dan tuntutan pekerjaan sehingga karyawan mengalami stres. Jika hal tersebut terjadi terus menerus akan muncul respon negatif yaitu distres seperti penurunan kinerja, gangguan kesehatan dan gangguan hubungan dengan orang lain (konsumen atau rekan kerja). Distres psikologis dalam penelitian ini diukur berdasarkan dua aspek utama menurut Menurut Mirowsly dan Ross yaitu depresi dan kecemasan.

### **3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi merupakan kumpulan elemen yang memiliki karakteristik umum untuk diteliti dan untuk membuat beberapa kesimpulan (Amirullah, 2015). Sedangkan menurut Anggraini (2019) populasi merupakan generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan sampel penelitian yang telah ditentukan peneliti. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 67 karyawan dari 12 toko yang berada di Kartasura.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi, sedangkan menurut Neliwati (2018) sampel merupakan kelompok kecil yang dilibatkan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *nonprobability* sampling yaitu pengambilan sampel dimana tidak semua anggota populasi mempunyai peluang terpilih sebagai sampel. Jenis teknik sampling dalam penelitian ini yaitu sampling jenuh, menurut Sugiyono (2016) sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian (Tantoroputro, 2017). Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 67 karyawan.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan pengisian angket. Angket atau kuesioner merupakan lembaran yang berisi pernyataan atau pertanyaan untuk mendapat informasi dari responden. Seperti yang dijelaskan Widoyoko (2016) bahwa kuesioner atau angket merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada subjek penelitian untuk di berikan respon sesuai permintaan (Purnomo & Palupi, 2016).

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen instrumen *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) yang digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya yaitu untuk

mengukur variabel distres psikologis dan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC)25 untuk mengukur resiliensi. Seperti pada penelitian Azzahra (2017), Ismail dan Istiqamah (2021) serta Hidayah (2020) yang menggunakan instrumen *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) untuk mengukur tingkat distres psikologis seseorang. Skala ini dikembangkan oleh Kessler et.al (2002). Skala ini terdiri dari 10 item yang semuanya terdiri dari item *favourable* dan diukur berdasarkan tingkat kecemasan dan depresi dalam 4 minggu terakhir ( Kessler et al., 2003). Sebelumnya skala ini telah diujikan dan memperoleh skor kppa berkisar dari 0,42-0,74 yang menunjukkan bahwa skala ini merupakan instrumen yang reliabel.

Instrumen ini telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan diuji cobakan terhadap responden mahasiswa oleh Azzahra (2017) dan mengalami perubahan dalam rentan jawaban yaitu berawal dari lima rentan jawaban kemudian menjadi empat rentan jawaban yaitu: tidak terjadi (TT), jarang terjadi (JT), sering terjadi (ST) dan tidak pernah terjadi (TPT). Instrumen ini kemudian dimodifikasi dan diujicobakan kembali terhadap responden penelitian ini. Berikut *blueprint* skala distres psikologis *Kessler Psychological Distress Scale* (K10):

**Tabel 3. 1 Blueprint skala distres psikologis**

*Kessler Psychological Distress Scale* (K10)

Aspek	Definisi	Item		$\Sigma$
			<i>Favourable</i>	
Depresi	Adanya sedih yang		1, 4, 7, 8, 9, 10	4

	mendalam,	tidak		
	bersemangat, kesepian, putus			
	asa dan menyalahkan diri			
	sendiri.			
Kecemasan	Perasaan	tegang, tidak	2,3,5,6	6
	bersemangat,	khawatir,		
	mudah marah dan takut.			
<b>Jumlah</b>				<b>10</b>

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat resiliensi pada responden peneliti menggunakan skala *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC)25, skala ini dikembangkan oleh Connor Dan Davidson (2003). Item yang disajikan dalam skala ini diukur berdasarkan lima aspek dari Connor Dan Davidson (2003) seperti: kompetensi personal, keyakinan terhadap insting, penerimaan positif, kontrol diri dan spiritual. Skala ini merupakan instrumen terbaik untuk mengukur resiliensi karena alat ukur ini memiliki validitas konten, konsistensi internal dan validitas konstruk yang terbaik dibanding instrumen yang lain (Velickovic, Hallberg, Axelsson, Borrebaeck, & Rydén, 2020). Instrumen ini memiliki *alpha Cronbach*=0,85 sehingga dapat dikatakan reliabel.

Skala ini terdiri dari 25 item yang memuat lima aspek resiliensi dari Connor Dan Davidson, dengan lima rentan jawaban dan diukur berdasarkan perasaan partisipan sebulan terakhir. Skala yang digunakan dalam penelitian ini memodifikasi dari Azzahra (2017) yang telah diterjemahkan dan

diujicobakan terhadap responden mahasiswa, dan telah mengalami perubahan rentan jawaban dari lima menjadi empat yaitu: tidak terjadi (TT), jarang terjadi (JT), sering terjadi (ST) dan selalu terjadi (SS). Dalam penelitian Azzahra (2017) diperoleh nilai validitas 0,309-0,547 dan reliabilitas sebesar 0,833. Karena setiap hasil pengujian dapat dipengaruhi oleh budaya dan karakteristik responden maka dalam penelitian ini melakukan uji coba terlebih dahulu kepada responden penelitian ini yaitu karyawan Alfamart.

**Tabel 3. 2 Blueprint Skala Resiliensi**

*Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) 25*

<b>Aspek</b>	<b>Definisi</b>	<b>Item <i>Favourable</i></b>	<b><math>\Sigma</math></b>
Kompetensi personal	Individu merasa mampu dalam mencapai tujuannya dalam keadaan apapun	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8
Kuat menghadapi tekanan	Berkaitan dengan strategi coping terhadap stres, berpikir positif dan fokus dalam keadaan apapun	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	7
Penerimaan positif	Kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapi individu	1, 2, 4, 5, 8	5
Pengendalian diri	Pengendalian diri dalam mencapai tujuan	13, 21, 22	3

Spiritual	Meyakini adanya kuasa Tuhan	3,9	2
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>

### 3.6 Teknik Validitas, Daya Beda Item, dan Reliabilitas

#### 1. Teknik Validitas

Validitas merupakan tingkat ketepatan suatu instrumen alat ukur dalam mengukur. Menurut Suryabarata (dalam Saifuddin, 2020) validitas merupakan sejauh mana alat ukur psikologi dapat mengukur atribut psikologi. Validitas psikologi juga disebut sebagai syarat suatu skor yang dihasilkan suatu skala psikologi dapat dikatakan berkualitas dan dapat dipercaya (Saifuddin, 2020). Suatu instrumen dikatakan valid jika memiliki nilai validitas tinggi, begitu juga sebaliknya suatu instrumen dikatakan tidak valid jika memiliki validitas rendah (Arikunto dalam Maryam, 2016).

Penelitian ini menggunakan uji validitas isi (*content validity*) untuk mengetahui apakah item mewakili pengukuran dari masing-masing variabel. Pada teknik uji validitas isi terdapat dua tahap yaitu:

##### a. *Expert Judgment*

*Expert Judgment* atau pertimbangan pakar Menurut Azwar (2000) merupakan hal yang utama dalam uji validitas isi dimana biasanya diukur menggunakan pertimbangan pakar terkait tema yang akan diteliti (Sanjaya & Mariatin, 2016). Sehingga dalam hal ini peneliti meminta pertimbangan *professional judgment* dengan kualifikasi

yaitu profesional atau ahli dalam bidang psikologi organisasi industri dan psikologi klinis dalam menilai aspek yang diukur.

- b. Kemudian diukur menggunakan rumus validitas isi Aiken's V sebagai berikut:

$$V = \frac{\Sigma S}{n(c - 1)}$$

Keterangan:

l : Angka penilaian terendah

c : angka penilaian tertinggi

n : jumlah *professional judgement*

S : r-1

r : angka yang diberikan rater

## 2. Daya Beda Item

Uji daya beda item dilakukan dengan tujuan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut variabel yang akan diukur. Sehingga peneliti dapat memilih individu yang memiliki atribut psikologi yang tinggi, sedang dan rendah (Saifuddin, 2020). Menurut Azwar (2016) item yang memiliki nilai korelasi kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan bahwa item memiliki daya beda yang rendah sehingga kurang memuaskan (Merisa, Rahayu, & Nastasia, 2019). Dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* dengan menggunakan bantuan SPSS

(*Statistical Product and Service Solution*) version 25. Berikut rumus *product moment*:

$$r = \frac{\Sigma xy - \frac{(\Sigma x)(\Sigma y)}{n}}{\sqrt{(\Sigma x^2 - \frac{(\Sigma x)^2}{n})(\Sigma y^2 - \frac{(\Sigma y)^2}{n})}}$$

Keterangan:

r = koefisien korelasi

X= variabel X

Y= variabel Y

n= besar sampel

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi hasil pengukuran alat ukur yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat menghasilkan data yang reliabel. Untuk mengetahui suatu hasil pengukuran reliabel atau dapat dipercaya maka dilakukan beberapa kali pengukuran pada kelompok subjek yang sama dengan hasil yang relatif sama, dan aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah (Azwar, 2016). Koefisien reliabilitas bergerak dari angka 0 sampai angka 1, yang berarti semakin tinggi koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi pula reliabilitasnya. Tetapi koefisien reliabilitas dianggap memuaskan jika mencapai angka 0,800 sampai 0,900 atau lebih (Saifuddin, 2020).

Pada penelitian ini pengukuran reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25.

Dengan pengujian reliabilitas menggunakan teknik *Alfa Cronbach* dengan rumus:

$$r_{\sigma c} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\Sigma b^2}{t^2} \right)$$

Keterangan:

- $r_{\sigma c}$  : reliabilitas instrumen  
 $k$  : banyaknya butir pernyataan  
 $\Sigma b^2$  : jumlah varian per butir  
 $t^2$  : varian total

### 3.7 Teknik Analisis Data

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menurut Imam Ghazali (2011) merupakan pengujian data untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal berarti akan memperkecil kemungkinan terjadinya bias (Doddy, Masyithoh, & Setiawati, 2018). Dasar pengambilan keputusannya yaitu jika nilai signifikan atau probabilitas yang diperoleh lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  ( $p > 0,05$ ), maka sebaran skor data dikatakan memenuhi distribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikan atau probabilitas yang diperoleh lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ) maka sebaran skor data berdistribusi tidak normal. Dalam penelitian ini untuk mengetahui kenormalan distribusi data peneliti menggunakan metode Smirnov

Test melalui program SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 25.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan metode *Compare Mean* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi lebih dari 0,05 dengan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 25 (Djazari, Rahmawati, & Nugraha, 2013).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui adanya tingkat signifikansi antara kedua variabel. Uji hipotesis terdiri dari dua jenis yaitu uji Parametrik dan uji Nonparametrik. Uji parametric merupakan uji statistik yang memerlukan syarat tertentu atau asumsi dari sebaran data populasi, selain itu biasanya digunakan pada populasi yang besar  $\geq 30$ . Asumsi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan linieritas. Analisis parametrik biasanya menggunakan Pearson Product Moment Correlation, uji ini akan menghasilkan hasil koefisien korelasi antara -1-

1. Berikut kriteria kekuatan hubungan dalam variabel Resiliensi diri:

**0,00-0,199** : hubungan sangat rendah

**0,20-0,399** : hubungan cukup

- 0,40-0,599** : hubungan kuat  
**0,80-1,00** : hubungan sangat kuat  
**1,00** : hubungan sempurna

Jika kedua uji asumsi atau salah satu tidak terpenuhi maka model yang digunakan adalah model Nonparametrik. Analisis ini biasa di sebut statistic bebas sebaran, yang berarti uji statistik yang tidak memerlukan adanya asumsi-asumsi dari sebaran data populasi. Analisis yang biasa digunakan yaitu Rank Spearman Rho dengan dasar interpretasi apabila sig. kurang dari 0,05 maka menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel x dan y. Terdapat pula kriteria kekuatan korelasi antara lain:

- 0,00-0,25** : hubungan sangat rendah  
**0,26-0,50** : hubungan cukup  
**0,51-0,75** : hubungan kuat  
**0,76-0,99** : hubungan sangat kuat  
**1,00** : hubungan sempurna

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Setting Penelitian**

Tahapan awal sebelum melakukan penelitian yaitu peneliti harus memahami lokasi dimana penelitian akan dilaksanakan. Penelitian ini dilakukan di gerai Alfamart di Wilayah Kecamatan Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah. Alfamart merupakan usaha ritel yang bergerak di bawah naungan PT. Sumber Alfaria Trijaya Tbk yang berpusat di Tangerang, Banten. Untuk mengembangkan bisnisnya PT. Sumber Alfaria Trijaya Tbk membuka kantor cabang di berbagai daerah, hingga akhir tahun 2020 terdapat 32 kantor cabang yang sekaligus digunakan sebagai gudang dan telah memiliki 14.300 gerai yang tersebar di seluruh Indonesia. Salah satu kantor cabang berada di Klaten tepatnya di Jl.Solo-Jogja Km. 21 Delanggu, Klaten. Cabang Klaten mencakup beberapa wilayah di sekitarnya antara lain: DIY(Jogja, Sleman, Bantul, Kulon Progo, Gunung Kidul), Magelang, Temanggung, Salatiga, Boyolali, Sukoharjo, Surakarta, Solo, Karanganyar, Pacitan, Sragen dan Wonogiri. Setiap wilayah cakupan kantor cabang tidak hanya terdapat satu gerai saja tetapi lebih itu, contohnya seperti lokasi penelitian yang diambil peneliti yaitu di daerah Kecamatan Kartasura Sukoharjo yang terdapat kurang lebih 12 gerai.

## **4.2 Tahap Penelitian**

Berikut adalah tahapan dalam penelitian ini antara lain:

### **1. Persiapan Penelitian**

Tahap awal dalam penelitian ini yaitu peneliti melakukan studi pendahuluan yaitu dengan observasi dan wawancara. Hal ini bertujuan untuk menemukan fenomena apa yang muncul di lokasi penelitian hingga memperoleh variabel-variabel penelitian. Selanjutnya peneliti melakukan studi literatur untuk memperdalam kajian teori dalam mengkaji fenomena yang ditemukan dengan dituangkan dalam bentuk outline penelitian. Dilanjutkan dengan mengkonsultasikan outline penelitian mulai dari menentukan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, menentukan teori yang digunakan untuk mengkaji variabel, menentukan populasi dan sampel penelitian hingga menentukan teknik analisis data penelitian. Hasilnya dituangkan dalam bentuk proposal penelitian yang kemudian diujikan untuk menentukan kelayakan penelitian.

### **2. Perizinan Penelitian**

Peneliti mengunjungi setiap gerai Alfamart yang ada di wilayah kartasura untuk meminta izin secara lisan dan menyampaikan gambaran umum penelitian hal ini disampaikan kepada kepala toko di setiap gerai Alfamart ataupun perwakilan karyawan. Tahap selanjutnya peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada pihak akademik Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta sebagai pengantar. Berkas diserahkan kepada masing-masing kepala toko

Alfamart Kartasura. Selain itu peneliti juga menyerahkan surat izin penelitian kepada kantor cabang Alfamart yang berada di Klaten.

### 3. Pelaksanaan Penelitian

#### a. Pelaksanaan Uji Coba Skala Penelitian

Sebelum dilaksanakannya tahap uji coba skala penelitian, peneliti memodifikasi terlebih dahulu skala yang akan digunakan dalam penelitian yaitu skala *Kessler Psychological Distress Scale*(K10) dan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) 25. Tujuannya adalah untuk menyesuaikan karakteristik dan budaya responden. Pada skala K10 terdiri dari 10 item *favorable* dari 2 aspek, yang kemudian dimodifikasi peneliti dengan merincikan indikator dan menambahkan item menjadi 30 item yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*.

**Tabel 4. 1 Blue Print K10 Sebelum Modifikasi**

Aspek	Definisi	Item <i>Favourable</i>	$\Sigma$
Depresi	Adanya sedih yang mendalam, bersemangat, putus asa dan menyalahkan diri sendiri.	1, 4, 7, 8, 9, 10	4
Kecemasan	Perasaan tegang, tidak bersemangat, mudah marah dan takut.	2,3,5,6	6
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>

**Tabel 4. 2 Blueprint K10 Setelah Modifikasi**

Aspek	Definisi	Item		$\Sigma$
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Depresi	Sedih yang mendalam	3, 9	15	3
	Tidak bersemangat	1, 21, 30	11, 20	5
	Kesepian	2, 23, 25	19	4
	Putus asa	4, 17, 28	8	4
	Menyalahkan diri sendiri	14	5	2
Kecemasan	Perasaan tegang	7, 22	18, 27	4
	Khawatir	29	12	2
	Mudah marah	10, 24	13, 16	4
	Takut	6, 26		2
<b>Jumlah</b>				<b>30</b>

Skala CD-RISC 25 sebelum dimodifikasi terdiri dari 25 item dari 5 aspek, pada skala ini peneliti juga merincikan indikator dan menambahkan item. Semula semua item CD-RISC 25 merupakan item *favourable* kemudian ditambahkan menjadi 40 item yang terdiri dari item *favourable* dan *unfavourable*.

**Tabel 4. 3 Blue Print CD-RISC 25 Sebelum Modifikasi**

Aspek	Definisi	Item	$\Sigma$
		<i>Favourable</i>	
Kompetensi	Individu merasa mampu	10, 11, 12, 16, 17,	8

personal	dalam mencapai tujuannya dalam keadaan apapun	23, 24, 25	
Penerimaan positif	Kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapi individu	1, 2, 4, 5, 8	5
Pengendalian diri	Pengendalian diri dalam mencapai tujuan	13, 21, 22	3
Spiritual	Meyakini adanya kuasa Tuhan	3, 9	2
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>

**Tabel 4. 4 Blue Print CD-RISC 25 Setelah Modifikasi**

Aspek	Indikator	F	UF	$\Sigma$
Kompetensi personal	Individu yang kompeten.	23, 39	16	3
	Individu yang ulet.	12, 29, 30	21, 26	5
	Individu yang memiliki standar dalam kehidupan.	19, 34		2
Kuat menghadapi tekanan	Percaya pada naluri.	17, 35, 36		3
	Mampu menghadapi akibat dari stres.	14, 25, 28	15	4
	Selalu berpikir positif.	6	24	2
	Toleran pada hal buruk.		20, 31	2

Penerimaan positif	Menjaga hubungan baik dengan orang lain.	8	3	2
	Menerima perubahan secara positif.	1, 2, 10, 11	5, 13	6
Pengendalian diri	Mampu mengontrol perilaku.	22, 40	27, 33	4
	Mampu dalam menentukan pilihan.	18	37	2
Spiritual	Percaya dengan Sang Pencipta.	4, 32	7	3
	Percaya pada takdir.	9, 38		2
<b>TOTAL</b>				<b>40</b>

Skala hasil modifikasi kemudian diuji validitasnya menggunakan metode Aiken<sup>5</sup> V dengan *expert judgment* dari 5 ahli. Tahap selanjutnya yaitu mengujicobakan skala, dengan tujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel penelitian, yaitu distress psikologis dan resiliensi. Peneliti melakukan uji coba skala penelitian kepada karyawan Alfamart Boyolali yang berjumlah 40 responden dengan kriteria: merupakan karyawan toko Alfamart, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan dan sudah bekerja minimal 6 bulan. Hasil ujicoba kemudian diolah dan diperoleh item skala yang layak digunakan. Item disusun ulang untuk digunakan dalam pengujian hipotesis.

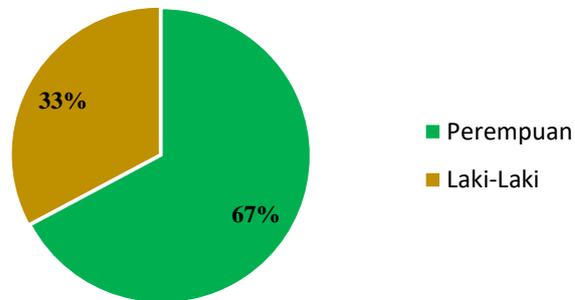
## b. Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan media *google form* yang disebarakan kepada karyawan Alfamart Kartasura melalui bantuan kepala toko atau perwakilan karyawan. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober dengan 67 responden penelitian. Data diperoleh dari dua skala hasil modifikasi yaitu *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* untuk mengukur distres psikologis dan *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)25* untuk mengukur resiliensi.

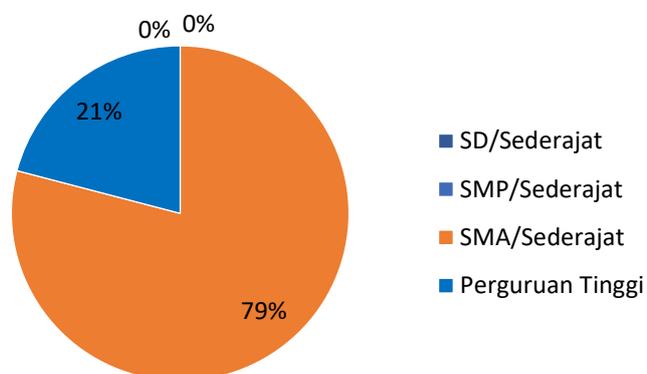
## 4.3 Hasil Analisis Data

### 1. Gambaran Umum Responden Penelitian

Responden penelitian ini yaitu karyawan gerai/toko Alfamart wilayah Kartasura baik karyawan tetap atau kontrak yang berjumlah 67 karyawan dari 12 toko. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan distres psikologis dengan resiliensi diri karyawan Alfamart wilayah Kartasura. Berdasarkan jenis kelamin terdapat 45 responden perempuan dan 22 responden laki-laki. Hal ini menunjukkan responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak terlibat dalam penelitian ini dibandingkan laki laki.

**Gambar 4. 1 Jenis Kelamin**

Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir 67 responden terdapat 53 responden dengan riwayat pendidikan terakhir SMA dan 14 responden dengan pendidikan terakhir perguruan tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden dengan riwayat pendidikan terakhir SMA paling banyak dan tidak ada karyawan dengan pendidikan terakhir SD/SMP. Sesuai pendapat Solihin (2020) dimana setiap tahunnya tim operasional Alfamart lebih banyak menerima lulusan dari jenjang pendidikan SMA sederajat. Sehingga sebagian besar karyawan toko Alfamart memiliki latar belakang pendidikan SMA/Sederajat.

**Gambar 4. 2 Tingkat Pendidikan Terakhir**

## 2. Alur Pengolahan Data

Berikut gambaran umum pengolahan data dalam penelitian ini antara lain:

**Gambar 4. 3 Alur Pengolahan Data**



## 3. Hasil Uji Pengolahan Data

### a. Uji Validitas

Data hasil dari dua skala modifikasi yaitu K10 dan CD-RISC 25 kemudian di nilaikan dan di validasi oleh *expert judgment* dengan kualifikasi yaitu profesional atau ahli dalam bidang psikologi organisasi industri dan psikologi klinis. Skala dinamakan kepada 5 ahli antara lain: Ibu Lintang Seira Putri, M.A., Ibu Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog, Bapak Rudy Hidayat, M.Si, Ibu Zahira Rahmatika Makarim, M.Psi., Psikolog dan Ibu Herwinda Kurniawati, M.Psi., Psikolog. Hasil penilaian *expert judgment* kemudian dihitung menggunakan rumus Aiken's V sebagai berikut:

$$V = \frac{\Sigma S}{n(c - 1)}$$

Keterangan:

l : Angka penilaian terendah

c : angka penilaian tertinggi

n : jumlah *professional judgement*

S : r-1

r : angka yang diberikan rater

**Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Isi**

Variabel	$\Sigma$ Item	No. Item Gugur	$\Sigma$ Item Gugur	$\Sigma$ Item Valid
Distres Psikologis (x)	30	11	1	29
Resiliensi Diri (y)	40	27, 33	2	38

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi dan stabilitas hasil pengukuran alat ukur yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat menghasilkan data yang reliabel. Koefisien reliabilitas bergerak dari angka 0 sampai angka 1, yang berarti semakin tinggi koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi pula reliabilitasnya. Tetapi koefisien reliabilitas dianggap memuaskan jika *Cronbach's Alpha* mencapai angka 0,800 sampai 0,900 atau lebih (Saifuddin, 2020). Berikut hasil uji reliabilitas kedua

skala setelah dihitung dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25:

**Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas**

Skala	$\Sigma$ Item Valid	Cronbach's Alpha	Keterangan
K10	29	0.851	Reliabel
CD-RISC 25	38	0.889	R

c. Uji Daya Beda Item

Item yang memiliki nilai korelasi kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan bahwa item memiliki daya beda yang rendah sehingga kurang memuaskan, sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Tujuan dari uji daya beda item yaitu untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut variabel yang akan diukur. Penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25. Hasil di uji daya beda item terdapat 8 item K10 yang gugur dan 10 item CD-RISC 25 yang gugur, data tersebut dapat dilihat pada tabel 4.7. Item yang tidak gugur kemudian disusun ulang untuk diujikan dalam penelitian.

**Tabel 4. 7 Hasil Uji Daya Beda Item**

Variabel	$\Sigma$ Item	No. Item Gugur	$\Sigma$ Item Gugur	$\Sigma$ Item Valid
Distres Psikologis (x)	29	5, 6, 9, 12, 13,16, 20, 27	8	21
Resiliensi Diri (y)	38	1, 7, 13, 15, 19, 25, 31, 35, 37, 39	10	28

**Tabel 4. 8 Distribusi Item Valid Skala K10**

Aspek	Definisi	Item <i>F</i>	Item <i>UF</i>	$\Sigma$
Depresi	Sedih yang mendalam	3	15	2
	Tidak bersemangat	1, 21, 30		3
	Kesepian	2, 23, 25	19	4
	Putus asa	4, 17, 28	8	4
	Menyalahkan diri sendiri	14		1
Kecemasan	Perasaan tegang	7, 22	18	3
	Khawatir	29		1
	Mudah marah	10, 24		2
	Takut	26		1
<b>Jumlah</b>				<b>21</b>

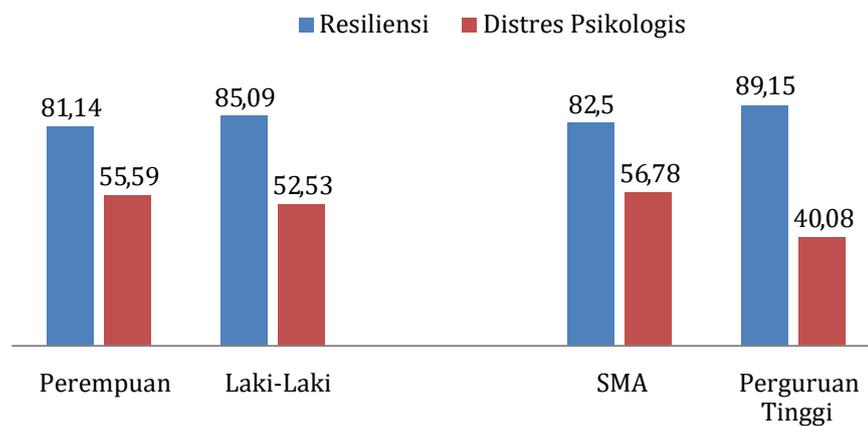
Tabel 4. 9 Distribusi Item Valid Skala CD-RISC 25

Aspek	Indikator	F	UF	$\Sigma$
<b>Kompetensi personal</b>	Individu yang kompeten.	23	16	2
	Individu yang ulet.	12, 29, 30	21, 26	5
	Individu yang memiliki standar dalam kehidupan.	34		1
<b>Kuat menghadapi tekanan</b>	Percaya pada naluri.	17, 36		2
	Mampu menghadapi akibat dari stres.	14, 28		2
	Selalu berfikir positif.	6	24	2
	Toleran pada hal buruk.		20	1
<b>Penerimaan positif</b>	Menjaga hubungan baik dengan orang lain.	8	3	2
	Menerima perubahan secara positif.	2, 10, 11	5	4
<b>Pengendalian diri</b>	Mampu mengontrol perilaku.	22, 40		2
	Mampu dalam menentukan pilihan.	18		1
<b>Spiritual</b>	Percaya dengan Sang Pencipta.	4, 32		2
	Percaya pada takdir.	9, 38		2
<b>Total</b>				<b>28</b>

#### d. Deskriptif Statistik

Data primer penelitian dilakukan analisis untuk menentukan frekuensi dan kategorisasi dari setiap variabel yang diuji. Untuk mengetahui rata-rata perolehan skor dari masing masing variabel peneliti menggunakan metode Descriptive Statistics dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25. Diperoleh hasil sebagai berikut:

**Gambar 4. 4Rata-Rata Persebaran Data**



Hasil diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata resiliensi pada karyawan perempuan memperoleh skor 81,14, pada karyawan laki-laki memperoleh skor 85,14 yang berarti bahwa resiliensi karyawan perempuan lebih rendah dari karyawan laki-laki. Nilai rata-rata distres karyawan perempuan yaitu 55,59 juga lebih tinggi dari karyawan laki-laki. Sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan karyawan dengan riwayat pendidikan SMA/Sederajat memperoleh nilai rata-rata resiliensi lebih rendah sebesar 82,5 dibanding karyawan dengan riwayat pendidikan perguruan tinggi yaitu 89,15,

untuk nilai rata rata distres berdasar tingkat pendidikan karyawan lulusan SMA lebih tinggi yaitu 56,78 dibanding distres lulusan perguruan tinggi dengan skor rata-rata 40,08.

Kategori dibagi menjadi empat yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang dan Rendah, selanjutnya rentan kategori dibuat dengan rumus interval :

$$P = \frac{X \max - X \min}{b}$$

Keterangan :

X max : skor maksimal

X min : skor minimal

b : jumlah kategori jawaban skala

Skor minimal skala resiliensi yaitu 28 diperoleh dari total semua item yang dipakai, skor tertingginya yaitu 112 diperoleh dari perkalian skor maksimal dengan jumlah kategori jawaban skala yaitu 4 kategori. Dari perhitungan diperoleh nilai interval 16, selanjutnya frekuensi persebaran datanya dihitung dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25 sehingga diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4. 10 Kategorisasi Skala Resiliensi**

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi (94-112)	6	9%
Tinggi (72-93)	4	6%

Sedang (50-71)	57	85,1%
Rendah (28-49)	0	0%
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Pada skala distres psikologis skor minimalnya adalah 21 diperoleh dari total semua item yang dipakai, skor tertingginya yaitu 84 diperoleh dari perkalian skor maksimal dengan jumlah kategori jawaban skala yaitu 4 kategori. Hasil perhitungan diperoleh nilai interval 21, selanjutnya frekuensi persebaran datanya dihitung dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25 sehingga diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4. 11 Kategorisasi Skala Distres Psikologis**

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi (72-84)	0	0%
Tinggi (55-71)	34	50,7%
Sedang (38-54)	27	40,3%
Rendah (21-37)	6	9%
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

e. Uji Asumsi

Data hasil penelitian kemudian dilakukan uji asumsi untuk mengetahui terpenuhi atau tidak persyaratan data untuk dianalisis. Hasil dari uji asumsi dapat menentukan data tersebut bersifat parametrik atau non parametrik untuk menentukan teknik analisis

hipotesis yang akan digunakan. Berikut uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini:

1) Uji Normalitas

Jika nilai signifikan atau probabilitas yang diperoleh lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  ( $p > 0,05$ ), data dikatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikan atau probabilitas yang diperoleh lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ) maka sebaran skor data berdistribusi tidak normal. Penelitian ini menggunakan metode *SmirnovTest* melalui program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal karena nilai signifikansi sebesar 0.000 yaitu kurang dari 0,05, hasil analisis dapat dilihat pada tabel 4.9.

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		Unstandardized Residual
N		67
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.45611396
Most Extreme Differences	Absolute	.170
	Positive	.170
	Negative	-.164
Test Statistic		.170
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

## 2) Uji Linieritas

Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan metode *Compare Mean* dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25. Interpretasi hasil dari uji linieritas yaitu apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear. Begitu pula sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka variabel dikatakan mempunyai hubungan yang tidak linier.

**Tabel 4. 13 Hasil Uji Linieritas**

ANOVA Table			
			Sig.
Distres	Between Groups	(Combined)	.011
Psikologis	*	Linearity	.001
Resiliensi		Deviation from Linearity	.049
	Within Groups		
	Total		

Tabel Anova diatas menunjukkan nilai deviasi yaitu Sig. 0,049 dimana hasil perhitungan ini dapat diinterpretasikan berdasar pedoman pengambilan keputusan bahwa nilai sig kurang dari 0,05 maka data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak linier antara variabel y dan x. Sehingga data menunjukkan bahwa

resiliensi diri memiliki hubungan dengan distres psikologis secara tidak teratur (lurus) atau tidak membentuk satu garis linier.

#### f. Uji Hipotesis

Kedua hasil uji asumsi yang telah dilakukan menunjukkan tidak terpenuhinya uji prasyarat. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji normalitas diperoleh nilai sig  $0.000 <$  dari  $0,05$  yang berarti data tidak berdistribusi normal dan hasil uji linieritas menunjukkan nilai sig  $0,049 <$  dari  $0,05$  sehingga data dikatakan tidak linier. Maka dari itu penelitian ini menggunakan uji Non Parametrik yaitu Rank Spearman Rho.

**Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis**

			Resiliensi	Distres Psikologis
Spearman's rho	Resiliensi	Correlation Coefficient	1.000	-.322**
		Sig. (2-tailed)	.	.008
		N	67	67
		Distres Psikologis	Correlation Coefficient	-.322**
		Sig. (2-tailed)	.008	.
		N	67	67

Melihat standar pengambilan keputusan, data diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,008 yang menunjukkan lebih kecil dari 0,05. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel distres psikologis dengan resiliensi. Koefisien korelasi dari data diatas sebesar -0,322 yang berarti korelasi antar variabel menunjukkan korelasi yang cukup kuat karena berada di rentang 0,260,50. Arah hubungan dalam penelitian ini yaitu bersifat berlawanan arah artinya semakin meningkatnya variabel x (resiliensi) maka diikuti turunnya variabel y (distres psikologis).

#### **4.4 Pembahasan**

Melihat tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara resiliensi diri dengan distres psikologis pada karyawan Alfamart, peneliti melakukan penelitian terhadap 67 karyawan Alfamart di wilayah Kartasura. Responden terdiri dari 45 karyawan perempuan dan 22 karyawan laki-laki dari 12 gerai yang berada di wilayah kartasura. Hal ini menunjukkan responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak terlibat dalam penelitian ini dibandingkan laki laki. Selain itu terdapat 53 responden dengan riwayat pendidikan terakhir SMA dan 14 responden dengan pendidikan terakhir perguruan tinggi. Hal ini sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dimana menurut Solihin setiap tahunnya tim operasional Alfamart lebih banyak menerima lulusan dari jenjang pendidikan SMA sederajat (Alfamart, 2020).

Berdasarkan pengujian distribusi frekuensi skala distres psikologis dilihat dari tingkat pendidikan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pendidikan SMA memperoleh nilai 56,7 dan hasilnya lebih tinggi dibanding tingkat pendidikan perguruan tinggi yaitu 40,08. Mustika (2018) menjelaskan bahwa semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi stres kerjanya. Karyawan dengan lulusan SMA sederajat akan lebih mudah mengalami tekanan pekerjaan yang memicu distres psikologis karena kurangnya pengalaman kerja yang dimiliki. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa karyawan perempuan memperoleh skor rata-rata distres psikologis yang lebih tinggi dibandingkan karyawan laki-laki yaitu sebesar 55,59 dibanding laki-laki sebesar 52,53.

Hasil kategorisasi skala distres psikologis, terdapat 34 karyawan dengan skor distres yang tinggi, 27 karyawan dengan skor distres sedang dan 6 karyawan memperoleh skor distres sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden penelitian ini yaitu karyawan Alfamart memiliki tingkat distres sedang sampai tinggi yang dipengaruhi oleh jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Sejalan dengan hasil penelitian Suriastini dkk (2020) bahwa individu dengan rentan mengalami kecemasan dan depresi yaitu perempuan, individu dengan usia muda (20-30 tahun), individu dengan tingkat pendidikan rendah yaitu SMA atau kurang, individu yang mengalami PHK atau penurunan pendapatan dan penduduk yang berlokasi wilayah akibat *Covid-19* (Ismail & Istiqamah, 2021).

Analisis distribusi frekuensi skala resiliensi menunjukkan bahwa resiliensi karyawan berada pada kategori sedang yaitu terdapat 57 karyawan dengan skor resiliensi sedang, 4 karyawan dengan skor tinggi dan 6 karyawan dengan skor sangat tinggi. Berdasarkan jenis kelamin responden perempuan menunjukkan skor resiliensi yang lebih tinggi sebesar 85,09 dibandingkan laki-laki sebesar 81,14. Takwin (2021) menjelaskan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia memiliki tingkat resiliensi yang rendah, cenderung tidak dapat menahan stres dan rasa sakit dan sering merasa pesimis akan masa depan sehingga mudah tertekan. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit, bertahan, dan merespon secara positif pengalaman negatif atau permasalahan yang dihadapi setiap individu (Hakim & Rizky, 2021). Adapun aspek yang dapat membentuk resiliensi individu yaitu dengan meningkatkan kompetensi personal, percaya diri dalam menghadapi tekanan, penerimaan positif dengan meningkatkan hubungan baik dengan orang lain, mengontrol perilaku dan situasi dengan positif dan meningkatkan spiritualitas diri (Connor & Davidson, 2003).

Data-data yang diperoleh selanjutnya dilakukan uji prasyarat untuk menentukan teknik analisis data yang sesuai. Uji prasyarat dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas sebesar 0,000 dan nilai signifikansi uji linieritas sebesar 0,049. Kedua hasil uji prasyarat ini kurang dari standar pengambilan keputusan dari uji normalitas dan linieritas yaitu 0.05 yang

berarti tidak terpenuhinya uji prasyarat penelitian, sehingga dalam penelitian ini digunakan teknik Rank Spearman Rho untuk menguji hipotesis.

Hasil analisis menggunakan teknik Spearman rho diperoleh koefisien korelasi  $-0,322$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,008$ . Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_0$ ) ditolak. Diterimanya  $H_0$  menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi diri dengan distres psikologis pada karyawan Alfamart. Koefisien korelasi yang bertanda negatif menunjukkan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat Resiliensi karyawan maka diikuti turunnya tingkat distres psikologis pada karyawan dan begitu pula sebaliknya. Koefisien korelasi berada pada rentang  $0,26-0,50$  yang menunjukkan kekuatan hubungan antara resiliensi diri dengan distres psikologis pada karyawan Alfamart cukup kuat.

Adanya hubungan negatif antara resiliensi diri dengan distres psikologis dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Azzahra (2017) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi diri dengan distres psikologis pada mahasiswa sebesar  $3,6\%$ , yang berarti semakin tinggi resiliensi maka distres psikologinya semakin rendah dan semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi distres psikologis pada mahasiswa. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian Abdurrahim (2020) dengan subjek relawan bencana alam serta penelitian pada siswa siswi SMA oleh Shintia dan Maharani (2021). Penelitian-penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa resiliensi merupakan

variabel positif yang dapat membantu mengatasi distress psikologis seseorang.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Selama proses pengambilan data peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan dalam pengambilan data, keterbatasan tersebut antara lain :

1. Peneliti tidak dapat mendampingi secara langsung responden dalam proses pengisian kuesioner karena kuesioner dibagikan secara *online* sehingga peneliti tidak dapat mengetahui keadaan dan kebenaran responden saat mengisi kuesioner.
2. Lamanya jarak pengambilan data awal hingga penelitian yang memungkinkan adanya perbedaan situasi yang terjadi pada karyawan.
3. Cakupan lokasi penelitian yang cukup luas sehingga menjadi keterbatasan mobilitas peneliti dalam pengumpulan data.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan resiliensi diri dengan distres psikologis pada karyawan Alfamart wilayah Kartasura, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi diri dengan distres psikologis dengan arah hubungan yang negatif. Artinya, semakin rendah resiliensi diri maka semakin tinggi pula tingkat distres pada karyawan Alfamart, begitu juga sebaliknya apabila tingkat resiliensi diri tinggi maka akan diikuti rendahnya tingkat distres karyawan Alfamart. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  yang diajukan peneliti diterima dan  $H_a$  ditolak.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Karyawan**

Karyawan diharapkan mampu mengenali faktor dan sebab yang menimbulkan distres psikologis, sehingga dapat mengontrol perilaku terutama saat berada di lingkungan kerja. Sehingga dapat meningkatkan kinerja dan mampu mencapai tujuan perusahaan dengan baik. Salah satu caranya yaitu dengan meningkatkan resiliensi diri pada masing-masing karyawan, sehingga dapat mengurangi munculnya distres psikologis.

## 2. Bagi Perusahaan

Bagi perusahaan diharapkan mampu mewadahi kegiatan karyawan seperti psikoedukasi maupun pelatihan untuk meningkatkan resiliensi padakaryawan Alfamart. Resiliensi yang tinggi dapat mengurangi tingkat distres psikologis karyawan, sehingga karyawan dapat meningkatkan kualitas kerja.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema yang sama diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi, selain itu diharapkan dapat memperluas subjek, metode, teknik ataupun variabel lain seperti konsep diri, tingkat pendidikan, jenis kelamin ataupun penerimaan diri yang belum dibahas dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F. A. (2020). Hubungan Antara Distres Psikologis dan Resiliensi Pada Relawan Bencana Alam Dewasa Awal Di Indonesia. *Jurnal ILMPI*. [https://www.academia.edu/41920700/Hubungan\\_Antara\\_Distres\\_Psikologis\\_dan\\_Resiliensi\\_Pada\\_Relawan\\_Bencana\\_Alam\\_Dewasa\\_Awal\\_Di\\_Indonesia](https://www.academia.edu/41920700/Hubungan_Antara_Distres_Psikologis_dan_Resiliensi_Pada_Relawan_Bencana_Alam_Dewasa_Awal_Di_Indonesia)
- Agustine, T. C., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi pada Anak dan Remaja saat Pandemi Covid-19, 257–262.
- Alfamart. (2020). Pendidikan Ritel Alfamart Class Tingkatkan Kompetensi Lulusan SMK. Retrieved from <https://alfamart.co.id/news-detail/Pendidikan-Ritel-Alfamart-Class-Tingkatkan-Kompetensi-Lulusan-SMK>
- Almasri, M. N. (2016). Manajemen Sumber Daya Manusia: Implementasi Dalam Pendidikan Islam. *Manajemen Sumber Daya Manusia: Implementasi Dalam Pendidikan Islam., Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan, 19*, 133–151. <https://doi.org/10.1002/eji.201370106>
- Amirullah. (2015). *Populasi Dan Sampel (pemahaman, jenis dan teknik)*. [https://www.academia.edu/36541375/Populasi\\_Dan\\_Sampel\\_pemahaman\\_jenis\\_dan\\_teknik](https://www.academia.edu/36541375/Populasi_Dan_Sampel_pemahaman_jenis_dan_teknik)
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi, 2*, 160. Retrieved from [https://www.academia.edu/9803722/Hubungan\\_Antara\\_Distress\\_Dan\\_Dukungan\\_Sosial\\_Dengan\\_Prokrastinasi\\_Akademik\\_Pada\\_Mahasiswa\\_Dalam\\_Menyusun\\_Skripsi](https://www.academia.edu/9803722/Hubungan_Antara_Distress_Dan_Dukungan_Sosial_Dengan_Prokrastinasi_Akademik_Pada_Mahasiswa_Dalam_Menyusun_Skripsi)
- Andika, H., & Hati, S. W. (2018). Analisis Perbandingan Kepuasan Pelanggan Antara Minimarket Indomaret Dengan Alfamart Di Kota Batam. *JURNAL AKUNTANSI, EKONOMI Dan MANAJEMEN BISNIS, 6(2)*, 119–134. <https://doi.org/10.30871/jaemb.v6i2.651>
- Anggraini, I. (2019). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Online Shopping Pada Wanita Usia Dewasa Awal, 1–154.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor, 5(2)*, 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>

- Anugrah, D. M. A., & Handoyo, S. (2018). Hubungan Workplace Incivility Behavior Dengan Psychological Well-Being Dan Psychological Distress Pada Karyawan Sales Di Indonesia. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 7, 15–26.
- Asnawi, M. B. dan S. (1999). STRES KERJA. *Buletin Psikologi*, 2(2), 28–39.
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 9 No. 4, 1-8.
- Asrun, M., & Nurendra, A. M. (2021). Pandemi Menurut Perspektif Psikologi Islam Improving the Resilience of Societies Affected By Termination of Employment Relationship in the Pandemic Period According To the. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 32–41.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas Dan Validitas Aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13381>
- Azzahra, F. (2017). PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80–96.
- Badriyah, A. N. (2018). *Psychological Distress Pada Perawat*. Retrieved from <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id>
- Biru, M., Utami, H. N., & Mayowan, Y. (2016). ( Studi Pada Karyawan Tetap PG . Kebon Agung Kabupaten Malang ), 39(2), 50–56.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: CV. Lestari Media Kreatif. Retrieved from [http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN\\_MENTAL.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf)
- Dewi, M. P. (2009). Musik untuk Menurunkan Stress. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106–115.
- Diah, A. . R., & Pradana, P. P. (2012). Resiliensi Guru di Sekolah Terpencil. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(2), 1–6. Retrieved from [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110610017\\_Ringkasan.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110610017_Ringkasan.pdf)
- Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugraha, M. A. (2013). Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa Fise Uny. *Nominal, Barometer Riset Akuntansi Dan*

- Manajemen*, 2(2), 181–209. <https://doi.org/10.21831/nominal.v2i2.1671>
- Doddy, I., Masyithoh, S., & Setiawati, L. (2018). Analisis overreaction pada harga saham perusahaan manufaktur di bursa efek indonesia. *JURNAL MANAJEMEN*. <https://doi.org/10.29264/jmmn.v9i1.2473>
- Dr. Hj. Neliwati, S.Ag, M. P. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Kajian Teori Dan Praktek)*.
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control*. <https://doi.org/10.5772/30872>
- Everall, R. D., Jessica Altrows, K., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 84(4), 461–470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430>.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Geshica, L., & Musabiq, S. A. (2017). Hubungan antara Trait Kepribadian dan Distres Psikologis pada Mahasiswa: Sebuah Aplikasi dari Five-Factor Model. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1(1), 5–17. Retrieved from <https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/view/jpki-1-1-2017-5-17>
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit*.
- Hadi, I., Usman, R. D., Rosyanti, L., Keperawatan, J., Kendari, P. K., Kendari, P. K., ... Kendari, P. K. (2017). HIJUP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Gangguan Depresi Mayor: Mini Review. *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian*, 9(1), 16. Retrieved from <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Hakim, G. R. U., & Dinda Kurnia Rizky. (2021). Hubungan Resiliensi dengan Stres Kerja Karyawan Bagian Layanan Pelanggan PT . X Area Jawa Timur di Masa Pandemi Covid-19, (April), 201–212.

- Hendriani, W. (2018). *RESILIENSI PSIKOLOGIS* (Edisi Pert). Jakarta: Perdana Media Group. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/Resiliensi\\_Psikologis/P8NoDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Hendriani,+W.+2018.+Resiliensi+Psikologis+:+sebuah+pengantar.+Jakarta:+Prenadamedia+group&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Resiliensi_Psikologis/P8NoDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Hendriani,+W.+2018.+Resiliensi+Psikologis+:+sebuah+pengantar.+Jakarta:+Prenadamedia+group&printsec=frontcover)
- Hidayah, S. N. (2020). PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DISTRESS PSIKOLOGIS PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (The effect of resilience and perceived social support on psychological distress). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 121–128.
- Hutahaean, B. S. H. (2012). *Pelatihan untuk peningkatan self-esteem pada mahasiswa universitas Indonesia yang mengalami distress psikologi. Tesis Magister, Program Studi Psikologi Profesi Universitas Indonesia, Depok*. Universitas Indonesia. Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20306074-T30962 - Pelatihan untuk.pdf>
- Ismail, I., & Istiqamah, S. H. N. (2021). Hubungan Resiliensi dengan Psychological Distress pada Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosialisasi Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 8, 185–193.
- Karim, J. (2009). Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediatory Role of Affectivity. *Europe's Journal of Psychology*, 4, 20–39.
- Kusumawati, R. (2017). *KORELASI ANTARA MOTIVASI GURU DAN KARAKTER*. magelang.
- Liwarto, I. H., & Kurniawan, A. (2015). Hubungan psycap dengan kinerja karyawan PT. X Bandung. *Jurnal Manajemen*, 14(2), 223-244.
- Maghfiroh, N. L. (2008). *Hubungan Antara Distres Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Retrieved from <http://v2.eprints.ums.ac.id/archive/etd/314/1/0>
- Maitri, G., Dharma, I., Yuliadi, I., & Setyowati, R. (2020). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Philanthropy Journal of Psychology*, 4(2), 172–191. Retrieved from <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>

- Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of counseling psychology*, 58(4), 610–617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Maulidya, M., & Eliana, R. (2013). Gambaran resiliensi perantau Minangkabau yang berwirausaha di Medan. *Psikologis*, 8(1), 34-3
- Maryam, D. (2016). Pengaruh Konformitas dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswi UIN MALIKI Malang Angkatan 2013.
- Merisa, A., Rahayu, P. E., & Nastasia, K. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan, (October), 133–140.
- Mustika, S. I. S. (2018). Mental Dengan Stres Kerja Correlation of Individual Factors and Mental Workload. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 220–229.
- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3), 40–44.
- Nurdin, I., & Hartanti, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. (Lutfiah, Ed.). Surabaya: Media Sahabat Cendikia. Retrieved from [https://books.google.co.id/books?id=tretDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=pengertian+penelitian+kuantitatif+menurut+creswell&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjwz\\_je2qP1AhUjSWwGHVnyBx0Q6AF6BAgKEAM#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=tretDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=pengertian+penelitian+kuantitatif+menurut+creswell&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjwz_je2qP1AhUjSWwGHVnyBx0Q6AF6BAgKEAM#v=onepage&q&f=false)
- Nuryanti, R., & Akob, B. (2020). *Perempuan dan Perlawanan dari Ayunan Dodaidi pada Masa Perang Aceh dan Operasi Militer* (pertama). Yogyakarta. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=I3EYEAAAQBAJ&pg=PA30&lpg=PA30&dq=Wolin+dan+Wolin+menjelaskan+resiliensi+juga+sebagai+keterampilan+coping+saat+dihadapkan+pada+tantangan+hidup+atau+kapasitas+individu+untuk+tetap+sehat+dan+memperbaiki+dir&source=bl&ots=n>
- Onibala, A. G., Saerang, I. L., & Dotulong, L. O. H. (2018). Analisis Perbandingan Prestasi Kerja Karyawan Tetap Dan Karyawan Tidak Tetap Di Kantor Sinode Gmim. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 6(1), 380–387. <https://doi.org/10.35794/emba.v6i1.19120>
- PT. Sumber Alfaria Trijaya. (2019). *Annual Report*. Retrieved from

www.alfamartku.com

- Purnomo, P., & Palupi, M. S. (2016). PENGEMBANGAN TES HASIL BELAJAR MATEMATIKA MATERI MENYELESAIKAN MASALAH YANG BERKAITAN DENGAN WAKTU, JARAK DAN KECEPATAN UNTUK SISWA KELAS V. *Jurnal Penelitian (Edisi Khusus PGSD)*, 20, 151–157.
- Puspitaningrum, N. P. P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Peran resource dan vulnerability index of resilience terhadap distres psikologis remaja saat pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 156–163. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.14265>
- Rahmandani, A., Salma, S., Franz, Y., Kahija, L., Sakti, D. V., Sakti, H., ... Semarang, T. (2021). DI PERGURUAN TINGGI NEGERI BERBADAN HUKUM, 10(Nomor 03), 175–186.
- Rc, S. K., Pr, B., Lj, C., Jf, E., Jc, G., & Hiripi, E. (2003). Kessler Psychological Distress Scale ( K10 ) Kessler Psychological Distress Scale ( K10 ), 60(2), 9–11.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi pert). Perdanamedia Group.
- Sanjaya, M. R., & Mariatin, E. (2016). *Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Komitmen Afektif Karyawan PT. Pusat Medan*.
- Septiani, Tria Fitria, & Nurindah. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59–76.
- Septiani, A. N., Wahyuningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2019). Gambaran Distres Psikologis pada Petani Tembakau Di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember ( Description of Psychological Distress of Tobacco Farmer in Kalisat District Jember City ) Abstrak Pendahuluan Metode Penelitian. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 7(3), 152–157.
- Shabrina, F. N., Putu, N., Puspitaningrum, P., Elizabeth, G., & Sigumonrong, R. (2021). Distres sebagai Mediator antara Resiliensi dan Well-being pada Dewasa di Indonesia Distress Mediates the Relationship between Resilience and Well-Being

- among Indonesian Adults. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(2)., 26, 319–334.  
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art6>
- Shihab, M. Q. (2000). *TAFSIR AL-MISBAH (Kesan, Pesan dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 1. Journal of Chemical Information and modeling.*
- Shihab, M. Q. (2002). *TAFSIR AL-MISBAH (Kesan, Pesan dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 9.*
- Shintia, & Maharani, W. (2021). Kemampuan Resiliensi Individu dalam Menghadapi Psychological Distress Siswa-Siswi SMA Jakarta di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 1(1), 45–54.
- Suparno. (2009). Penurunan Produktivitas Kerja Terkait Distres Psikologis , serta Terapi Mandiri yang Mudah dan Murah. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 7(2), 387–400.
- Tanjung, D. A., Huriani, E., & Rahman, D. (2021). Optimisme dan Distres.

## LAMPIRAN

*Lampiran 1 Skala K10 dan CD-RISC25 Sebelum Modifikasi*

### **Blue Print Skala K10**

Aspek	Definisi	Item <i>Favourable</i>	$\Sigma$
Depresi	Adanya sedih yang mendalam, bersemangat, kesepian, putus asa dan menyalahkan diri sendiri.	1, 4, 7, 8, 9, 10	4
Kecemasan	Perasaan tegang, tidak bersemangat, khawatir, mudah marah dan takut.	2,3,5,6	6
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>

### **Skala Kessler Psychological Distress Scale (K10)**

Aspek	Definisi	No Item	Pertanyaan	Kategori			
				TT	JT	ST	SLT
Kecemasan	Perasaan tegang, tidak bersemangat, khawatir, mudah marah dan takut	2.	Selama empat minggu terakhir seberapa sering anda gugup/cemas tidak bersemangat?				
		3.	Selama empat minggu terakhir seberapa sering anda merasa gugup/cemas sehingga apapun tidak dapat				

			menenangkan pikiran anda?				
		5.	Selama empat minggu terakhir seberapa sering anda merasa tidak tenang/resah?				
		6.	Selama empat minggu terakhir seberapa sering anda merasa gelisah sehingga tidak dapat duduk diam?				
Depresi	Adanya sedih yang mendalam, tidak bersemangat, kesepian, putus asa dan menyalahkan diri sendiri	1.	Selama empat minggu terakhir seberapa sering anda lelah tanpa sebab yang jelas?				
		4	Selama empat minggu terakhir seberapa sering anda tidak punya harapan ?				
		7	Selama empat minggu terakhir seberapa sering anda merasa tertekan?				
		8	Selama empat minggu terakhir seberapa sering anda merasa berat untuk melakukan sesuatu?				
		9	Selama empat minggu terakhir seberapa				

			sering anda merasa begitu sedih sehingga tidak ada yang dapat menghibur anda?				
		10	Selama empat minggu terakhir seberapa sering anda merasa tidak berharga sama sekali?				

**Blue Print CD-RISC 25**

<b>Aspek</b>	<b>Definisi</b>	<b>Item <i>Favourable</i></b>	<b><math>\Sigma</math></b>
Kompetensi personal	Individu merasa mampu dalam mencapai tujuannya dalam keadaan apapun	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8
Kuat menghadapi tekanan	Berkaitan dengan strategi coping terhadap stres, berpikir positif dan fokus dalam keadaan apapun	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	7
Penerimaan positif	Kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapi individu	1, 2, 4, 5, 8	5
Pengendalian diri	Pengendalian diri dalam mencapai tujuan	13, 21, 22	3
Spiritual	Meyakini adanya kuasa Tuhan	3, 9	2
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>

**Skala Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)25**

Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	Kategori			
				TT	JT	ST	SLT
Kompetensi personal	Individu merasa mampu dalam mencapai tujuannya dalam keadaan apapun	10.	Berusaha dengan maksimal walau apapun yang terjadi.				
		11.	Mampu mencapai tujuan.				
		12.	Pada saat suatu tempat tidak memberikan harapan lagi, saya tidak akan menyerah.				
		16.	Tidak mudah berkecil hati karena gagal.				
		17.	Merasa diri sendiri adalah orang yang kuat.				
		23.	Menyukai tantangan				
		24.	Bekerja untuk mencapai tujuan.				
		25.	Bangga terhadap hasil dan prestasi yang sudah dicapai.				
Kuat menghadapi tekanan	Berkaitan dengan strategi coping	6.	Melihat sisi lucu dari sesuatu.				
		7.	Melakukan penanggulangan				

	terhadap stres, berpikir positif dan fokus dalam keadaan apapun		terhadap stress.				
		14.	Walaupun berada dalam suatu tekanan, tetap bisa fokus dan berpikir jernih				
		15.	Lebih cenderung memimpin atau mengawali dalam pemecahan masalah.				
		18.	Berani membuat keputusan yang sulit dan tidak seperti biasanya.				
		19.	Dapat mengatasi perasaan tidak nyaman.				
		20.	Harus melakukan sesuatu terhadap suatu dugaan atau firasat.				
Penerimaan positif	Kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapi individu	1.	Kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan.				
		2.	Menjalin hubungan yang dekat dan aman dengan orang lain.				
		4.	Dapat berkompromi dengan apapun yang				

			terjadi.				
		5.	Keberhasilan masa lalu memberi keyakinan dalam menghadapi tantangan baru.				
		8.	Cenderung segar kembali setelah sembuh dari penyakit.				
Pengendalian diri	Pengendalian diri dalam mencapai tujuan	13.	Tahu kapan harus meminta pertolongan.				
		21.	Peka terhadap maksud yang disampaikan orang lain.				
		22.	Dapat mengendalikan hidup.				
Spiritual	Meyakini adanya kuasa Tuhan	3.	Terkadang nasib atau Tuhan dapat menolong.				
		9.	Sesuatu terjadi karena suatu alasan.				

*Lampiran 2 Skala K10 dan CD-RISC25 Setelah Modifikasi  
Blue Print Kessler Psychological Distress Scale (K10)*

Aspek	Definisi	Item		$\Sigma$
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Depresi	Sedih yang mendalam	3, 9	15	3
	Tidak bersemangat	1, 21, 30	11, 20	5
	Kesepian	2, 23, 25	19	4
	Putus asa	4, 17, 28	8	4
	Menyalahkan diri sendiri	14	5	2
Kecemasan	Perasaan tegang	7, 22	18, 27	4
	Khawatir	29	12	2
	Mudah marah	10, 24	13, 16	4
	Takut	6, 26		2
<b>Jumlah</b>				<b>30</b>

**Skala Kessler Psychological Distress Scale (K10)**

Aspek	Indikator	No. Item	Pernyataan	F/UF	TT	JT	ST	SL T
Depresi	Sedih yang mendalam	3.	Saya tidak mengetahui sebab mengapa saya bersedih.	F				
		9.	Saya sulit menahan air mata ketika masalah menimpa.	F				
		15.	Ada hal-hal kecil yang membuat saya mudah bahagia.	UF				

Tidak bersemangat	1.	Saya mudah merasa lelah tanpa sebab yang jelas.	F				
	11.	Saya tidak pernah bolos dalam bekerja.	UF				
	20.	Saya menyelesaikan tugas pekerjaan dengan maksimal, meski saya sedang kecewa.	UF				
	21.	Saya semakin malas ketika pekerjaan menumpuk.	F				
	30.	Saya kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas pekerjaan.	F				
Kesepian	2.	Ketika pekerjaan saya menumpuk, tidak ada rekan yang membantu.	F				
	19.	Rekan kerja saya selalu meluangkan waktu untuk mendengar cerita saya.	UF				
	23.	Ketika sedih tidak	F				

			ada yang dapat menghibur.					
		25.	Rekan kerja saya sering mengabaikan keberadaan saya di lingkungan kerja.	F				
	Putus asa	4.	Banyaknya tugas pekerjaan membuat saya mudah menyerah.	F				
		8.	Saya akan berusaha lebih baik setelah berbuat kesalahan.	UF				
		17.	Saya takut mencoba kembali, ketika saya pernah gagal dalam pekerjaan.	F				
		28.	Tidak ada yang dapat menghargai hasil pekerjaan saya.	F				
	Menyalahkan diri sendiri	5.	Ketika ada masalah menimpa, saya cenderung menyalahkan orang lain.	UF				
		14.	Ketika tidak mencapai target	F				

			pekerjaan, saya akan mengurung diri.					
<b>Kecemasan</b>	Perasaan tegang	7.	Dada terasa sesak ketika ada yang membuat saya cemas.	F				
		18.	Saya tetap tenang dalam menyelesaikan tugaspekerjaan meski hati saya sedang kacau.	UF				
		22.	Ketika saya gugup saya tidak dapat duduk diam.	F				
		27.	Saya tidak merasa gugup ketika berbicara dengan atasan.	UF				
	Khawatir	12.	Saya selalu optimisterhadap semua hasil pekerjaan saya.	UF				
		29.	Hasil pekerjaan yang buruk dapat mengancam posisi pekerjaan saya.	F				
	Mudah Marah	10.	Saya tidak dapat mengendalikan diri	F				

			ketika saya sedang memiliki masalah.				
		13.	Saya selalu ramah meskipun saya sedang kecewa.	UF			
		16.	Saya mencoba menyendiri ketika emosi saya memuncak.	UF			
		24.	Banyaknya tugas pekerjaan yang harus segera diselesaikan membuat saya mudah marah.	F			
	Takut	6.	Saya takut jika kelemahan saya diketahui orang lain.	F			
		26.	Saya merasa takut ketika tidak dapat menyelesaikan tugas pekerjaan dengan tepat waktu.	F			

**Blueprint Skala *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)25***

<b>No.</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>F</b>	<b>UF</b>	<b>Σ</b>
<b>1.</b>	<b>Kompetensi personal</b>	Individu yang kompeten.	23, 39	16	3
		Individu yang ulet.	12, 29, 30	21, 26	5
		Individu yang memiliki standart dalam kehidupan.	19, 34		2
<b>2.</b>	<b>Kuat menghadapi tekanan</b>	Percaya pada naluri.	17, 35, 36		3
		Mampu menghadapi akibat dari stres.	14, 25, 28	15	4
		Selalu berfikir positif.	6	24	2
		Toleran pada hal buruk.		20, 31	2
<b>3.</b>	<b>Penerimaan positif</b>	Menjaga hubungan baik dengan orang lain.	8	3	2
		Menerima perubahan secara positif.	1, 2, 10, 11	5, 13	6
<b>4.</b>	<b>Pengendalian diri</b>	Mampu mengontrol perilaku.	22, 40	27, 33	4
		Mampu dalam menentukan pilihan.	18	37	2
<b>5</b>	<b>Spiritual</b>	Percaya dengan Sang Pencipta.	4, 32	7	3
		Percaya pada takdir.	9, 38		2
<b>Total</b>					<b>40</b>

**Skala Skala Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)25**

No.	Aspek	Indikator	No Item	Pernyataan	F/UF	TT	JT	ST	SLT
1.	Kompetensi personal	Individu yang kompeten.	16.	Ketika saya bosan saya akan meninggalkan tugas walaupun harus segera diselesaikan.	U F				
			23.	Saya adalah orang yang kuat dalam menghadapi masalah.	F				
			39.	Saya menyelesaikan pekerjaan dengan maksimal meskipun saya sedang sedih.	F				
		Individu yang ulet.	12.	Saya berusaha dengan gigih agar dapat mencapai target kerja tepat waktu.	F				
			21.	Setelah mendapat teguran dari atasan saya merasa murung.	U F				
			26.	Saya malu untuk mencoba lagi ketika gagal dalam pekerjaan.	U F				
			29.	Ketika kegagalan datang, saya akan mencoba kembali hingga berhasil.	F				
			30.	Saya melihat tugas	F				

				yang sulit adalah sebuah tantangan yang harus diselesaikan dengan baik.					
		Individu yang memiliki standart dalam kehidupan.	19.	Ketika suatu tempat tidak lagi memberi harapan, saya akan pergi mencari tempat baru.	F				
			34.	Saya bangga terhadap semua hasil yang telah saya capai.	F				
2.	<b>Kuat menghadapi tekanan</b>	Percaya pada naluri.	17	Tantangan yang datang merupakan suatu tahap untuk mencapai kesuksesan.	F				
			35.	Saya merasa sesuatu sering terjadi sesuai firasat dan dugaan saya.	F				
			36.	Ketika ada teman yang mengalami masalah saya akan membantunya.	F				
		Mampu menghadapi akibat dari stres.	14.	Ketika ada masalah menimpa, saya segera menyelesaikannya.	F				
			15.	Ketika banyak masalah membuat saya tidak bergairah dalam bekerja.	U F				
			25.	Saya mampu mengambil keputusan meskipun dalam keadaan sulit.	F				

			28.	Saya berusaha tetap tenang ketika menghadapi persoalan yang belum terselesaikan.	F				
		Selalu berfikir positif.	6.	Saya selalu melihat sisi positif dari suatu masalah.	F				
			24.	Saya merasa takut dengan apa yang terjadi di esok hari.	U F				
		Toleran pada hal buruk.	20.	Teguran dari atasan membuat saya tidak bersemangat dalam bekerja.	U F				
			31.	Saya menangis ketika tidak ada yang memberi dukungan kepada saya.	U F				
3.	Penerimaan positif	Menjaga hubungan baik dengan orang lain.	8.	Kepuasan kerja saya meningkat ketika saya memiliki hubungan baik dengan rekan kerja.	F				
			3.	Ketika saya berada di lingkungan kerja saya merasa tidak nyaman.	U F				
		Menerima perubahan secara positif.	1.	Ketika terjadi perubahan dalam diri, saya mudah untuk beradaptasi.	F				
			2.	Saya dapat berkompromi dengan apapun yang terjadi.	F				

			5.	Kegagalan membuat saya takut mencoba hal baru.	U F				
			10.	Saya memiliki semangat untuk bangkit dari kegagalan.	F				
			11.	Keberhasilan masalah dapat memberikan saya keyakinan dalam menghadapi tantangan baru.	F				
			13.	Saya sulit menerima hal baru yang terjadi dalam diri saya.	U F				
4.	Pengendalian diri	Mampu mengontrol perilaku.	22.	Meskipun saya sedang marah, saya selalu mempertimbangkan dalam mengambil keputusan.	F				
			27.	Sesekali saya berbuat curang untuk menutupi kekurangan.	U F				
			33.	Saya tidak menghiraukan teguran orang lain terhadap kesalahan saya.	U F				
			40.	Saya tidak marah jika saya ditegur rekan kerja, karena saya berbuat kesalahan.	F				
		Mampu dalam menentukan pilihan.	18.	Saya tau waktu yang tepat untuk meminta pertolongan.	F				
			37.	Dalam menyelesaikan masalah saya selalu	U F				

				meminta bantuan orang lain.					
5	Spiritual	Percaya dengan Sang Pencipta.	4.	Saya percaya Allah selalu menolong.	F				
			7.	Saya lalai akan perintah agama.	U F				
			32.	Saya selalu jujur karena Tuhan Maha Mengetahui.	F				
		Percaya pada takdir.	9.	Saya selalu bersyukur atas apa yang terjadi pada diri saya.	F				
			38.	Saya percaya kesabaran akan membukakan jalan dari setiap masalah.	F				

*Lampiran 3 Expert Judgment***SURAT PENGANTAR EXPERT JUDGMENT**

Hal : Permohonan melakukan *expert judgment* Skala Hubungan Resiliensi dan Distres Psikologis

Lampiran :

Kepada Yth.

Dosen dan Praktisi

Di tempat

Assalamu'alaikum wr.wb.

Dengan hormat, yang bertandatangan dibawah ini saya:

Nama : Titik Sri Rahayu

NIM : 181141030

Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang akan melaksanakan penelitian dengan judul “ Hubungan Resiliensi dengan Distres Psikologis pada Karyawan Alfamart di Wilayah Kartasura”.

Sehubungan dengan hal tersebut, mohon ketersediaan Bapak/Ibu untuk memberikan *judgment* (penilaian) dan saran terhadap instrumen yang peneliti akan gunakan demi mendapatkan instrumen yang layak untuk di terapkan dalam penelitian. Instrumen tersebut yaitu Skala *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) dan Skala *Connor Davidson ResiliencScale* (CD-RISC), skala ini sebelumnya telah di adaptasi kedalam Bahasa Indonesia pada penelitian Azzahra (2017).

Demikian surat permohonan yang peneliti buat. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu, peneliti ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr wb.

Surakarta, 30 September 2022

Hormat Saya

Peneliti

Titik Sri Rahayu

## **PENILAIAN INSTRUMEN PENELITIAN SKRIPSI**

### **Rater :**

Berikut merupakan petunjuk pengisian *judgment* instrumen penelitian ini. Mohon bantuan Bapak/Ibu untuk menilai instrumen penelitian ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan. Pemberian skor dibedakan dalam lima kriteria antara lain:

**Skor 5** :SANGAT RELEVAN : jika item yang dibuat SANGAT RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap.

**Skor 4** :RELEVAN: jika item yang dibuat RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap.

**Skor 3** :AGAK RELEVAN : jika item yang dibuat AGAK RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap.

**Skor 2** :TIDAK RELEVAN : jika item yang dibuat TIDAK RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap.

**SKOR 1** :SANGAT TIDAK RELEVAN : jika item yang dibuat SANGAT TIDAK RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap.

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Herwinda Kurniawati, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Psikolog Klinis

Pendidikan : S2 Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis UGM

Instansi : Biro Psikologi Dinamis

Kontak : kurniawati.herwinda@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa telah melakukan penilaian dan memberikan masukan terhadap skala Resiliensi diri dan Distres Psikologis yang diajukan seperti yang telah terlampir.

Yogyakarta., 04 Oktober 2022

Validator Instrumen



(Herwinda Kurniawati, M.Psi., Psikolog.)

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :Zahira RahmatikaMakarim

Pekerjaan : Psikologklinis

Pendidikan : Magister ProfesiPsikologi

Instansi : Biro PsikologiDinamis

Kontak : 089687164716

Dengan ini menyatakan bahwa telah melakukan penilaian dan memberikan masukan terhadap skala Resiliensi diri dan Distres Psikologis yang diajukan seperti yang telah terlampir.

Yogyakarta, 3 Oktober 2022

Validator Instrumen



(.Zahira RahmatikaMakarim, M.Psi., Psikolog)

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi.,Psikolog

Pekerjaan : Dosen

Pendidikan : S2 Magister Profesi Psikologi

Instansi : Universitas Sahid Surakarta

Kontak : 087812865833

Dengan ini menyatakan bahwa telah melakukan penilaian dan memberikan masukan terhadap skala Resiliensi diri dan Distres Psikologis yang diajukan seperti yang telah terlampir.

Surakarta, 24 Agustus 2022

Validator Instrumen



(Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi.Psikolog)

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rudy Hidayat, M.Si  
Pekerjaan : Dosen  
Pendidikan :Psikologi  
Instansi :UIN Raden Mas Said Surakarta  
Kontak : 081393000870

Dengan ini menyatakan bahwa telah melakukan penilaian dan memberikan masukan terhadap skala Resiliensi diri dan Distres Psikologis yang diajukan seperti yang telah terlampir.

Sukoharjo, 29 Agustus 2022

Validator Instrumen



(Rudy Hidayat, M.Si)

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Lintang Seira Putri, M.A.  
Pekerjaan : Dosen  
Pendidikan :Psikologi  
Instansi :UIN Raden Mas Said Surakarta  
Kontak : 085803200051

Dengan ini menyatakan bahwa telah melakukan penilaian dan memberikan masukan terhadap skala Resiliensi diri dan Distres Psikologis yang diajukan seperti yang telah terlampir.

Surakarta, 24 Agustus 2022

Validator Instrumen



(Lintang Seira Putri, M.A)

### Hasil Uji Validitas Isi Aiken's V

#### SKALA K10

No. Item	Rater					s					$\Sigma s$	n(c-1)	V	Ket
	1	2	3	4	5	s1	s2	s3	s4	s5				
1	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	18	20	0,90	VALID
2	4	3	5	5	4	3	2	4	4	3	16	20	0,80	VALID
3	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	17	20	0,85	VALID
4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,90	VALID
5	5	4	5	3	4	4	3	4	2	3	16	20	0,80	VALID
6	4	3	4	5	5	3	2	3	4	4	16	20	0,80	VALID
7	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
8	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	19	20	0,95	VALID
9	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	19	20	0,95	VALID
10	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	19	20	0,95	VALID
11	2	5	2	3	3	1	4	1	2	2	10	20	0,50	TIDAK
12	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
13	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	18	20	0,90	VALID
14	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	18	20	0,90	VALID
15	5	4	5	5	5	4	3	4	4	4	19	20	0,95	VALID
16	4	5	5	3	4	3	4	4	2	3	16	20	0,80	VALID
17	4	5	3	5	4	3	4	2	4	3	16	20	0,80	VALID
18	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	17	20	0,85	VALID
19	5	3	5	5	4	4	2	4	4	3	17	20	0,85	VALID
20	4	5	4	3	5	3	4	3	2	4	16	20	0,80	VALID
21	4	5	4	4	5	3	4	3	3	4	17	20	0,85	VALID
22	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
23	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	17	20	0,85	VALID
24	5	3	5	5	4	4	2	4	4	3	17	20	0,85	VALID
25	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	17	20	0,85	VALID
26	4	3	5	4	5	3	2	4	3	4	16	20	0,80	VALID
27	4	5	3	5	4	3	4	2	4	3	16	20	0,80	VALID

28	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
29	4	5	4	3	5	3	4	3	2	4	16	20	0,80	VALID
30	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	19	20	0,95	VALID

## SKALA CD-RISC 25

No. Item	Rater					s1	s2	s3	s4	s5	$\Sigma s$	n(c-1)	V	Ket
	1	2	3	4	5									
1	3	5	5	5	3	2	4	4	4	2	16	20	0,80	VALID
2	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
3	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
5	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
6	4	5	5	5	4	3	4	4	4	3	18	20	0,90	VALID
7	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
8	4	3	5	5	4	3	2	4	4	3	16	20	0,80	VALID
9	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
10	4	5	5	5	4	3	4	4	4	3	18	20	0,90	VALID
11	5	3	4	5	4	4	2	3	4	3	16	20	0,80	VALID
12	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	17	20	0,85	VALID
13	4	5	5	5	4	3	4	4	4	3	18	20	0,90	VALID
14	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	17	20	0,85	VALID
15	3	4	5	5	4	2	3	4	4	3	16	20	0,80	VALID
16	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
17	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	18	20	0,90	VALID
18	3	4	5	5	4	2	3	4	4	3	16	20	0,80	VALID
19	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	17	20	0,85	VALID
20	3	4	4	5	5	2	3	3	4	4	16	20	0,80	VALID
21	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	17	20	0,85	VALID
22	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
23	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	17	20	0,85	VALID
24	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
25	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,80	VALID
26	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	17	20	0,85	VALID
27	3	2	2	5	5	2	1	1	4	4	12	20	0,60	TIDAK
28	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	17	20	0,85	VALID



Tabel Koefisien Validitas Isi Aiken'S V

No. of Items ( <i>m</i> ) or Raters ( <i>n</i> )	Number of Rating Categories ( <i>c</i> )											
	2		3		4		5		6		7	
	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p
2							1.00	.040	1.00	.028	1.00	.020
3							1.00	.008	1.00	.005	1.00	.003
3			1.00	.037	1.00	.016	.92	.032	.87	.046	.89	.029
4					1.00	.004	.94	.008	.95	.004	.92	.006
4			1.00	.012	.92	.020	.88	.024	.85	.027	.83	.029
5			1.00	.004	.93	.006	.90	.007	.88	.007	.87	.007
5	1.00	.031	.90	.025	.87	.021	.80	.040	.80	.032	.77	.047
6			.92	.010	.89	.007	.88	.005	.83	.010	.83	.008
6	1.00	.016	.83	.038	.78	.050	.79	.029	.77	.036	.75	.041
7			.93	.004	.86	.007	.82	.010	.83	.006	.81	.008
7	1.00	.008	.86	.016	.76	.045	.75	.041	.74	.038	.74	.036
8	1.00	.004	.88	.007	.83	.007	.81	.008	.80	.007	.79	.007
8	.88	.035	.81	.024	.75	.040	.75	.030	.72	.039	.71	.047
9	1.00	.002	.89	.003	.81	.007	.81	.006	.78	.009	.78	.007
9	.89	.020	.78	.032	.74	.036	.72	.038	.71	.039	.70	.040
10	1.00	.001	.85	.005	.80	.007	.78	.008	.76	.009	.75	.010
10	.90	.001	.75	.040	.73	.032	.70	.047	.70	.039	.68	.048
11	.91	.006	.82	.007	.79	.007	.77	.006	.75	.010	.74	.009
11	.82	.033	.73	.048	.73	.029	.70	.035	.69	.038	.68	.041
12	.92	.003	.79	.010	.78	.006	.75	.009	.73	.010	.74	.008
12	.83	.019	.75	.025	.69	.046	.69	.041	.68	.038	.67	.049
13	.92	.002	.81	.005	.77	.006	.75	.006	.74	.007	.72	.010
13	.77	.046	.73	.030	.69	.041	.67	.048	.68	.037	.67	.041
14	.86	.006	.79	.006	.76	.005	.73	.008	.73	.007	.71	.009
14	.79	.029	.71	.035	.69	.036	.68	.036	.66	.050	.66	.047
15	.87	.004	.77	.008	.73	.010	.73	.006	.72	.007	.71	.008
15	.80	.018	.70	.040	.69	.032	.67	.041	.65	.048	.66	.041
16	.88	.002	.75	.010	.73	.009	.72	.008	.71	.007	.70	.010
16	.75	.038	.69	.046	.67	.047	.66	.046	.65	.046	.65	.046
17	.82	.006	.76	.005	.73	.008	.71	.010	.71	.007	.70	.009
17	.76	.025	.71	.026	.67	.041	.66	.036	.65	.044	.65	.039
18	.83	.004	.75	.006	.72	.007	.71	.007	.70	.007	.69	.010
18	.72	.048	.69	.030	.67	.036	.65	.040	.64	.042	.64	.044
19	.79	.010	.74	.008	.72	.006	.70	.009	.70	.007	.68	.009
19	.74	.032	.68	.033	.65	.050	.64	.044	.64	.040	.63	.048
20	.80	.006	.72	.009	.70	.010	.69	.010	.68	.010	.68	.008
20	.75	.021	.68	.037	.65	.044	.64	.048	.64	.038	.63	.041
21	.81	.004	.74	.005	.70	.010	.69	.008	.68	.010	.68	.009
21	.71	.039	.67	.041	.65	.039	.64	.038	.63	.048	.63	.045
22	.77	.008	.73	.006	.70	.008	.68	.009	.67	.010	.67	.008
22	.73	.026	.66	.044	.65	.035	.64	.041	.63	.046	.62	.049
23	.78	.005	.72	.007	.70	.007	.68	.007	.67	.010	.67	.009
23	.70	.047	.65	.048	.64	.046	.63	.045	.63	.044	.62	.043
24	.79	.003	.71	.008	.69	.006	.68	.008	.67	.010	.66	.010
24	.71	.032	.67	.030	.64	.041	.64	.035	.62	.041	.62	.046
25	.76	.007	.70	.009	.68	.010	.67	.009	.66	.009	.66	.009
25	.72	.022	.66	.033	.64	.037	.63	.038	.62	.039	.61	.049

*Lampiran 4 Skala Uji Coba***SKALA PENELITIAN**

Assalamu'alaikum wr wb

Perkenalkan saya Titik Sri Rahayu mahasiswi Program studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir dengan judul **“Hubungan Resiliensi dengan Distres Psikologis Karyawan Alfamart Kartasura”**.

Berkenaan dengan hal tersebut saya memohon bantuan Saudara/Saudari untuk mengisi kuesioner yang terlampir, jika memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Pria dan wanita yang berstatus sebagai karyawan Alfamart.
2. Telah bekerja minimal 1 bulan terakhir.

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam mengisi pernyataan-pernyataan berikut. Saudara/Saudari hanya perlu mengisi dengan keadaan yang sedang terjadi pada diri Saudara/Saudari saat ini. Adapun informasi yang diberikan, dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Atas bantuan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Surakarta, 1 November 2022

Peneliti

(Titik Sri Rahaayu)

**PETUNJUK PENGISIAN**

1. Berikut terdapat beberapa pernyataan, bacalah dan pahami dengan baik-baik setiap pernyataan.
2. Jawablah setiap butir pernyataan dengan jujur dan sungguh-sungguh sesuai dengan kondisi Anda dalam satu bulan terakhir
3. Terdapat 4 pilihan jawaban, antara lain :
  - a. SLT : Selalu Terjadi Pada Saya
  - b. ST : Sering Terjadi Pada Saya
  - c. JT : Jarang Terjadi Pada Saya
  - d. TT : Tidak Pernah Terjadi Pada Saya
4. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewat.
5. Jangan lupa membaca do'a sebelum mulai mengerjakan.

**SELAMAT MENGERJAKAN ☺****IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Jenis Kelamin :

Kontak Hp :

Pendidikan Terakhir :

**SKALA 1**

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		TT	JT	ST	SLT
1.	Saya mudah merasa lelah tanpa sebab yang jelas.				
2.	Ketika pekerjaan saya menumpuk, tidak ada rekan yang membantu.				
3.	Saya tidak mengetahui sebab mengapa saya bersedih.				
4.	Banyaknya tugas pekerjaan membuat				
5.	Ketika ada masalah menimpa, saya cenderung menyalahkan orang lain.				
6.	Saya takut jika kelemahan saya diketahui orang lain.				
7.	Dada terasa sesak ketika ada yang membuat saya cemas.				
8.	Saya akan berusaha lebih baik setelah berbuat kesalahan.				
9.	Saya sulit menahan air mata ketika masalah menimpa.				
10.	Saya tidak dapat mengendalikan diri ketika saya sedang memiliki masalah.				
11.	Saya selalu optimis terhadap semua hasil pekerjaan saya.				
12.	Saya selalu ramah meskipun saya sedang kecewa.				
13.	Ketika tidak mencapai target pekerjaan, saya akan mengurung diri.				
14.	Ada hal-hal kecil yang membuat saya mudah bahagia.				

15.	Saya mencoba menyendiri ketika emosi saya memuncak.				
16.	Saya takut mencoba kembali, ketika saya pernah gagal dalam pekerjaan.				
17.	Saya tetap tenang dalam menyelesaikan tugaspekerjaan meski hati saya sedang kacau.				
18.	Rekan kerja saya selalu meluangkan waktu untuk mendengar cerita saya.				
19.	Saya menyelesaikan tugas pekerjaan dengan maksimal, meski saya sedang kecewa.				
20.	Saya semakin malas ketika pekerjaan menumpuk.				
21.	Ketika saya gugup saya tidak dapat duduk diam.				
22.	Ketika sedih tidak ada yang dapat menghibur.				
23.	Banyaknya tugas pekerjaan yang harussegera diselesaikan membuat saya mudah marah.				
24.	Rekan kerja saya sering mengabaikan keberadaan saya di lingkungan kerja.				
25.	Saya merasa takut ketika tidak dapat menyelesaikan tugas pekerjaan dengan tepat waktu.				
26.	Saya tidak merasa gugup ketika berbicara dengan atasan.				
27.	Tidak ada yang dapat menghargai hasil pekerjaan saya.				
28.	Hasil pekerjaan yang buruk dapat mengancam posisi pekerjaan saya.				
29.	Saya kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas pekerjaan.				

**SKALA 2**

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		TT	JT	ST	SLT
1.	Ketika terjadi perubahan dala diri, saya mudah untuk beradaptasi.				
2.	Saya dapat berkompromi dengan apapun yang terjadi.				
4.	Saya percaya Allah selalu menolong.				
5.	Kegagalan membuat saya takut mencoba hal baru.				
6.	Saya selalu melihat sisi positif dari suatu masalah.				
7.	Saya lalai akan perintah agama.				
8.	Kepuasan kerja saya meningkat ketika saya memiliki hubungan baik dengan rekan kerja.				
9.	Saya selalu bersyukur atas apa yang terjadi pada diri saya.				
10.	Saya memiliki semangat untuk bangkit dari kegagalan.				
11.	Keberhasilan masalalu dapat memberikan saya keyakinan dalam menghadapi tantangan baru.				
12.	Saya berusaha dengan gigih agar dapat mencapai target kerja tepat waktu.				
13.	Saya sulit menerima hal baru yang terjadi dalam diri saya.				
14.	Ketika ada masalah menimpa, saya segera menyelesaikannya.				
15.	Ketika banyak masalah membuat saya tidak bergairah dalam bekerja.				
16.	Ketika saya bosan saya akan meninggalkan				

	tugas walaupun harus segera diselesaikan.				
17.	Tantangan yang datang merupakan suatu tahap untuk mencapai kesuksesan.				
18.	Saya tau waktu yang tepat untuk meminta pertolongan.				
19.	Ketika suatu tempat tidak lagi memberi harapan, saya akan pergi mencari tempat baru.				
20.	Teguran dari atasan membuat saya tidak bersemangat dalam bekerja.				
21.	Setelah medapat teguran dari atasan saya merasa murung.				
22.	Meskipun saya sedang marah, saya selalu mempertimbangkan dalam mengabil keputusan.				
23.	Saya adalah orang yang kuat dala menghadapi masalah.				
24.	Saya merasa takut dengan apa yang terjadi di esok hari.				
25.	Saya mampu mengambil keputusan meskipun dalam keadaan sulit.				
26.	Saya malu untuk mencoba lagi ketika gagal dalam pekerjaan.				
27.	Saya berusaha tetap tenang ketika menghadapi persoalan yang belum terselesaikan.				
28.	Ketika kegagalan datang, saya akan mencoba kembali hingga berhasil.				
29.	Saya melihat ugas yang sulit adalah sebuah tantangan yang harus diselesaikan dengan baik.				
30.	Saya menangis ketika tidak ada yang memberi dukungan kepada saya				
31.	Saya selalu jujur karena Tuhan Maha				

	Mengetahui.				
32.	Saya bangga terhadap semua hasil yang telah saya capai.				
33.	Saya merasa sesuatu sering terjadi sesuai firasat dan dugaan saya.				
34.	Ketika ada teman yang mengalami masalah saya akan membantunya.				
35.	Dalam menyelesaikan masalah saya selalu meminta bantuan orang lain.				
36.	Saya percaya kesabaran akan membukakan jalan dari setiap masalah.				
37.	Saya menyelesaikan pekerjaan dengan maksimal meskipun saya sedang sedih.				
38.	Saya tidak marah jika saya ditegur rekan kerja, karena saya berbuat kesalahan.				



<b>R9</b>	3	2	1	2	2	3	1	3	2	3	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	4	1
<b>R10</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
<b>R11</b>	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	1		
<b>R12</b>	3	3	2	4	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	4	2	3	4	3	3	2	3
<b>R13</b>	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2
<b>R14</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>R15</b>	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	4	3
<b>R16</b>	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	2
<b>R17</b>	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3
<b>R18</b>	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	
<b>R19</b>	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	1	4	1	1	2	1	3	3	1	4	4	1	3	3	4	3	1

<b>R20</b>	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2				
<b>R21</b>	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4		
<b>R22</b>	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3			
<b>R23</b>	2	2	1	4	1	3	1	2	4	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	1	2	2	3	2	4	4	3	3	4	1	3	2	3	1	3	3	3	2	
<b>R24</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
<b>R25</b>	2	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	4	2	4	2	3	4	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3
<b>R26</b>	1	2	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	1	4	4	2	4	2	3	3	3	
<b>R27</b>	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	4	3	3	
<b>R28</b>	3	1	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	1	1	3	2	1	2	4	4	2	4	2	4	1	1	1	3	2	4	3	2	4	2	2	3	
<b>R29</b>	2	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
<b>R30</b>	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	

<b>R31</b>	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2			
<b>R32</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3			
<b>R33</b>	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3			
<b>R34</b>	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2			
<b>R35</b>	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	1
<b>R36</b>	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	
<b>R37</b>	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	
<b>R38</b>	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	3	2	
<b>R39</b>	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4		
<b>R40</b>	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	



<b>R10</b>	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	67	
<b>R11</b>	3	2	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	79	
<b>R12</b>	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	68	
<b>R13</b>	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	70	
<b>R14</b>	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	55
<b>R15</b>	1	2	2	2	3	1	1	2	4	3	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	54	
<b>R16</b>	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	4	1	1	1	54	
<b>R17</b>	2	1	2	1	3	4	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	58	
<b>R18</b>	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	53	
<b>R19</b>	2	1	3	1	3	1	2	2	3	1	4	3	1	2	4	1	4	3	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	57	
<b>R20</b>	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	59	

<b>R21</b>	2	2	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	39
<b>R22</b>	3	4	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	3	4	3	2	1	3	3	2	2	2	62
<b>R23</b>	1	2	3	4	4	2	2	2	4	4	1	1	4	2	2	4	1	2	1	3	3	3	4	4	2	1	3	1	2	72
<b>R24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	60
<b>R25</b>	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	2	1	3	1	3	2	3	2	1	1	49
<b>R26</b>	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	1	1	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	65
<b>R27</b>	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	76
<b>R28</b>	2	2	1	3	2	1	1	1	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	4	1	3	4	2	2	1	56
<b>R29</b>	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	4	60
<b>R30</b>	3	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	66
<b>R31</b>	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	4	3	2	1	2	3	1	1	2	63

<b>R32</b>	3	3	3	2	2	3	2	1	4	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	63	
<b>R33</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	56	
<b>R34</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	63		
<b>R35</b>	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	1	51	
<b>R36</b>	2	1	1	2	3	4	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	51	
<b>R37</b>	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	56	
<b>R38</b>	2	3	2	3	3	4	1	1	4	1	2	1	2	1	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	69	
<b>R39</b>	1	1	2	1	3	2	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	42
<b>R40</b>	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	72

*Lampiran 6 Hasil Uji Validitas***Skala Resiliensi Diri CD-RISC 25****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	39	97.5
	Excluded <sup>a</sup>	1	2.5
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	38

**Skala Distres Psikologis K-10**  
**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.851	29

*Lampiran 7 Hasil Uji Daya Beda Item*

**Skala Resiliensi Diri CD-RISC 25**

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	108.67	143.333	.069	.892
Item02	108.72	138.471	.367	.886
Item03	108.56	134.042	.588	.882
Item04	107.56	140.147	.377	.887
Item05	108.38	132.717	.656	.881
Item06	108.26	137.038	.549	.884
Item07	108.33	139.070	.280	.888
Item08	108.26	134.354	.528	.883
Item09	108.03	133.552	.681	.881
Item10	108.15	137.134	.570	.884
Item11	108.31	137.271	.456	.885
Item12	108.21	137.536	.424	.886
Item13	108.64	142.710	.154	.889
Item14	108.41	133.985	.598	.882
Item15	108.82	141.677	.157	.890
Item16	108.38	135.348	.531	.884
Item17	108.36	134.499	.633	.882
Item18	108.51	135.677	.614	.883
Item19	108.72	146.418	-.099	.896
Item20	108.51	134.783	.489	.884
Item21	108.51	135.993	.425	.886
Item22	108.44	136.989	.436	.885
Item23	108.31	137.850	.395	.886
Item24	108.85	138.660	.370	.886
Item25	108.82	143.677	.064	.891
Item26	108.49	136.414	.451	.885
Item27	108.36	138.710	.364	.887
Item28	108.51	134.677	.570	.883
Item29	108.44	135.358	.564	.883
Item30	108.79	138.799	.277	.888
Item31	107.95	137.682	.467	.885

Item32	108.21	135.062	.547	.883
Item33	108.56	142.516	.108	.891
Item34	108.31	136.850	.483	.885
Item35	108.74	146.459	-.116	.893
Item36	108.00	135.421	.634	.882
Item37	108.36	143.815	.070	.890
Item38	108.85	137.660	.386	.886

**Skala Distres Psikologis K-10****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	59.48	85.897	.528	.842
Item02	59.53	85.846	.492	.843
Item03	59.53	88.922	.262	.850
Item04	59.63	84.548	.551	.841
Item05	59.28	93.230	-.045	.857
Item06	59.48	90.615	.095	.856
Item07	59.58	85.481	.426	.845
Item08	59.90	88.400	.370	.847
Item09	59.18	87.225	.299	.849
Item10	59.65	85.926	.440	.844
Item11	59.73	90.512	.142	.853
Item12	59.83	89.584	.213	.851
Item13	59.80	83.600	.587	.839
Item14	59.88	87.958	.362	.847
Item15	59.70	87.805	.368	.847
Item16	59.63	84.907	.480	.843
Item17	59.53	90.102	.154	.853
Item18	59.18	84.917	.499	.842
Item19	59.58	85.379	.585	.841
Item20	59.45	87.126	.524	.843
Item21	59.38	88.907	.226	.851
Item22	59.35	84.387	.610	.839
Item23	59.63	85.163	.483	.843
Item24	59.80	85.959	.467	.844
Item25	59.10	87.733	.343	.847
Item26	58.88	94.215	-.117	.860
Item27	59.80	85.190	.587	.841
Item28	59.78	85.922	.508	.843
Item29	59.73	84.769	.594	.840



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

Lampiran 8 Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774  
Homepage : [www.iain-surakarta.ac.id](http://www.iain-surakarta.ac.id) E-mail: [fud.uin@iain-surakarta.ac.id](mailto:fud.uin@iain-surakarta.ac.id)

Nomor : B- 3497/Un.20/F.I/PP.01.1/10/2022 Surakarta, 10 Oktober 2022  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.  
Pimpinan PT. Sumber Alfaria Trijaya  
Di-  
Tempat

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Islah., M. Ag  
NIP : 19730522 200312 1 001  
Pangkat : Pembina/(IV/a)  
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
UIN Raden Mas Said Surakarta

Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

Nama : Titik Sri Rahayu  
NIM : 181141030  
Program Studi : Psikologi Islam  
Waktu Penelitian : 10 Oktober - 30 Oktober 2022  
Lokasi : **PT. Sumber Alfaria Trijaya Tbk (Alfamart)**  
Judul Penelitian : Hubungan Distres Psikologis dengan Resiliensi diri pada Karyawan Alfamart.

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**



Dr. Islah., M. Ag  
NIP. 19730522 200312 1 001

*Lampiran 9 Skala Penelitian***SKALA PENELITIAN**

Assalamu'alaikum wr wb

Perkenalkan saya Titik Sri Rahayu mahasiswi Program studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir dengan judul **“Hubungan Resiliensi dengan Distres Psikologis Karyawan Alfamart Kartasura”**.

Berkenaan dengan hal tersebut saya memohon bantuan Saudara/Saudari untuk mengisi kuesioner yang terlampir, jika memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Pria dan wanita yang berstatus sebagai karyawan Alfamart.
2. Telah bekerja minimal 1 bulan terakhir.

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam mengisi pernyataan-pernyataan berikut. Saudara/Saudari hanya perlu mengisi dengan keadaan yang sedang terjadi pada diri Saudara/Saudari saat ini. Adapun informasi yang diberikan, dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Atas bantuan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Surakarta, 7 November 2022

Peneliti

(Titik Sri Raahayu)

**PETUNJUK PENGISIAN**

1. Berikut terdapat beberapa pernyataan, bacalah dan pahami dengan baik-baik setiap pernyataan.
2. Jawablah setiap butir pernyataan dengan jujur dan sungguh-sungguh sesuai dengan kondisi Anda dalam satu bulan terakhir
3. Terdapat 4 pilihan jawaban, antara lain :
  - e. SLT : Selalu Terjadi Pada Saya
  - f. ST : Sering Terjadi Pada Saya
  - g. JT : Jarang Terjadi Pada Saya
  - h. TT : Tidak Pernah Terjadi Pada Saya
4. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewat.
5. Jangan lupa membaca do'a sebelum mulai mengerjakan.

**SELAMAT MENERJAKAN ☺****IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Jenis Kelamin :

Kontak Hp :

Pendidikan Terakhir :

**SKALA 1**

NO.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		TT	JT	ST	SLT
1	Saya mudah merasa lelah tanpa sebab yang jelas.				
2	Ketika pekerjaan saya menumpuk, tidak ada rekan yang membantu.				
3	Saya tidak mengetahui sebab mengapa saya bersedih.				
4	Banyaknya tugas pekerjaan membuat				
5	Dada terasa sesak ketika ada yang membuat saya cemas.				
6	Saya akan berusaha lebih baik setelah berbuat kesalahan.				
7	Saya tidak dapat mngendalikan diri ketika saya sedang memiliki masalah.				
8	Ketika tidak mencapai target pekerjaan, saya akan mengurung diri.				
9	Ada hal-hal kecil yang membuat saya mudah bahagia.				
10	Saya takut mencoba kembali, ketika saya pernah gagal dalam pekerjaan.				
11	Saya tetap tenang dalam menyelesaikan tugaspekerjaan meski hati saya sedang kacau.				
12	Rekan kerja saya selalu meluangkan waktu untuk mendengar certia saya.				
13	Saya semakin malas ketika pekerjaan menumpuk.				
14	Ketika saya gugup saya tidak dapat duduk diam.				
15	Ketika sedih tidak ada yang dapat menghibur.				
16	Banyaknya tugas pekerjaan yang harussegera				

	diselesaikan membuat saya mudah marah.				
17	Rekan kerja saya sering mengabaikan keberadaan saya di lingkungan kerja.				
18	Saya merasa takut ketika tidak dapat menyelesaikan tugas pekerjaan dengan tepat waktu.				
19	Tidak ada yang dapat menghargai hasil pekerjaan saya.				
20	Hasil pekerjaan yang buruk dapat mengancam posisi pekerjaan saya.				
21	Saya kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas pekerjaan.				

**SKALA 2**

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		TT	JT	ST	SLT
1	Saya dapat berkompromi dengan apapun yang terjadi.				
2	Ketika saya berada di lingkungan kerja saya merasa tidak nyaman.				
3	Saya percaya Allah selalu menolong.				
4	Kegagalan membuat saya takut mencoba hal baru.				
5	Saya selalu melihat sisi positif dari suatu masalah.				
6	Kepuasan kerja saya meningkat ketika saya memiliki hubungan baik dengan rekan kerja.				
7	Saya selalu bersyukur atas apa yang terjadi pada diri saya.				
8	Saya memiliki semangat untuk bangkit dari kegagalan.				
9	Keberhasilan masalah dapat memberikan saya keyakinan dalam menghadapi tantangan baru.				
10	Saya berusaha dengan gigih agar dapat mencapai target kerja tepat waktu.				
11	Ketika ada masalah menimpa, saya segera menyelesaikannya.				
12	Ketika saya bosan saya akan meninggalkan tugas walaupun harus segera diselesaikan.				
13	Tantangan yang datang merupakan suatu tahap untuk mencapai kesuksesan.				
14	Saya tau waktu yang tepat untuk meminta				

	pertolongan.				
15	Teguran dari atasan membuat saya tidak bersemangat dalam bekerja.				
16	Setelah medapat teguran dari atasan saya merasa murung.				
17	Meskipun saya sedang marah, saya selalu mempertimbangkan dalam mengabil keputusan.				
18	Saya adalah orang yang kuat dala menghadapi masalah.				
19	Saya merasa takut dengan apa yang terjadi di esok hari.				
20	Saya malu untuk mencoba lagi ketika gagal dalam pekerjaan.				
21	Saya berusaha tetap tenang ketika menghadapi persoalan yang belum terselesaikan.				
22	Ketika kegagalan datang, saya akan mencoba kembali hingga berhasil.				
23	Saya melihat ugas yang sulit adalah sebuah tantangan yang harus diselesaikan dengan baik.				
24	Saya selalu jujur karena Tuhan Maha Mengetahui.				
25	Saya bangga terhadap semua hasil yang telah saya capai.				
26	Ketika ada teman yang mengalami masalah saya akan membantunya.				
27	Saya percaya kesabaran akan membukakan jalan dari setiap masalah.				

*Lampiran 10 Hasil Distribusi Skala Penelitian*

***Distribusi Hasil Skala CD-RISC25***

	ITEM																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	TOTAL
<b>R1</b>	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	43
<b>R2</b>	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	48
<b>R3</b>	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	1	3	2	1	1	35
<b>R4</b>	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	1	1	4	2	4	1	4	2	2	1	47
<b>R5</b>	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	38
<b>R6</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	41
<b>R7</b>	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	52
<b>R8</b>	2	3	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	44
<b>R9</b>	3	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	33
<b>R10</b>	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	42
<b>R11</b>	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	37
<b>R12</b>	2	1	2	2	1	4	2	1	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	38
<b>R13</b>	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	50
<b>R14</b>	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1	49
<b>R15</b>	2	3	4	2	2	4	1	4	1	3	4	3	2	1	4	1	2	2	1	2	3	51
<b>R16</b>	2	3	2	2	2	1	3	4	1	1	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	51
<b>R17</b>	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	33
<b>R18</b>	3	2	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	39

R19	3	3	3	2	3	2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	43
R20	3	3	2	4	3	1	3	4	1	2	2	2	3	1	3	2	1	3	2	1	3	49
R21	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	38
R22	3	2	4	3	3	2	3	3	1	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	60
R23	2	3	1	2	2	2	2	3	1	3	1	2	1	4	4	2	1	2	1	2	2	43
R24	1	2	1	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	1	31
R25	3	1	3	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	35
R26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	45
R27	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	4	2	3	2	3	2	2	1	44
R28	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	52
R29	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	60
R30	3	1	3	4	3	2	1	2	1	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	54
R31	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	41
R32	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	42
R33	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	49
R34	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	44
R35	3	4	3	4	4	2	2	4	2	4	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	66
R36	3	4	2	3	3	1	4	3	3	3	1	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	63
R37	2	3	4	4	4	1	1	3	2	4	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	59
R38	3	4	4	3	4	2	4	3	1	3	2	4	3	3	4	3	3	1	3	4	3	64
R39	2	4	3	4	3	2	4	3	1	4	1	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	65
R40	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	68

R41	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	1	1	3	4	3	3	3	4	4	4	3	63
R42	3	3	3	3	4	3	3	4	1	4	2	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	66
R43	3	4	3	4	4	2	4	4	2	3	1	2	4	3	3	3	3	1	1	2	3	59
R44	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	1	4	2	4	2	3	1	4	57
R45	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
R46	3	3	3	3	4	1	4	4	2	4	2	1	4	2	3	3	4	4	4	3	3	64
R47	3	3	4	4	2	3	3	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	68
R48	3	2	4	3	3	2	4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	66
R49	3	4	3	4	4	1	3	4	3	4	2	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	67
R50	3	2	3	4	4	1	1	4	1	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	60
R51	3	2	3	3	3	4	2	3	1	3	1	1	4	3	3	4	4	4	4	3	4	62
R52	3	3	3	3	2	1	4	3	2	4	1	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	65
R53	3	4	3	4	4	1	4	4	1	4	1	1	3	3	4	1	3	3	3	3	4	61
R54	3	4	3	4	4	1	4	4	1	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	64
R55	3	3	3	2	4	1	4	4	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	63
R56	4	3	3	3	4	2	3	3	1	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	61
R57	3	3	4	4	3	3	4	4	2	4	1	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	69
R58	4	3	4	3	4	2	3	2	1	3	2	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	64
R59	3	2	3	3	1	1	4	4	2	4	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	62
R60	3	3	4	4	4	1	4	4	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	1	4	3	66
R61	3	4	3	4	4	2	3	4	1	3	2	1	3	4	2	4	1	3	3	4	3	61
R62	3	3	4	4	4	2	3	3	2	4	1	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	63

<b>R63</b>	3	4	4	4	4	2	4	3	2	2	2	1	3	3	4	3	3	2	4	3	4	64
<b>R64</b>	3	4	3	3	3	2	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
<b>R65</b>	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	52
<b>R66</b>	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	58
<b>R67</b>	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	56

### Distribusi Hasil Skala K-10

	ITEM																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
R1	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	
R2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	
R3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	1	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3
R4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	3	4	1	1	1	2	2	4	2	4	4	4	2	
R5	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	
R6	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	
R7	2	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	
R8	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	
R9	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	
R10	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	
R11	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	
R12	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	
R13	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	
R14	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	1	2	3	2	
R15	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	
R16	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	
R17	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
R18	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	1	1	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	1	
R19	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	1	1	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	1	

R20	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	
R21	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	
R22	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	
R23	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	1	2	4	3	1	2	4	3	4	3	3	4	4	4	
R24	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	4	4	3	4	3	1	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	
R25	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
R26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3
R27	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	1	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	
R28	2	2	2	2	3	2	2	1	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	4	4	3	3	3	3	
R29	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	
R30	2	1	4	1	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	
R31	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	
R32	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	
R33	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	
R34	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	2	
R35	3	1	4	1	3	3	4	4	3	4	3	1	3	4	2	2	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	
R36	1	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	2	2	4	4	2	2	3	3	4	2	3	3	4	4	
R37	2	1	2	2	4	3	4	3	3	3	4	1	4	4	2	4	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3
R38	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	4	1	3	3	2	1	3	4	4	1	4	3	3	3	4	3	4	4	
R39	3	1	3	1	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	1	1	3	2	1	4	3	4	3	2	4	4	3	
R40	3	1	3	1	4	4	1	3	4	2	4	2	4	3	2	2	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	
R41	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	1	1	3	3	3	4	4	1	3	4	

R42	3	2	4	2	4	4	3	3	3	4	4	1	4	4	3	2	3	2	2	2	3	4	4	3	1	4	3	3
R43	1	2	2	1	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	2	4	3	2	2	3	4	1	3	2	2	3	3
R44	3	2	4	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	1	2	4	3	1	1	4	3	3	4	4	3	3	3
R45	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	2	1	2	3	2	1	4	3	3	4	4	4	4	4
R46	4	2	4	2	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	1	2	4	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	4
R47	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3
R48	4	1	4	1	4	2	3	3	1	3	3	2	4	3	2	1	4	4	3	2		4	4	3	4	4	4	3
R49	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	4	2	2	1	3	4	2	3	4	3	4	4
R50	2	2	3	2	1	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	1	4	4	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3
R51	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	1	3	4	2	1	4	4	2	2	3	3	1	4	3	4	3	4
R52	4	2	3	3	4	1	4	3	3	4	3	2	2	3	1	1	3	3	1	2	3	4	3	4	3	4	2	3
R53	4	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	2	1	4	4	4	4	4	4	3	3
R54	4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	1	3	2	1	2	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3
R55	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	3	2	2	1	1	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	4
R56	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	1	2	3	2	2	1	1	3	4	4	3	4	4	3
R57	3	1	4	2	2	3	4	3	4	3	3	1	3	4	2	2	4	2	2	1	3	4	3	4	3	3	4	3
R58	3	3	4	2	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	1	1	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4
R59	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	1	3	4	2	1	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4
R60	3	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	3	2	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3
R61	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	1	1	4	3	2	2	3	4	4	4	4	2	3	3
R62	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	1	3	4	1	2	3	3	4	4	3	3	3	3
R63	3	1	4	2	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	2	2	3	3	1	1	4	4	2	2	4	4	2	4

<b>R64</b>	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	1	4	2	1	4	3	3	4	4	4	2	3	4
<b>R65</b>	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	1	2	3	3	2	4	2	3	3	3
<b>R66</b>	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2
<b>R67</b>	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3

*Lampiran 11 Hasil Distribusi Frekuensi*

**Rata-Rata**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Resiliensi * Jenis Kelamin	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Distres Psikologis * Jenis Kelamin	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Resiliensi * Pendidikan Terakhir	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Distres Psikologis * Pendidikan Terakhir	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%

**Resiliensi Distres Psikologis \* Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin		Resiliensi	Distres Psikologis
Laki-Laki	Mean	85.09	52.53
	N	45	22
	Std. Deviation	7.564	11.729
Perempuan	Mean	81.14	55.59
	N	22	45
	Std. Deviation	7.742	10.210
Total	Mean	83.79	53.54
	N	67	67
	Std. Deviation	7.792	11.269

### Resiliensi Distres Psikologis \* Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir		Resiliensi	Distres Psikologis
Perguruan Tinggi	Mean	89.15	40.08
	N	13	13
	Std. Deviation	9.949	5.809
Sma	Mean	82.50	56.78
	N	54	54
	Std. Deviation	6.667	9.765
Total	Mean	83.79	53.54
	N	67	67
	Std. Deviation	7.792	11.269

## Kategorisasi

### Resiliensi xxx

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	57	85.1	85.1	91.0
	Tinggi	4	6.0	6.0	6.0
	Sangat Tinggi	6	9.0	9.0	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

### Distres Psikologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	6	9.0	9.0	9.0
	Sedang	27	40.3	40.3	49.3
	Tinggi	34	50.7	50.7	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

*Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas***One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		67
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.45611396
Most Extreme Differences	Absolute	.170
	Positive	.170
	Negative	-.164
Test Statistic		.170
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

*Lampiran 13 Hasil Uji Validitas***ANOVA Table**

			Sum of Squares	df
Distres Psikologis * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	5200.590	28
		Linearity	1164.856	1
		Deviation from Linearity	4035.734	27
	Within Groups	3180.067	38	
Total			8380.657	66

**ANOVA Table**

			Mean Square	F
Distres Psikologis * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	185.735	2.219
		Linearity	1164.856	13.919
		Deviation from Linearity	149.472	1.786
	Within Groups	83.686		
Total				

**ANOVA Table**

			Sig.
Distres Psikologis * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	.011
		Linearity	.001
		Deviation from Linearity	.049
	Within Groups		
Total			

## Lampiran 14 Hasil Uji Korelasi

**Correlations**

			Resiliensi	Distres Psikologis
Spearman's rho	Resiliensi	Correlation Coefficient	1.000	-.322**
		Sig. (2-tailed)	.	.008
		N	67	67
	Distres Psikologis	Correlation Coefficient	-.322**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.008	.
		N	67	67

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774  
Homepage : [www.lain-surakarta.ac.id](http://www.lain-surakarta.ac.id) E-mail: [fud.uin@lain-surakarta.ac.id](mailto:fud.uin@lain-surakarta.ac.id)

---

**SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI**

***Assalamu'alaikum, Wr., Wb.***

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta,  
menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama : Titik Sri Rahayu  
NIM : 181141030  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : Hubungan Resiliensi Diri Dengan Distres Psikologis  
Pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk  
(Alfamart) Wilayah Kartasura

Dengan hasil cek "*Similarity Index*" yaitu 27%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

***Wassalamu'alaikum, Wr., Wb.***

Sukoharjo, 11/29/2022

Pengecek Turnitin

Muhammad Zaki Mubarak

*Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup***DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Titik Sri Rahayu  
Tanggal Lahir : 19 Juli 2000  
NIM : 11141030  
e-mail : titikayuu02@gmail.com  
No. Handphone : 0858-1113-7525  
Alamat : Ngablak, Ds. Samiran, Kabupaten Boyolali  
Riwayat Pendidikan : SD N 1 Samiran (2012)  
SMP N 1 Cepogo (2015)  
SMK N 1 Mojosongo (2018)  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta