

LAMPIRAN

1. Skala Kebersyukuran dan Stres Kerja untuk Riset

KUESIONER PENELITIAN (UJI COBA)

Identitas Diri

No :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Masa Kerja :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memberikan salah satu tanda checklist (✓) pada kolom yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Jawaban yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya, ini semua dilakukan untuk keperluan penelitian. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, karena tidak ada jawaban yang salah.

Bila sudah selesai, periksalah jawaban anda, jangan sampai ada nomor yang terlewatkan. Atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Selamat Mengerjakan.

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Kesehatan yang saya miliki berasal dari Tuhan.				
2.	Ketika ada keinginan belum diwujudkan oleh Tuhan, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya.				
3.	Saya merasa beruntung telah dilahirkan ke dunia ini				
4.	Saat memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka.				
5.	Saya merasa dicintai oleh orang lain di sekitar.				
6.	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup.				
7.	Ketika saya menerima suatu karunia, saya langsung mengucapkan pujian kepada Tuhan.				
8.	Kesempatan hidup yang sudah diberikan Tuhan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar.				
9.	Ketika hidup sudah berkecukupan, saya merasa patut membantu orang lain yang kurang mampu.				
10.	Saya merasa Tuhan tidak adil terhadap saya.				
11.	Memiliki keraguan kepada Tuhan mengenai pemberian kebahagiaan terhadap saya.				
12.	Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan yang saya raih.				
13.	Ketika sedang kesulitan, saya merasa tidak ada seorangpun yang datang membantu.				
14.	Kebaikan yang diberikan oleh orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya.				
15.	Kurangnya kepedulian dari keluarga mengenai keberadaan saya.				
16.	Saya tidak puas dengan apa yang sudah diperoleh.				
17.	Adanya kekurangan dalam diri membuat saya kesal.				
18.	Saya selalu merasa kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman.				
19.	Melaksanakan ibadah hanya setelah keinginan saya terwujud.				
20.	Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi.				

21.	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan.				
22.	Merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan.				
23.	Saya merasa sudah memiliki segala hal yang diinginkan dalam hidup.				
24.	Saya bekerja sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk bekerja.				
25.	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat terpuruk.				
26.	Saya tidak puas dengan keadaan saat ini.				
27.	Merasa sedih dengan keadaan diri saya.				
28.	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi.				
29.	Salah satu bentuk terima kasih saya kepada Tuhan adalah dengan melakukan segala hal dengan sepuh hati				
30.	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari.				

SKALA 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Detak jantung saya terasa lebih cepat ketika ada pekerjaan yang belum selesai.				
2.	Kepala terasa sakit ketika pekerjaan yang saya lakukan belum menunjukkan hasil yang sesuai.				
3.	Konflik dengan rekan kerja membuat saya merasa tegang dalam menyelesaikan pekerjaan.				
4.	Saya merasa cemas karena kurangnya tanggung jawab dari pimpinan terhadap kondisi karyawan.				
5.	Saya tidak mudah menerima permintaan maaf dari orang lain atas kesalahannya dalam menyelesaikan pekerjaan.				
6.	Tidak adanya waktu untuk refreshing bagi karyawan membuat saya merasa bosan.				
7.	Saya suka menunda menyelesaikan pekerjaan meskipun ada waktu luang untuk mengerjakan.				
8.	Produktivitas kerja saya menurun karena kurangnya kesejahteraan karyawan.				

9.	Kebiasaan makan saya berubah ketika banyak pekerjaan yang harus segera diselesaikan.				
10.	Saya merasa gelisah ketika ada kebijakan baru dari pimpinan mengenai kepegawaian.				
11.	Saya sulit tidur ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.				
12.	Detak jantung saya tetap normal meskipun dikejar waktu saat melakukan pekerjaan yang menumpuk.				
13.	Saya tetap menikmati pekerjaan walaupun menghadapi berbagai kendala				
14.	Saya tetap santai meskipun banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat				
15.	Saya tidak merasa cemas ketika pekerjaan menumpuk tapi tidak ada bantuan dari tenaga lain.				
16.	Saya berusaha berlapang dada menerima hasil terbaik dari pekerjaan yang telah diselesaikan.				
17.	Saya berusaha mengabaikan lingkungan yang tidak kondusif agar tetap semangat bekerja.				
18.	Saya mampu konsisten dengan manajemen waktu yang telah dibuat.				
19.	Saya mampu menunjukkan produktivitas kerja yang optimal meskipun sedang ada masalah.				
20.	Saya sering menunda waktu makan saat pekerjaan belum selesai.				
21.	Saya tetap tenang dalam bekerja walaupun melebihi batas waktu yang ditetapkan				
22.	Kebutuhan tidur saya tetap terpenuhi sesuai anjuran kesehatan meski ada masalah penyelesaian pekerjaan.				
23.	Saya merasa detak jantung meningkat ketika laporan hasil pekerjaan tidak sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.				
24.	Sakit kepala saya mudah muncul ketika tidak menemukan solusi dari kendala yang terjadi dalam pekerjaan.				
25.	Tidak adanya kerjasama antar karyawan/pimpinan membuat saya merasa tegang dalam menjalankan tugas.				
26.	Kecemasan mengenai masalah keluarga membuat kerja saya tidak optimal.				
27.	Saya mudah marah ketika melihat kesalahan yang dilakukan karyawan lain dalam menyelesaikan pekerjaannya.				

28.	Pekerjaan yang monoton (berulang-ulang) setiap harinya membuat saya merasa bosan.				
29.	Kurangnya semangat dalam menyelesaikan tugas membuat saya menunda pekerjaan.				
30.	Persaingan dalam lingkungan kerja yang tidak sehat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja saya.				
31.	Saya cenderung kurang tidur ketika target pekerjaan semakin dekat.				
32.	Detak jantung saya tetap stabil walaupun penyelesaian pekerjaan tidak tepat waktu.				
33.	Saya tidak pernah pusing meskipun hasil pekerjaan belum sesuai harapan.				
34.	Saya tidak merasa tegang meskipun batas waktu penyelesaian tugas semakin dekat.				
35.	Saya tidak merasa cemas karena kurangnya koordinasi dalam pekerjaan.				
36.	Saya tidak terganggu ketika berinteraksi dengan karyawan lain meskipun sedang menghadapi kesulitan dalam pekerjaan.				
37.	Meskipun masa kerja sudah lama tetapi saya tidak merasa bosan.				
38.	Saya berusaha mencari solusi dari masalah pekerjaan yang dihadapi secepatnya.				
39.	Saya mampu menyelesaikan pekerjaan sesuai target secara mandiri dan profesional.				
40.	Saya tidak mengalami gangguan tidur ketika ada masalah dengan pekerjaan.				

2. Tabulasi Skor Jawaban Uji Coba Skala Kebersyukuran

No	Inisial	Item												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	S	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
2	J	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	S	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3
4	R	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4
5	G	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3
6	M	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
7	B	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
8	Y	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3
9	A	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	N	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
11	S	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3

12	K	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	H	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
14	H	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
15	I	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
16	I	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	J	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3
18	P	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3
19	MA	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3
20	A	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3

Item																Total	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30
3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	107
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	115
4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	108
3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	105
4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	99
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	96
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	113
3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	96
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	118
3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	102
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	118
4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	104
4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	104
3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	106
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	88
4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	108
4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	107
4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	100
4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	106

3. Uji Validitas Skala Kebersyukuran

No Item	Rhitung	Rtabel Sig. 5%	Keterangan
Item1	0,616	0,444	Valid
Item2	0,594	0,444	Valid
Item3	0,534	0,444	Valid
Item4	0,638	0,444	Valid
Item5	0,583	0,444	Valid
Item6	0,495	0,444	Valid

Item7	0,504	0,444	Valid
Item8	0,474	0,444	Valid
Item9	0,549	0,444	Valid
Item10	0,615	0,444	Valid
Item11	0,770	0,444	Valid
Item12	0,482	0,444	Valid
Item13	0,645	0,444	Valid
Item14	0,567	0,444	Valid
Item15	0,685	0,444	Valid
Item16	0,828	0,444	Valid
Item17	0,685	0,444	Valid
Item18	0,674	0,444	Valid
Item19	0,504	0,444	Valid
Item20	0,283	0,444	Gugur
Item21	0,547	0,444	Valid
Item22	0,547	0,444	Valid
Item23	0,534	0,444	Valid
Item24	0,579	0,444	Valid
Item25	0,532	0,444	Valid
Item26	0,638	0,444	Valid
Item27	0,567	0,444	Valid
Item28	0,470	0,444	Valid
Item29	-0,283	0,444	Gugur
Item30	0,377	0,444	Gugur

4. Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,916	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	101,10	54,305	,581	,912
Item2	101,20	53,958	,552	,912
Item3	101,50	54,158	,484	,913
Item4	101,35	53,292	,595	,911

Item5	101,65	54,239	,543	,912
Item6	101,70	55,063	,453	,914
Item7	101,05	55,313	,467	,914
Item8	101,15	54,976	,427	,914
Item9	101,10	54,726	,510	,913
Item10	101,15	54,029	,576	,912
Item11	101,20	52,695	,743	,909
Item12	101,10	55,147	,439	,914
Item13	101,55	53,418	,606	,911
Item14	101,30	53,905	,519	,913
Item15	101,60	53,305	,650	,911
Item16	101,65	50,345	,798	,907
Item17	101,60	53,305	,650	,911
Item18	101,55	53,208	,636	,911
Item19	101,05	55,313	,467	,914
Item20	101,40	56,042	,219	,918
Item21	101,50	54,053	,498	,913
Item22	101,50	54,053	,498	,913
Item23	101,75	55,145	,498	,913
Item24	101,20	54,063	,536	,912
Item25	101,55	54,261	,484	,913
Item26	101,85	53,292	,595	,911
Item27	101,60	54,147	,523	,913
Item28	101,25	54,724	,418	,914
Item29	101,40	60,463	-,343	,926
Item30	101,55	55,418	,320	,916

5. Tabulasi Skor Jawaban Uji Coba Skala Stres Kerja

No	Inisial	Item													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	S	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3
2	J	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
3	S	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2
4	R	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2
5	G	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2
6	M	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3
7	B	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2
8	Y	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2
9	A	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1
10	N	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3

11	S	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2
12	K	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1
13	H	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
14	H	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2
15	I	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2
16	I	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2
17	J	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2
18	P	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2
19	MA	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2
20	A	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2

Item															
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3
3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2
4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2
3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3
4	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3
3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3
3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	4	2	3	3
3	1	2	1	1	2	4	1	3	1	2	3	1	2	1	2
4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4
3	2	1	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3
3	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2
3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3
3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2
3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2
3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2
3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3

Item										Total
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	100
3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	91
3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	108
2	2	4	2	3	3	1	1	3	4	97
3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	105

3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	110
3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	97
3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	103
2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	67
3	3	3	3	4	3	1	2	2	2	113
3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	106
2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	62
3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	105
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	92
3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	91
3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	94
3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	101
3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	104
3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	111
3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	107

6. Uji Validitas Skala Stres Kerja

No Item	Rhitung	Rtabel Sig. 5%	Keterangan
Item1	0,721	0,444	Valid
Item2	0,812	0,444	Valid
Item3	0,694	0,444	Valid
Item4	0,618	0,444	Valid
Item5	0,633	0,444	Valid
Item6	0,564	0,444	Valid
Item7	0,676	0,444	Valid
Item8	0,612	0,444	Valid
Item9	0,675	0,444	Valid
Item10	0,486	0,444	Valid
Item11	0,548	0,444	Valid
Item12	0,670	0,444	Valid
Item13	0,676	0,444	Valid
Item14	0,742	0,444	Valid
Item15	0,393	0,444	Gugur
Item16	0,781	0,444	Valid
Item17	0,365	0,444	Gugur
Item18	0,741	0,444	Valid
Item19	0,591	0,444	Valid
Item20	0,675	0,444	Valid
Item21	0,253	0,444	Gugur
Item22	0,619	0,444	Valid
Item23	0,488	0,444	Valid
Item24	0,769	0,444	Valid
Item25	0,694	0,444	Valid

Item26	0,456	0,444	Valid
Item27	0,515	0,444	Valid
Item28	0,501	0,444	Valid
Item29	0,681	0,444	Valid
Item30	0,612	0,444	Valid
Item31	0,741	0,444	Valid
Item32	0,730	0,444	Valid
Item33	0,555	0,444	Valid
Item34	0,730	0,444	Valid
Item35	0,374	0,444	Gugur
Item36	0,856	0,444	Valid
Item37	0,286	0,444	Gugur
Item38	0,741	0,444	Valid
Item39	0,293	0,444	Gugur
Item40	0,543	0,444	Valid

7. Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,954	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	95,60	167,621	,702	,952
Item2	95,65	162,661	,793	,951
Item3	95,50	166,789	,671	,952
Item4	95,65	168,871	,594	,952
Item5	96,45	168,050	,607	,952
Item6	95,65	169,608	,537	,953
Item7	95,85	165,397	,647	,952
Item8	95,60	167,621	,583	,952
Item9	95,50	168,789	,655	,952

Item10	94,90	171,147	,459	,953
Item11	95,40	171,200	,525	,953
Item12	95,85	165,503	,641	,952
Item13	96,35	170,555	,661	,952
Item14	96,15	167,187	,725	,952
Item15	95,05	173,313	,369	,954
Item16	95,80	163,326	,760	,951
Item17	96,30	174,116	,345	,954
Item18	96,35	169,924	,728	,952
Item19	96,25	169,250	,565	,953
Item20	95,50	168,789	,655	,952
Item21	94,85	173,397	,211	,955
Item22	95,70	165,063	,581	,953
Item23	95,55	170,892	,459	,953
Item24	95,55	163,734	,747	,951
Item25	95,50	166,789	,671	,952
Item26	95,50	171,526	,427	,953
Item27	96,15	169,082	,481	,953
Item28	95,70	170,432	,472	,953
Item29	95,75	165,039	,652	,952
Item30	95,60	167,621	,583	,952
Item31	95,35	169,924	,728	,952
Item32	96,05	165,945	,709	,952
Item33	95,85	166,555	,515	,953
Item34	96,05	165,945	,709	,952
Item35	94,95	172,787	,345	,954
Item36	95,70	161,800	,842	,951
Item37	96,55	173,524	,252	,954
Item38	96,35	169,924	,728	,952
Item39	96,15	173,292	,257	,954
Item40	95,60	165,832	,497	,954

8. Skala Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Selamat pagi/siang/sore

Perkenalkan saya Ghina Aulia Putri mahasiswi dari Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi yang ditujukan khusus untuk khusus untuk **karyawan bagian Produksi PT Mantuil Raya**. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian saya dengan mengisi kuesioner ini sesuai dengan pengalaman anda.

Sebelum mengisi kuesioner, dimohon untuk membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian dan mohon untuk teliti dalam menjawab agar tidak ada pernyataan atau jawaban yang tidak terjawab atau terlewati.

Atas kerjasama dan bantuannya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Peneliti



Ghina Aulia Putri

Identitas Diri

No :
Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Masa Kerja :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memberikan salah satu tanda checklist (✓) pada kolom yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah:

SS : Sangat Sesuai**TS : Tidak Sesuai****S : Sesuai****STS : Sangat Tidak Sesuai**

Jawaban yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya, ini semua dilakukan untuk keperluan penelitian. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, karena tidak ada jawaban yang salah.

Bila sudah selesai, periksalah jawaban anda, jangan sampai ada nomor yang terlewatkan. Atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Selamat Mengerjakan.

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Kesehatan yang saya miliki berasal dari Tuhan.				
2.	Ketika ada keinginan belum diwujudkan oleh Tuhan, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya.				
3.	Saya merasa beruntung telah dilahirkan ke dunia ini				
4.	Saat memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka.				
5.	Saya merasa dicintai oleh orang lain di sekitar.				
6.	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup.				
7.	Ketika saya menerima suatu karunia, saya langsung mengucapkan pujian kepada Tuhan.				
8.	Kesempatan hidup yang sudah diberikan Tuhan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar.				
9.	Ketika hidup sudah berkecukupan, saya merasa patut membantu orang lain yang kurang mampu.				
10.	Saya merasa Tuhan tidak adil terhadap saya.				
11.	Memiliki keraguan kepada Tuhan mengenai pemberian kebahagiaan terhadap saya.				
12.	Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan yang saya raih.				
13.	Ketika sedang kesulitan, saya merasa tidak ada seorangpun yang datang membantu.				
14.	Kebaikan yang diberikan oleh orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya.				
15.	Kurangnya kepedulian dari keluarga mengenai keberadaan saya.				
16.	Saya tidak puas dengan apa yang sudah diperoleh.				
17.	Adanya kekurangan dalam diri membuat saya kesal.				
18.	Saya selalu merasa kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman.				
19.	Melaksanakan ibadah hanya setelah keinginan saya terwujud.				
20.	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan.				
21.	Merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan.				

22.	Saya merasa sudah memiliki segala hal yang diinginkan dalam hidup.				
23.	Saya bekerja sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk bekerja.				
24.	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat terpuruk.				
25.	Saya tidak puas dengan keadaan saat ini.				
26.	Merasa sedih dengan keadaan diri saya.				
27.	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi.				

SKALA 2

N O	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Detak jantung saya terasa lebih cepat ketika ada pekerjaan yang belum selesai.				
2.	Kepala terasa sakit ketika pekerjaan yang saya lakukan belum menunjukkan hasil yang sesuai.				
3.	Konflik dengan rekan kerja membuat saya merasa tegang dalam menyelesaikan pekerjaan.				
4.	Saya merasa cemas karena kurangnya tanggung jawab dari pimpinan terhadap kondisi karyawan.				
5.	Saya tidak mudah menerima permintaan maaf dari orang lain atas kesalahannya dalam menyelesaikan pekerjaan.				
6.	Tidak adanya waktu untuk refreshing bagi karyawan membuat saya merasa bosan.				
7.	Saya suka menunda menyelesaikan pekerjaan meskipun ada waktu luang untuk mengerjakan.				
8.	Produktivitas kerja saya menurun karena kurangnya kesejahteraan karyawan.				
9.	Kebiasaan makan saya berubah ketika banyak pekerjaan yang harus segera diselesaikan.				
10.	Saya merasa gelisah ketika ada kebijakan baru dari pimpinan mengenai kepegawaian.				
11.	Saya sulit tidur ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.				
12.	Detak jantung saya tetap normal meskipun dikejar waktu saat melakukan pekerjaan yang menumpuk.				
13.	Saya tetap menikmati pekerjaan walaupun menghadapi berbagai kendala				

14.	Saya tetap santai meskipun banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat				
15.	Saya berusaha berlapang dada menerima hasil terbaik dari pekerjaan yang telah diselesaikan.				
16.	Saya mampu konsisten dengan manajemen waktu yang telah dibuat.				
17.	Saya mampu menunjukkan produktivitas kerja yang optimal meskipun sedang ada masalah.				
18.	Saya sering menunda waktu makan saat pekerjaan belum selesai.				
19.	Kebutuhan tidur saya tetap terpenuhi sesuai anjuran kesehatan meski ada masalah penyelesaian pekerjaan.				
20.	Saya merasa detak jantung meningkat ketika laporan hasil pekerjaan tidak sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.				
21.	Sakit kepala saya mudah muncul ketika tidak menemukan solusi dari kendala yang terjadi dalam pekerjaan.				
22.	Tidak adanya kerjasama antar karyawan/pimpinan membuat saya merasa tegang dalam menjalankan tugas.				
23.	Kecemasan mengenai masalah keluarga membuat kerja saya tidak optimal				
24.	Saya mudah marah ketika melihat kesalahan yang dilakukan karyawan lain dalam menyelesaikan pekerjaannya.				
25.	Pekerjaan yang monoton (berulang-ulang) setiap harinya membuat saya merasa bosan.				
26.	Kurangnya semangat dalam menyelesaikan tugas membuat saya menunda pekerjaan.				
27.	Persaingan dalam lingkungan kerja yang tidak sehat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja saya.				
28.	Saya cenderung kurang tidur ketika target pekerjaan semakin dekat.				
29.	Detak jantung saya tetap stabil walaupun penyelesaian pekerjaan tidak tepat waktu.				
30.	Saya tidak pernah pusing meskipun hasil pekerjaan belum sesuai harapan.				
31.	Saya tidak merasa tegang meskipun batas waktu penyelesaian tugas semakin dekat.				
32.	Saya tidak terganggu ketika berinteraksi dengan karyawan lain meskipun sedang menghadapi kesulitan dalam pekerjaan.				

33.	Saya berusaha mencari solusi dari masalah pekerjaan yang dihadapi secepatnya.				
34.	Saya tidak mengalami gangguan tidur ketika ada masalah dengan pekerjaan.				

9. Tabulasi Skor Skala Kebersyukuran

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Masa Kerja	Item					
					1	2	3	4	5	6
1	A	40 tahun	Perempuan	23 tahun	4	4	3	4	3	3
2	M	45 tahun	Perempuan	26 tahun	4	4	3	4	3	3
3	HF	45 tahun	Perempuan	25 tahun	4	3	3	3	3	3
4	EF	28 tahun	Perempuan	10 tahun	4	3	3	3	3	3
5	AB	56 tahun	Laki-laki	35 tahun	3	3	3	3	3	3
6	SR	48 tahun	Laki-laki	32 tahun	4	4	3	4	4	4
7	AM	42 tahun	Laki-laki	22 tahun	4	4	3	4	3	3
8	R	45 tahun	Perempuan	26 tahun	4	4	3	4	4	3
9	SH	45 tahun	Perempuan	26 tahun	4	4	4	4	3	3
10	N	44 tahun	Laki-laki	23 tahun	4	4	4	4	3	3
11	R	50 tahun	Laki-laki	23 tahun	4	4	4	4	4	3
12	MJ	49 tahun	Laki-laki	26 tahun	4	4	4	4	3	3
13	R	42 tahun	Laki-laki	21 tahun	4	4	3	3	3	3
14	S	42 tahun	Laki-laki	19 tahun	3	3	3	3	3	3
15	IT	55 tahun	Laki-laki	34 tahun	3	4	3	3	3	3
16	M	41 tahun	Perempuan	23 tahun	4	4	3	3	3	3
17	W	48 tahun	Perempuan	23 tahun	4	4	4	4	4	4
18	N	42 tahun	Perempuan	23 tahun	4	4	4	4	4	4
19	R	59 tahun	Laki-laki	30 tahun	4	4	4	3	3	3
20	R	48 tahun	Laki-laki	25 tahun	4	4	4	3	3	4
21	S	46 tahun	Laki-laki	26 tahun	4	4	4	3	3	4
22	M	57 tahun	Laki-laki	32 tahun	3	4	4	4	3	3
23	S	45 tahun	Laki-laki	26 tahun	4	3	3	3	4	4
24	M	55 tahun	Laki-laki	25 tahun	4	3	3	4	3	4
25	B	44 tahun	Laki-laki	25 tahun	4	4	4	4	4	4

Item														
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3
3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3

3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4
4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3
4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4
4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3
4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3
4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3
3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4

Item						Total
22	23	24	25	26	27	
4	4	4	4	4	4	102
3	4	4	3	3	4	98
3	3	3	3	3	3	89
4	4	3	3	3	4	87
4	4	3	4	4	4	96
4	3	4	3	3	3	97
3	4	4	3	3	4	95
3	3	4	3	3	3	94
3	4	4	3	3	4	96
3	4	4	3	3	4	95
4	4	3	4	4	4	106
3	4	4	3	3	4	95
3	4	3	3	3	4	91

3	3	3	2	2	3	78
3	3	3	3	3	3	85
3	4	4	3	3	3	91
4	4	4	3	3	4	106
4	4	4	3	3	4	106
4	3	3	3	3	4	97
3	4	4	4	3	3	96
4	4	4	2	4	3	95
3	4	3	2	4	3	87
3	4	4	3	3	4	91
3	4	4	4	3	4	95
4	4	4	3	4	4	105

10. Tabulasi Skor Skala Stres Kerja

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Masa Kerja	Item					
					1	2	3	4	5	6
1	A	40 tahun	Perempuan	23 tahun	2	2	2	2	2	3
2	M	45 tahun	Perempuan	26 tahun	2	2	3	2	2	3
3	HF	45 tahun	Perempuan	25 tahun	3	3	2	3	2	3
4	EF	28 tahun	Perempuan	10 tahun	3	2	3	3	3	2
5	AB	56 tahun	Laki-laki	35 tahun	3	3	3	2	2	3
6	SR	48 tahun	Laki-laki	32 tahun	2	2	3	2	2	2
7	AM	42 tahun	Laki-laki	22 tahun	3	2	2	2	3	2
8	R	45 tahun	Perempuan	26 tahun	3	2	3	2	2	3
9	SH	45 tahun	Perempuan	26 tahun	2	2	2	2	2	2
10	N	44 tahun	Laki-laki	23 tahun	3	2	2	2	2	3
11	R	50 tahun	Laki-laki	23 tahun	2	2	2	2	2	2
12	MJ	49 tahun	Laki-laki	26 tahun	2	3	2	2	2	3
13	R	42 tahun	Laki-laki	21 tahun	2	3	2	2	2	2
14	S	42 tahun	Laki-laki	19 tahun	2	2	2	2	2	2
15	IT	55 tahun	Laki-laki	34 tahun	2	2	2	2	2	3
16	M	41 tahun	Perempuan	23 tahun	3	3	3	2	2	3
17	W	48 tahun	Perempuan	23 tahun	2	2	2	2	2	2
18	N	42 tahun	Perempuan	23 tahun	2	2	2	2	2	2
19	R	59 tahun	Laki-laki	30 tahun	3	2	3	2	1	2
20	R	48 tahun	Laki-laki	25 tahun	2	2	2	2	2	3
21	S	46 tahun	Laki-laki	26 tahun	2	3	3	2	2	3
22	M	57 tahun	Laki-laki	32 tahun	3	3	3	3	3	2
23	S	45 tahun	Laki-laki	26 tahun	3	2	1	2	2	1

24	M	55 tahun	Laki-laki	25 tahun	2	2	2	2	2	1
25	B	44 tahun	Laki-laki	25 tahun	2	2	2	2	1	1

Item														
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2
3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3
3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2
2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3
2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2
2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2
2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
1	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2

Item													Total
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	73
3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	80
2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	90
3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	89
3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	87
3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	83

2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	76
3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	85
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	75
2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	81
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	85
2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	85
2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	78
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	83
3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	86
2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	61
2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	58
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	74
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	74
3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	83
3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	91
1	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	71
2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	70
2	3	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	60

11. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebersyukuran	,145	25	,188	,944	25	,187
Stres Kerja	,150	25	,153	,937	25	,128

a. Lilliefors Significance Correction

12. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja *	Between	(Combined)	1739,960	14	124,283	1,825	,171
Kebersyukuran	Groups	Linearity	969,327	1	969,327	14,234	,004
		Deviation from Linearity	770,633	13	59,279	,870	,601

Within Groups	681,000	10	68,100		
Total	2420,960	24			

13. Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Kebersyukuran	Stres Kerja
Kebersyukuran	Pearson Correlation	1	-,699**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	25	25
Stres Kerja	Pearson Correlation	-,699**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	25	25

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

14. Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,699 ^a	,489	,466	6,88115

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

15. Uji Chi-Square

a. Kebersyukuran

- Jenis Kelamin

Jenis Kelamin * Tingkat Kebersyukuran Crosstabulation

Count

		Tingkat Kebersyukuran		Total
		Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	1	15	16
	Perempuan	0	9	9
Total		1	24	25

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,586 ^a	1	,444		
Continuity Correction ^b	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,916	1	,339		
Fisher's Exact Test				1,000	,640
Linear-by-Linear Association	,562	1	,453		
N of Valid Cases	25				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,36.

b. Computed only for a 2x2 table

- **Usia**

Usia * Tingkat Kebersyukuran Crosstabulation

Count

		Tingkat Kebersyukuran		Total
		Sedang	Tinggi	
Usia	26-35	0	1	1
	36-45	1	11	12
	46-55	0	9	9
	56-65	0	3	3
Total		1	24	25

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,128 ^a	3	,770
Likelihood Ratio	1,513	3	,679
Linear-by-Linear Association	,554	1	,457
N of Valid Cases	25		

a. 6 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,04.

- **Masa Kerja**

Masa Kerja * Tingkat Kebersyukuran Crosstabulation

Count

		Tingkat Kebersyukuran		Total
		Sedang	Tinggi	
Masa Kerja	10-20	1	1	2
	21-30	0	18	18
	31-40	0	5	5
Total		1	24	25

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11,979 ^a	2	,003
Likelihood Ratio	5,625	2	,060
Linear-by-Linear Association	4,723	1	,030
N of Valid Cases	25		

a. 5 cells (83,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,08.

b. Stres Kerja

- **Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin * Tingkat Stres Kerja Crosstabulation

Count

		Tingkat Stres Kerja		Total
		Rendah	Sedang	
Jenis Kelamin	Laki-laki	2	14	16
	Perempuan	2	7	9
Total		4	21	25

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,405 ^a	1	,524		

Continuity Correction ^b	,005	1	,946		
Likelihood Ratio	,392	1	,531		
Fisher's Exact Test				,602	,458
Linear-by-Linear Association	,389	1	,533		
N of Valid Cases	25				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,44.

b. Computed only for a 2x2 table

- **Usia**

Usia * Tingkat Stres Kerja Crosstabulation

Count

		Tingkat Stres Kerja		Total
		Rendah	Sedang	
Usia	26-35	0	1	1
	36-45	2	10	12
	46-55	2	7	9
	56-65	0	3	3
Total		4	21	25

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,025 ^a	3	,795
Likelihood Ratio	1,635	3	,651
Linear-by-Linear Association	,029	1	,865
N of Valid Cases	25		

a. 6 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,16.

- **Masa Kerja**

Masa Kerja * Tingkat Stres Kerja Crosstabulation

Count

		Tingkat Stres Kerja		Total
		Rendah	Sedang	
Masa Kerja	10-20	0	2	2

	21-30	4	14	18
	31-40	0	5	5
Total		4	21	25

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,852 ^a	2	,396
Likelihood Ratio	2,914	2	,233
Linear-by-Linear Association	,248	1	,619
N of Valid Cases	25		

a. 5 cells (83,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,32.

16. Panduan Wawancara

Kegiatan wawancara yang telah disusun berdasarkan aspek kebersyukuran dan stres kerja sebagai berikut:

Panduan Wawancara Kebersyukuran Karyawan Bagian Produksi

PT. Mantuil Raya

No	Aspek	Indikator	No	Pertanyaan
1.	Perasaan Menghargai	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan	1.	Apakah anda percaya kesenangan kecil yang anda peroleh itu berasal dari Tuhan?
			2.	Bagaimana anda menyadari semua pemberian yang Tuhan berikan?
		3.	Apa saja kebaikan dari Tuhan yang anda rasakan dalam hidup?	
		4.	Bagaimana anda menyikapi saat mengalami kesulitan misalkan dalam hal pekerjaan?	
		5.	Bagaimana peran Tuhan dalam semua permasalahan yang anda alami?	
		Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif		

		Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain	6.	Seberapa pengaruhnya peran orang lain terhadap kesenangan anda?
		Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita	7.	Apakah anda selalu mengingat kebaikan orang lain terhadap anda?
		Memandang orang lain secara positif	8.	Bagaimana anda memandang orang di sekitar?
2.	Perasaan Positif akan Kehidupan	Merasa puas dengan hidupnya	9.	Bagaimana dengan kehidupan anda sekarang apakah sudah merasa puas? lebih banyak bahagiannya atau sedihnya? bisa jelaskan
		Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	10.	Apa saja hal bahagia yang anda rasakan dalam hidup?
		Merasa bahagia karena keberadaan orang lain	11.	Apakah dengan keberadaan orang lain anda merasa lebih bahagia?
3.	Ekspresi Bersyukur	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	12.	Bagaimana anda mengekspresikan rasa syukur? misalnya dengan perbuatan atau ucapan. bisa jelaskan.
		Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan	13.	Kegiatan positif seperti apa yang anda lakukan setiap harinya?
			14.	Bagaimana feedback anda/bentuk terima kasih kepada Tuhan setelah dapat hal baik?
		Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih	15.	Apa yang anda lakukan ketika ada teman yang berbuat kebaikan kepada anda?
		Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	16.	Saat anda mendapatkan rezeki, apa yang akan dilakukan?

Panduan Wawancara Stres Kerja Karyawan Bagian Produksi PT. Mantuil Raya

No	Aspek	Indikator	No	Pertanyaan
----	-------	-----------	----	------------

1.	Gejala Fisiologis	Meningkatkan detak jantung	1.	Apakah saat terjadi tekanan dari kantor, anda merasakan perubahan pada detak jantung seperti terasa semakin cepat?
			2.	Apa saja hal yang biasanya membuat detak jantung anda semakin cepat? terkait dengan masalah pekerjaan.
		Sakit kepala	3.	Apakah dengan adanya tekanan/ stres menyebabkan anda sakit kepala?
			4.	Apakah disetiap harinya anda memiliki tekanan pekerjaan yang membuat anda sakit kepala?
2.	Gejala Psikologis	Ketegangan	5.	Saat banyak tugas yang harus segera diselesaikan apakah anda merasa tegang ketika sedang bekerja? Contohnya seperti merasa tidak nyaman atau tidak fokus?
			6.	Ketika anda menjadi orang satu-satunya dalam memilih keputusan dalam hal pekerjaan, apakah didalam diri anda muncul rasa keteganga
		Kecemasan	7.	Adakah perasaan cemas setelah anda selesai melakukan pekerjaan? Bisa diceritakan.
			8.	Dalam hal apa yang membuat anda merasa cemas ketika sedang bekerja? Bisa diceritakan.
		Mudah marah	9.	Pernahkah anda merasa sangat emosional saat ada masalah dari pekerjaan?
		Mudah bosan	10.	berapa lama anda sudah bekerja di PT. Mantuil Raya?
			11.	Selama bekerja di PT. Mantuil Raya apakah anda merasa bosan?
		Menunda pekerjaan	12.	Apakah saat jam kerja anda sering menunda-nunda pekerjaan? jika iya kenapa?

3.	Gejala Perilaku	Perubahan produktivitas	13.	Saat terjadi tekanan pada pekerjaan apakah itu mempengaruhi produktivitas anda saat bekerja?
			14.	Tekanan/kendala seperti apa saja yang dapat menurunkan produktivitas kerja anda?
		Perubahan kebiasaan makan	15.	Bagaimana dengan kebiasaan makan anda selama masa kerja di PT Mantuil Raya?
			16.	Saat mengalami tekanan dalam pekerjaan apakah itu merubah kebiasaan makan anda atau sampai tidak nafsu makan?
		Gelisah	17.	Apakah anda pernah merasa gelisah ketika sedang bekerja? seberapa sering?
		Gangguan tidur	18.	Apakah tidur anda terganggu ketika banyak pikiran mengenai pekerjaan?

PANDUAN WAWANCARA KEPADA INFORMAN

No	Panduan Wawancara
1	Bagaimana subjek menyikapi semua pemberian yang Tuhan berikan kepadanya?
2	Bagaimana subjek memandang orang lain di sekitar?
3	Apakah subjek terlihat bahagia dengan hidupnya?
4	Bagaimana subjek mengekspresikan rasa syukurnya kepada Tuhan?
5	Bagaimana kondisi subjek saat terjadi tekanan/ stres apakah sering merasakan detak jantung yang semakin cepat dan sakit kepala?
6	Apakah subjek sering mengalami gejala psikologis seperti ketegangan, kecemasan, mudah marah, mudah bosan dan menunda pekerjaan saat bekerja?

7	Apakah subjek saat terjadi tekanan di kerjaan menjadi lebih gelisah, produktivitasnya berubah, mengalami perubahan pada kebiasaan makan dan mengalami permasalahan pada jam tidurnya?
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PEDOMAN OBSERVASI

Agar observasi dapat berjalan dengan baik, peneliti membuat pedoman observasi untuk digunakan saat berada di lapangan, yaitu:

1. Peneliti memperhatikan raut muka, gerakan dan postur tubuh, serta intonasi suara subjek selama pelaksanaan wawancara. Ini bertujuan untuk mengetahui dibagian mana subjek menunjukkan hal yang berbeda dari biasanya, atau dimana subjek merasa tidak yakin.
2. Peneliti mengamati bagaimana subjek berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya.

17. Verbatim

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Verbatim wawancara subjek

Nama : AB

Keterangan:

Tulisan (normal): Peneliti

Tulisan (italic): Subjek

B: Baris

Baris	Verbatim	Tema
1	Sebelumnya terima kasih pak sudah bersedia	B1-B5 (pembukaan)
2	menjadi subjek penelitian ulun dan	
3	meluangkan waktunya untuk diwawancarai.	
4	Pertama mengenai hal kebersyukuran,	
5	langsung saja. Apakah Bapak percaya	

6	kesenangan kecil yang Bapak peroleh itu	
7	berasal dari Tuhan?	
8	<i>Iya.</i>	
9	Bagaimana Bapak menyadari semua	
10	pemberian yang Tuhan berikan?	
11	<i>Menyadarinya dengan perbanyak syukur</i>	B11-B13 (cara subjek
12	<i>karena sudah diberi umur panjang, sehat</i>	menyadari semua
13	<i>badan jadi bisa berkegiatan setiap harinya.</i>	pemberian yang Tuhan
14	Apa saja kebaikan dari Tuhan yang Bapak	berikan)
15	rasakan dalam hidup?	
16	<i>Diberi kesehatan, diberi rezeki, diberi jalan</i>	B16-B17 (kebaikan dari
17	<i>kemudahan.</i>	Tuhan yang subjek
18	Bagaimana Bapak menyikapi saat mengalami	rasakan dalam hidup)
19	kesulitan misalkan dalam hal pekerjaan?	
20	<i>Eee.. menyikapi masalahnya dengan sabar</i>	B20-B22 (sikap subjek
21	<i>lalu mikiri dan berusaha mencari jalan</i>	saat mengalami
22	<i>keluarnya.</i>	kesulitan dalam
23	Bagaimana peran Tuhan dalam semua	pekerjaan)
24	permasalahan yang Bapak alami?	
25	<i>Allah menjadikan pribadi yang lebih kuat lagi</i>	B25-B28 (cara subjek
26	<i>dalam menghadapi setiap masalah yang</i>	menyadari peran Tuhan
27	<i>terjadi, karena hidup kada luput dari</i>	dalam setiap
28	<i>masalah entah masalah di rumah, di gawian.</i>	permasalahan yang
29	Seberapa pengaruhnya peran orang lain	dialaminya)
30	terhadap kesenangan Bapak?	B31-B33 (pengaruh
31	<i>Sangat berpengaruh, karena bisa membantu</i>	peran orang lain
32	<i>amun ada hambatan di gawian. Bisa dimintai</i>	terhadap kesenangan
33	<i>tolong lah.</i>	subjek)
34	Apakah Bapak selalu mengingat kebaikan	
35	orang lain terhadap Bapak?	
36	<i>Iya.</i>	
37	Bagaimana Bapak memandang orang di	
38	sekitar?	
39	<i>Eee memandang orang disekitar banyak</i>	B39-B41 (cara subjek
40	<i>kebaikannya kaya saling peduli sesama,</i>	memandang orang lain
41	<i>kesusahan saling dukung, membantu jua.</i>	di sekitarnya)
42	Bagaimana dengan kehidupan Bapak	
43	sekarang apakah sudah merasa puas? lebih	
44	banyak bahagianya atau sedihnya? bisa	
45	jelaskan.	
46	<i>Sudah puas dengan kehidupan sekarang,</i>	B46-B49 (perasaan
47	<i>lebih banyak bahagianya. Karena sudah</i>	subjek dengan
48	<i>tercukupi kebutuhan keluarga dan kebutuhan</i>	kehidupannya sekarang)
49	<i>sehari-hari.</i>	
50	Apa saja hal bahagia yang Bapak rasakan	
51	dalam hidup?	

52	<i>Eee menyekolahkan anak dan kebutuhan</i>	B52-B56 (perasaan
53	<i>anak alhamdulillah tercukupi semua, diberi</i>	bahagia yang subjek
54	<i>Allah pekerjaan yang layak, diberi kesehatan</i>	rasakan dengan keadaan
55	<i>yang harus selalu disyukuri dah meolah</i>	dirinya)
56	<i>bahagia itu.</i>	
57	Apakah dengan keberadaan orang lain Bapak	
58	merasa lebih bahagia?	
59	<i>Iya, karena bisa saling bahu membahu</i>	B59-B61 (perasaan
60	<i>masalah gawian misalnya ada yang kurang</i>	bahagia subjek karena
61	<i>paham di gawian bisa betakun dulu ke kawan.</i>	keberadaan orang lain)
62	Bagaimana Bapak mengekspresikan rasa	
63	syukur? misalnya dengan perbuatan atau	
64	ucapan. bisa jelaskan.	
65	<i>Dengan ucapan alhamdulillahirabbilalamin,</i>	B65-B67 (Ekspresi rasa
66	<i>amun perbuatan dengan mengerjakan sholat</i>	syukur subjek)
67	<i>dan bersedekah</i>	
68	Kegiatan positif seperti apa yang Bapak	
69	lakukan setiap harinya?	
70	<i>Kegiatan positif lah, bekerja dengan</i>	
71	<i>sungguh-sungguh, merapikan barang-barang</i>	
72	<i>di gudang.</i>	B71-B73 (kegiatan
73	Bagaimana feedback Bapak/bentuk terima	positif yang subjek
74	kasih kepada Tuhan setelah dapat hal baik?	lakukan setiap harinya)
75	<i>Dengan mensyukuri semua pemberian Allah</i>	
76	<i>tanpa mengeluh, nikmat sedikit syukuri</i>	
77	<i>nikmat banyak syukuri jua.</i>	B76-B78 (bentuk terima
78	Apa yang Bapak lakukan ketika ada teman	kasih subjek kepada
79	yang berbuat kebaikan kepada Bapak?	Tuhan)
80	<i>Ya pastinya membalas kebajikannya jua</i>	
81	<i>sama-sama saling bantu ja lah</i>	
82	Pertanyaan terakhir terkait kebersyukuran.	B81-B82 (perlakuan
83	Saat Bapak mendapatkan rezeki, apa	subjek saat ada teman
84	yang akan dilakukan?	berbuat baik)
85	<i>Bersyukur, membari bini, anak nah amun ada</i>	
86	<i>lebihan sumbangkan lawan orang yang</i>	
87	<i>mebutuhkan jua</i>	B86-B88 (cara subjek
88	Nah selanjutnya ulun izin mewawancara pian	ketika mendapatkan
89	terkait masalah stres kerja pak lah, langsung	rezeki)
90	saja. Apakah saat terjadi tekanan dari kantor,	
91	Bapak merasakan perubahan pada detak	
92	jantung seperti terasa semakin cepat?	
93	<i>Iya. Apa saja hal yang biasanya membuat</i>	
94	<i>detak jantung Bapak semakin cepat? terkait</i>	
95	<i>dengan masalah pekerjaan.</i>	
96	<i>Eee amun disuruh begawian pas dadakan</i>	B96-B97 (hal yang bisa
97	<i>dibarinnya.</i>	membuat detak jantung

98	Apakah dengan adanya tekanan/ stres	subjek terasa semakin cepat saat bekerja)
99	menyebabkan Bapak sakit kepala? Terus apa	
100	saja tuntutan pekerjaan yang membuat Bapak	B102-B103 (tuntutan pekerjaan yang membuat subjek sakit kepala)
101	sakit kepala?	
102	<i>Iya kadang sakit kepala. Karena rumit</i>	B108-B109 (ketegangan yang dirasakan subjek saat bekerja)
103	<i>tuntutan pekerjaannya rumit.</i>	
104	Saat banyak tugas yang harus segera	B114-B116 (perasaan cemas subjek dalam hal pekerjaan)
105	diselesaikan apakah Bapak merasa tegang	
106	ketika sedang bekerja? Contohnya seperti	B119-B120 (perasaan emosional yang subjek rasakan saat ada masalah dalam bekerja)
107	merasa tidak nyaman atau tidak fokus?	
108	<i>Tetap fokus ja, karena kalau kada fokus</i>	B124-B126 (perasaan bosan subjek selama bekerja di perusahaan)
109	<i>timbul jadi kada karuan begawinya.</i>	
110	Adakah perasaan cemas setelah Bapak selesai	B130-B133 (penyebab subjek tidak menunda pekerjaan saat jam kerja)
111	melakukan pekerjaan? Dalam hal apa yang	
112	membuat Bapak merasa cemas ketika sedang	B140-B142 (hal yang mempengaruhi perubahan produktivitas pada subjek)
113	bekerja? Bisa diceritakan.	
114	<i>Kada pernah cemas lagi, karena aku yakin ja</i>	
115	<i>dengan hasilnya, sudah begawi sungguh-</i>	
116	<i>sungguh sudah memberikan yang terbaik jua.</i>	
117	Pernahkah Bapak merasa sangat emosional	
118	saat ada masalah dari pekerjaan?	
119	<i>Emm.. pernah misalkan pas lagi begawian</i>	
120	<i>disalahkan atau dicamuhi kah.</i>	
121	Berapa lama Bapak sudah bekerja di PT.	
122	Mantuil Raya? Selama bekerja di PT. Mantuil	
123	Raya apakah Bapak merasa bosan?	
124	<i>Eee kira-kira 35 tahunan dah, mun bosan</i>	
125	<i>kada lah, karena dibawa santai aja semua</i>	
126	<i>gawian kada terasa bosannya.</i>	
127	Apakah saat jam kerja Bapak sering	
128	menunda-nunda pekerjaan? jika iya kenapa	
129	dan jika tidak kenapa?	
130	<i>Kada bisa ditunda-tunda soalnya gawiannya</i>	
131	<i>diberi target oleh kepala bagiannya mun</i>	
132	<i>menunda-nunda, tuntungnya kada sesuai</i>	
133	<i>target abut kena bos.</i>	
134	Saat terjadi tekanan pada pekerjaan apakah	
135	itu mempengaruhi produktivitas Bapak saat	
136	bekerja?	
137	<i>Iya.</i>	
138	Tekanan/kendala seperti apa saja yang dapat	
139	menurunkan produktivitas kerja Bapak?	
140	<i>Misalnya kaya.. diberi tugas banyak dan</i>	
141	<i>menumpuk makinnya mun diberinya dadakan</i>	
142	<i>pulang.</i>	
143		

144	Bagaimana dengan kebiasaan makan Bapak	
145	selama masa kerja di PT Mantuil Raya?	
146	Saat mengalami tekanan dalam pekerjaan	
147	apakah itu merubah kebiasaan makan Bapak	
148	atau sampai tidak nafsu makan?	
149	<i>Iya merubah karna mehadang gawian</i>	B149-B152 (perubahan
150	<i>tuntung dulu hanyar kawa makan. Mun</i>	kebiasaan makan subjek
151	<i>balum tuntung kada tenang kena makan mun</i>	saat terjadi tekanan
152	<i>masih ada beban digawian.</i>	dalam pekerjaan)
153	Apakah Bapak pernah merasa gelisah ketika	
154	sedang bekerja? Dalam hal apa? Bisa	
155	ceritakan.	
156	<i>Gelisah kah emm kadeda gelisah pang.</i>	B156 (masalah
157	Apakah tidur Bapak terganggu ketika banyak	kegelisahan subjek saat
158	pikiran mengenai pekerjaan?	bekerja)
159	<i>Terganggu sedikit karna kada bisa guring</i>	B159-B162 (gangguan
160	<i>siang amun sudah digawian tu pasti ada ja</i>	tidur subjek terkait
161	<i>yang digawi. Tapi mun guring malam kadeda</i>	masalah pekerjaan)
162	<i>masalah pang.</i>	

Verbatim wawancara subjek

Nama : M

Keterangan:

Tulisan (normal): Peneliti

Tulisan (italic): Subjek

B: Baris

Baris	Verbatim	Tema
1	Sebelumnya terima kasih bu sudah bersedia	B1-B4 (pembukaan)
2	dan meluangkan waktu menjadi subjek dalam	
3	penelitian ulun. Izin untuk mewawancarai bu	
4	terkait kebersyukuran. Baik langsung saja,	
5	apakah Ibu percaya kesenangan kecil yang Ibu	
6	peroleh itu berasal dari Tuhan?	
7	<i>Iya, percaya.</i>	
8	Terus bagaimana pian menyadari semua	
9	pemberian yang Tuhan berikan?	
10	<i>Salah satunya diberi hidup sehat, bersyukur</i>	B10-B13 (cara subjek
11	<i>jua sekecil apapun nikmat. Karena hidup itu</i>	menyadari semua
12	<i>perlu banyak bersyukur, hidup menjadi berkah</i>	pemberian yang Tuhan
13	<i>kalau kita bersyukur.</i>	berikan)
14	Apa saja kebaikan dari Tuhan yang Ibu	
15	rasakan dalam hidup?	
16		

17	<i>Ya itu tadi selalu diberikan kesehatan,</i>	B17-B19 (kebaikan dari Tuhan yang subjek rasakan dalam hidup)
18	<i>dimudahkan segala urusan, diberi kemudahan</i>	
19	<i>langkah oleh Allah.</i>	
20	Bagaimana Ibu menyikapi saat mengalami	B22-B24 (sikap subjek saat mengalami kesulitan dalam pekerjaan)
21	kesulitan misalkan dalam hal pekerjaan?	
22	<i>Dibawa santai aja. Sekalian bertanya-tanya</i>	
23	<i>kepada pimpinan atau kawan cara-caranya</i>	
24	<i>supaya jelas dan tahu sistem kerjanya.</i>	
25	Oh inggih, berarti dibawa enjoy aja bu lah?	
26	<i>Iya</i>	
27	Bagaimana peran Tuhan dalam semua	B29-B33 (cara subjek menyadari peran Tuhan dalam setiap permasalahan yang dialaminya)
28	permasalahan yang Ibu alami?	
29	<i>Allah memberikan kesabaran dalam</i>	
30	<i>menghadapi permasalahan karna ada</i>	
31	<i>firmanNya itulo setiap kesulitan ada</i>	
32	<i>kemudahan yang Allah janjikan. Jadi sabar</i>	
33	<i>itulah kuncinya.</i>	
34	Seberapa pengaruhnya peran orang lain	B36-B39 (pengaruh peran orang lain terhadap kesenangan subjek)
35	terhadap kesenangan Ibu?	
36	<i>Sangat berpengaruh, karena bila aku</i>	
37	<i>kesusahan dibantu lawan kawan. Harus</i>	
38	<i>berbuat baik jua jadi saling tolong menolong</i>	
39	<i>ja.</i>	
40	Apakah Ibu selalu mengingat kebaikan orang	B47-B50 (cara subjek memandang orang lain di sekitarnya)
41	lain terhadap Ibu?	
42	<i>Iya.</i>	
43	Bagaimana Ibu memandang orang di sekitar?	
44	Misalnya, keluarga pian peduli lah atau merasa	B54-B58 (perasaan subjek dengan kehidupannya sekarang)
45	dicintai kah kada lawan orang disekeliling	
46	pian?	
47	<i>Iya keluarga semua anak, laki, kawan-kawan</i>	
48	<i>peduli, menghormati dan saling membantu</i>	
49	<i>satu sama lain apabila ada yang kesusahan</i>	
50	<i>dibantu.</i>	
51	Bagaimana dengan kehidupan Ibu sekarang	B54-B58 (perasaan subjek dengan kehidupannya sekarang)
52	apakah sudah merasa puas? lebih banyak	
53	bahagiaanya atau sedihnya? bisa jelaskan?	
54	<i>Iya sudah puas. Lebih banyak bahagiaanya.</i>	
55	<i>Karena dari penghasilan kerja bisa merenov</i>	
56	<i>rumah, membeli motor, menyekolahkan anak-</i>	
57	<i>anak. Kebutuhan sehari-hari jua tercukupi</i>	
58	<i>dah. Alhamdulillah.</i>	
59	Apa saja hal bahagia yang Ibu rasakan dalam	
60	hidup?	
61		
62		

63	<i>Ya paling bahagia saat bisa umroh dari hasil</i>	B63-B65 (perasaan
64	<i>kerja sorang. Bisa menukar apa yang</i>	bahagia yang subjek
65	<i>dihandaki dari tabungan begawi.</i>	rasakan dengan
66	Apakah dengan keberadaan orang lain Ibu	keadaan dirinya)
67	merasa lebih bahagia?	
68	<i>Iya lebih bahagia. Karena banyak kawan,</i>	B68-B71 (perasaan
69	<i>semua pekerjaan jadi mudah bisa saling</i>	bahagia subjek karena
70	<i>bantu. Hal yang sulit bisa jadi mudah kalau</i>	keberadaan orang lain)
71	<i>banyak bisi kawan tu.</i>	
72	Bagaimana Ibu mengekspresikan rasa syukur?	
73	misalnya dengan perbuatan atau ucapan. bisa	
74	jelaskan.	
75	<i>Emm.. mengucapkan alhamdulillah yang</i>	B75-B79 (ekspresi rasa
76	<i>pertama, habistu beribadah kaya sholat wajib</i>	syukur subjek)
77	<i>tepat waktu jangan belambat-lambat kalau</i>	
78	<i>bisa dengan sholat sunnahnya jua selajur,</i>	
79	<i>senantiasa bersholawat jua.</i>	
80	Kegiatan positif seperti apa yang Ibu lakukan	
81	setiap harinya?	
82	<i>Biasanya menyapu di gudang, membersihi</i>	B82-B84 (kegiatan
83	<i>sekitaran gudang.. ya gotong royong lah</i>	positif yang subjek
84	<i>setiap hari bersih-bersih.</i>	lakukan setiap harinya)
85	Bagaimana feedback Ibu/bentuk terima kasih	
86	kepada Tuhan setelah dapat hal baik?	
87	<i>Berterima kasihnya dengan bersyukur,</i>	B87-B91 (bentuk
88	<i>berbagi dengan sesama yang membutuhkan,</i>	terima kasih subjek
89	<i>besedekah, begawi bujur-bujur karna kada</i>	kepada Tuhan)
90	<i>semua orang dapat kesempatan begawi, jadi</i>	
91	<i>bujur-bujur begawi.</i>	
92	Apa yang Ibu lakukan ketika ada teman yang	
93	berbuat kebaikan kepada Ibu?	
94	<i>Misalnya kawan bebuat baik bemakasih dan</i>	B94-B97 (perlakuan
95	<i>membalasnya dengan kebaikan jua, kalau</i>	subjek saat ada teman
96	<i>kena inya yang lagi perlu bantuan diusahakan</i>	berbuat baik)
97	<i>dibantu jua.</i>	
98	Nah ini pertanyaan terakhir terkait	
99	kebersyukuran bu lah. Saat Ibu mendapatkan	
100	rezeki, apa yang akan dilakukan?	
101	<i>Ya bersyukur diberi rezeki dan berbagi jua</i>	B101-B102 (cara
102	<i>kalau dapat rezeki lebih.</i>	subjek ketika
103	Selanjutnya ulun izin mewawancarai pian	mendapatkan rezeki)
104	terkait masalah stres kerja bu lah. Langsung	
105	saja pertanyaannya. Apakah saat terjadi	
106	tekanan dari kantor, Ibu merasakan perubahan	
107	pada detak jantung seperti terasa semakin	
108	cepat?	

109	<i>Iya, kadang-kadang.</i>	
110	111 Apa saja hal yang biasanya membuat detak 112 jantung Ibu semakin cepat? terkait dengan 113 masalah pekerjaan. 114 <i>Waktu meolah laporan tapi kada sesuai 115 dengan yang dimaksud atasan. Laporan hasil 116 kerja.</i>	B113-B115 (hal yang bisa membuat detak jantung subjek terasa semakin cepat saat bekerja)
117	118 Apakah dengan adanya tekanan atau stres 119 menyebabkan Ibu sakit kepala? 120 <i>Iya tekenanya.</i>	
121	122 Apa saja tuntutan pekerjaan yang membuat Ibu 123 sakit kepala? 124 <i>Ya meolah laporan hasil kerja tadi tu, karna 125 ribet jadi kada kawa tesalah salah dikit. Jadi 126 amun tesalah pusing mikirakan cara yang 127 bujurnya kayapa.</i>	B121-B124 (tuntutan pekerjaan yang membuat subjek sakit kepala)
128	129 Saat banyak tugas yang harus segera 130 diselesaikan apakah Ibu merasa tegang ketika 131 sedang bekerja? Contohnya seperti merasa 132 tidak nyaman atau tidak fokus? 133 <i>Iya kalonya banyak gawian menumpuk dan 134 waktu pengerjaan sisa sedikit jadi tidak fokus, 135 tapi begimitan diselesaikan kawa ja.</i>	B129-B131 (ketegangan yang dirasakan subjek saat bekerja)
136	137 Adakah perasaan cemas setelah Ibu selesai 138 melakukan pekerjaan? Dan dalam hal apa yang 139 membuat Ibu merasa cemas ketika sedang 140 bekerja? Bisa diceritakan. 141 <i>Ada sedikit cemas kepikiran kalau pina ada 142 tesalah dihasil akhirnya atau pas bagian 143 laporannya.</i>	B136-B138 (perasaan cemas subjek dalam hal pekerjaan)
144	145 Pernahkah Ibu merasa sangat emosional saat 146 ada masalah dari pekerjaan? Misalkan kalau 147 ada masalah jadi gampang marah kah. 148 <i>Iih jadi gampang marah kalau ada yang 149 tesalah salah begawian.</i>	B142-B143 (perasaan emosional yang subjek rasakan saat ada masalah dalam bekerja)
150	151 Berapa lama kira-kira pian sudah bekerja di 152 PT. Mantuil Raya? Terus selama bekerja di 153 PT. Mantuil Raya apakah Ibu merasa bosan? 154 <i>Sudah 26 tahun. Terkadang ada bosannya jua, 155 tapi namanya begawi dibawa santai ja mun 156 dipikiri banar pusing kepala, dibawa 157 bekawanan jua jadi rasa bosannya hilang.</i>	B147-B150 (perasaan bosan subjek selama bekerja di perusahaan)
158	159 Apakah saat jam kerja Ibu sering menunda- 160 nunda pekerjaan? jika iya kenapa dan jika 161 tidak kenapa? 162	

155	<i>Kada menunda pang, karna handak hancap</i>	B155-B158 (penyebab subjek tidak menunda pekerjaan saat jam kerja)	
156	<i>tuntung jua sorang nyaman kawa sambil</i>		
157	<i>santai. Amun menunda kena takutannya magin</i>	B161-B163, B166-B167 (hal yang mempengaruhi perubahan produktivitas pada subjek)	
158	<i>menumpuk pulang gawian.</i>		
159	Saat terjadi tekanan pada pekerjaan apakah itu mempengaruhi produktivitas Ibu saat bekerja?		
160	<i>Kada, tetap berjalan kaya biasa ja karna</i>		
161	<i>banyak yang lain jua saling bantu, kada</i>		
162	<i>begawian sorangan tu nah.</i>		
163	Tekanan/kendala seperti apa saja yang dapat menurunkan produktivitas kerja Ibu?		
164	<i>Kadede, disini urang saling membantu jadi</i>		
165	<i>semangat jua sorang menggawinya.</i>		
166	Bagaimana dengan kebiasaan makan Ibu selama masa kerja di PT Mantuil Raya?		B173-174 (perubahan kebiasaan makan subjek saat terjadi tekanan dalam pekerjaan)
167	Kemudian saat mengalami tekanan dalam pekerjaan apakah itu merubah kebiasaan makan Ibu atau sampai tidak nafsu makan?		
168	<i>Tetap normal kaya biasa ja, kada merubah</i>		
169	<i>pola makan jua.</i>		
170	Apakah Ibu pernah merasa gelisah ketika sedang bekerja? Dalam hal apa? Bisa ceritakan.		
171	<i>Gelisah kah emm.. kada pernah pang dibawa</i>		
172	<i>enjoy aja semuanya.</i>		
173	Apakah tidur Ibu terganggu ketika banyak pikiran mengenai pekerjaan?	B178-B179 (masalah kegelisahan subjek saat bekerja)	
174	<i>Kada jua terganggu normal ja jam tidurnya.</i>		
175			
176			

Wawancara dengan informan

Nama : FR

Keterangan:

Tulisan (normal): Peneliti

Tulisan (italic): Subjek

B: Baris

Baris	Verbatim	Tema
1	Sebelumnya ulun berterima kasih dulu lawan	B1-B6 (pembukaan)
2	pian karena sudah meluangkan waktu untuk	
3	diwawancarai sebagai informan dipenelitian	
4	ulun. Sebagai kepala bagian pian pasti tahu	
5	sedikit banyak tentang bapak AB dalam	
6	kesehariannya. Jadi ulun handak betakun	
7	bagaimana bapak AB menyikapi semua	
8	pemberian yang Tuhan berikan kepadanya?	

9	<i>Inya menerima ja semuanya bersyukur</i>	B9-B10 (sikap subjek terhadap pemberian Tuhan)
10	<i>kadeda suah melihat inya mengeluh.</i>	
11	Selanjutnya, bagaimana bapak AB	
12	memandang orang lain disekitarnya?	
13	<i>Memandangnya saling menghormati,</i>	B13-B14 (cara subjek memandang orang disekitar)
14	<i>memandang baik kesemua.</i>	
15	Apakah bapak AB terlihat bahagia dengan	
16	hidupnya?	
17	<i>Iya sangat bahagia. Santai hidupnya tu,</i>	B17-B18 (perasaan subjek akan hidupnya)
18	<i>dibari gawian jua senang hehehe.</i>	
19	Bagaimana bapak AB mengekspresikan rasa	
20	syukur kepada Tuhan?	
21	<i>Lebih rancak berbagi, memberi wadai,</i>	B21-B22 (ekspresi rasa subjek syukur kepada Tuhan)
22	<i>kacang lah digorengkannya.</i>	
23	Bagaimana kondisi bapak AB saat terjadi	
24	tekanan/ stres, apakah sering merasakan	
25	detak jantung yang semakin cepat dan sakit	
26	kepala?	
27	<i>Iya kalaunya lagi banyak-banyaknya gawian,</i>	B27-B29 (gejala fisiologis)
28	<i>barang hanyar datang bisa tu sakit kepala</i>	
29	<i>mbah harus banyak yang digawi jua.</i>	
30	Apakah bapak AB sering mengalami gejala	
31	psikologis seperti ketegangan, kecemasan	
32	mudah marah, mudah bosan dan menunda	
33	pekerjaan saat bekerja?	
34	<i>Tegang lah kada suah, kada suah besesarik</i>	B34-B37 (gejala psikologis)
35	<i>jua urangnya tapi pengantukan ja tu. Kada</i>	
36	<i>menunda-nunda jua mun ada gawian</i>	
37	<i>langsung digawinya.</i>	
38	Apakah bapak AB saat terjadi tekanan di	
39	kerjaan menjadi lebih gelisah,	
40	produktivitasnya berubah, mengalami	
41	perubahan kebiasaan makan dan mengalami	
42	permasalahan pada jam tidurnya?	
43	<i>Kadeda kelihatan kalau lagi stres, kaya</i>	B43-B45 (gejala perilaku)
44	<i>kadeda beban hidupnya, masalah apapun</i>	
45	<i>dibawa santai, makannya gancangja</i>	

Wawancara dengan informan

Nama : M

Keterangan:

Tulisan (normal): Peneliti

Tulisan (*italic*): Subjek

B: Baris

Baris	Verbatim	Tema
1	Sebelumnya terima kasih bu karena sudah	B1-B6 (pembukaan)
2	meluangkan waktu untuk diwawancarai	
3	sebagai informan dipenelitian ulun. Sebagai	
4	kawan ibu M pian pasti tahu sedikit banyak	
5	tentang sidin dan kelihatannya jua sidin	
6	rancak kemana-mana lawan pian. Jadi ulun	
7	handak betakun bagaimana ibu M menyikapi	
8	semua pemberian yang Tuhan berikan	
9	kepadanya?	
10	<i>Pertama-tama mengucapkan alhamdulillah,</i>	B10-B12 (sikap subjek terhadap pemberian Tuhan)
11	<i>bersyukur, rancak menawari aku jua</i>	
12	<i>misalnya ada makanan lebihan.</i>	
13	Bagaimana ibu M memandang orang lain	B15-B16 (cara subjek memandang orang disekitar)
14	disekitarnya?	
15	<i>Memandang semuanya baik, amun ada yang</i>	
16	<i>baik lawan sidin dibalasnya kebaikan jua.</i>	
17	Apakah ibu M terlihat bahagia dengan	B19-B20 (perasaan subjek akan hidupnya)
18	hidupnya?	
19	<i>Iya bahagia. Urangnya ceria jua katuju</i>	
20	<i>begayaan.</i>	
21	Bagaimana ibu M mengekspresikan rasa	B24-B26 (ekspresi rasa subjek syukur kepada Tuhan)
22	syukur kepada Tuhan? Bisa dengan ucapan	
23	atau perbuatan sidin sehari-harinya.	
24	<i>Bersyukur menyambut alhamdulillah, sholat</i>	
25	<i>sunnah dhuha inya rancak, sholat wajib tepat</i>	
26	<i>waktu.</i>	
27	Bagaimana kondisi ibu M saat terjadi	B31-B32 (gejala fisiologis)
28	tekanan/ stres, apakah sering merasakan	
29	detak jantung yang semakin cepat dan sakit	
30	kepala?	
31	<i>Iih sakit kepala tekenanya bepadah mun</i>	
32	<i>banyak gawian balum tuntung lagi.</i>	
33	Apakah ibu M sering mengalami gejala	B37-B41 (gejala psikologis)
34	psikologis seperti ketegangan, kecemasan	
35	mudah marah, mudah bosan dan menunda	
36	pekerjaan saat bekerja?	
37	<i>Jarang lah misalnya ada gawian banyak,</i>	
38	<i>keuyuhan, sarik ai misalnya gawian ada yang</i>	
39	<i>tesalah-salah kepusangan tapi rancak</i>	
40	<i>ditenangkan jua dulu habistu lanjut ai pulang</i>	
41	<i>begawi.</i>	
42	Apakah ibu M saat terjadi tekanan di kerjaan	
43	menjadi lebih gelisah, produktivitasnya	
44	berubah, mengalami perubahan kebiasaan	
45		

46	makan dan mengalami permasalahan pada	
47	jam tidurnya?	
48	<i>Tekenanya ja mun lagi pusang gelisah tapi</i>	B48-B50 (gejala
49	<i>mun makan tetap gancang ja guring nyaman</i>	perilaku)
50	<i>ja jua kadeda masalah itu.</i>	

18. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3266593; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Nomor : 1748/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2023
Hal : Surat Izin Penelitian

Yth. Pimpinan PT. Mantuil Raya Banjarmasin

C.q. : Bapak Karidi MS

Di Jl. Antasan Bromo, Desa Mantuil, Kecamatan Banjar Selatan,
Kabupaten Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari atas nama:

Nama : Ghina Aulia Putri
NIM : 190103040456
Prodi : **Psikologi Islam**

Mengajukan permohonan Izin penelitian untuk riset skripsi dengan judul/topik "Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Mantuil Raya Banjarmasin.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Banjarmasin, 10 Juli 2023



Dr. Dziki Nirwana, M.Ag

19. Surat Persetujuan Izin Penelitian

PT. Mantuil Raya

JAKARTA OFFICE :
5th Floor KOBEXINDO TOWER
Jl. Pasir Putih Raya Blok E-5-D
Ancol Timur , Jakarta 14430 Indonesia
Phone : (62-21) 64701333 (Hunting)
Facsimile : (62-21) 6457636

FACTORY :
Jl. Antasan Bromo RT.004 RW.002
Kel. Mantuil Kec. Banjarmasin Selatan
Banjarmasin 70244 Kalimantan Selatan
Indonesia

BANJARMASIN OFFICE :
Desa Tinggilan II Luar
Kec. Tamban Kab. Barito Kuala 70566
Kalimantan Selatan Indonesia
Phone : (0511) 3364828 (Hunting)
Facsimile : (0511) 3364811 , 3364812
E-mail : trcdjri_raya@yahoo.co.id

11 Juli 2023

Nomor : 0117/HRD/Pers./VII/2023
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Universitas Islam Negeri Antasari
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Jl. Ahmad Yani Km 4.5
Banjarmasin.

Menindaklanjuti surat dari Universitas Islam Negeri Antasari Nomor : 1748/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2023 tanggal 10 Juli 2023 Perihal Surat Izin Penelitian,
Dengan ini disampaikan bahwa permohonan izin tersebut telah disetujui untuk melakukan penelitian di Perusahaan **PT. Mantuil Raya** yang beralamat di Jl. Antasan Bromo Kel. Mantuil Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin , dengan data mahasiswa/i sebagai berikut :

No.	N a m a	NIM	Program Studi
1.	Ghina Aulia Putri	190103040456	Psikologi Islam

Demikian surat persetujuan ini kami buat , Untuk dipergunakan sebagaimana mestinya , atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

MANAGER
PT. MANTUIL RAYA
P.T. Mantuil Raya
(KARIDI.MS)

20. Surat Selesai Riset

PT. Mantuil Raya

JAKARTA OFFICE
5th Floor KOBEXNDO TOWER
JL. Pasir Putih Raya Blok E-5-D
Ancol Timur, Jakarta 1443 Indonesia
Phone : (62 - 21) 64701333 (Hunting)
Facimile : (62 - 21) 6457636

FACTORY
JL. Antasan Bromo RT.004/RW.002
Kel. Mantuil Kec. Banjarmasin Selatan
Banjarmasin 70244, Kalimantan Selatan
Indonesia
E-mail : pt.mantuilraya@gmail.com

BANJARMASIN OFFICE
Desa Tinggiran II Luar
Kec. Tamban Kab. Barito Kuala 70566
Kalimantan Selatan Indonesia
Phone : (0511) 3364828 (Hunting)
Facimile : (0511) 3364811, 3364812
E-mail : trcbjm_raya@yahoo.co.id

01 Desember 2023

Nomor : 0172/HRD/Pers./XII/2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Selesai Riset

Kepada Yth.
Universitas Islam Negeri Antasari
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Jl. Ahmad Yani Km 4.5
Banjarmasin.

Dengan ini disampaikan bahwa telah selesai melaksanakan Riset / Penelitian dalam rangka Penyusunan skripsi yang berjudul : "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres kerja pada Karyawan Bagian Produksi **PT. Mantuil Raya** , yang beralamat di Jl. Antasan Bromo Kel. Mantuil Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin , Terhitung mulai tanggal 11 Juli 2023 sampai dengan 11 November 2023 dengan data mahasiswa/i sebagai berikut :

No.	N a m a	NIM	Program Studi
1 .	GHINA AULIA PUTRI	190103040456	Psikologi Islam

Demikian surat ini kami buat , Untuk dipergunakan sebagaimana mestinya , atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

MANAGER
PT. MANTUIL RAYA
[Signature]
P.T. Mantuil Raya
(K A R I D I . M S)

21. Surat Keterangan Sempro



**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) ANTASARI BANJARMASIN
NOMOR: 75 TAHUN 2022**

**Tentang
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA
DAN PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING**

- Menimbang : a. Bahwa proposal skripsi yang berjudul: "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Karyawan Bagian Produksi Pt. Mantuil Raya*" telah ditelaah oleh Dosen Penelaah;
b. Bahwa persetujuan atau penolakan judul skripsi mahasiswa perlu dituangkan dalam sebuah surat keputusan.
- Memperhatikan : Hasil sidang Program Studi Psikologi Islam yang diselenggarakan pada tanggal 04 Januari 2023
- Mengingat : 1. Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah No. 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
3. Peraturan Presiden No. 36 Tahun 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin;
4. Peraturan Menteri Agama No. 20 Tahun 2017 tentang Organisasi dan tata Kerja UIN Antasari Banjarmasin;
5. Peraturan Menteri Agama No. 29 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin;
6. Keputusan Direktur jenderal Pendidikan Islam No. 102 Tahun 2019 tentang Standar Keagamaan Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam;
7. Keputusan Rektor UIN Antasari No. 289 Tahun 2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan Pertama : Menerima dan menyetujui proposal skripsi mahasiswa yang berjudul: "*HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES KERJA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI PT. MANTUIL RAYA*" untuk digarap oleh mahasiswa/i:
Nama/NIM : **China Aulia Putri/190103040456**
Program Studi : **Psikologi Islam**
Untuk menjadi skripsi yang baik.
- Kedua : Menunjuk dan menetapkan **Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag** sebagai Dosen Pembimbing I dan **Musfichin, M.A** sebagai Dosen Pembimbing II untuk mahasiswa tersebut di atas;
- Ketiga : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banjarmasin
Pada tanggal : 09 Januari 2023



Dekan,

Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
N.P. 1976122120031210022

Tembusan:

1. Program Studi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Nomor : 115/Un.14/III.3/PP.00.9/01/2023 09 Januari 2023
Lamp. : -
Hal : Pelaksanaan Seminar Desain Operasional
a.n. China Aulia Putri

YTH. Bapak/Ibu

1. Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag
2. Musfichin, M.A
3. Yulia Hairina, M.Psi. Psikolog

di Banjarmasin

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan disetujui Proposal Skripsi mahasiswa :

Nama : China Aulia Putri
NIM : 190103040456
Prodi : Psikologi Islam
Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Karyawan Bagian Produksi Pt. Mantuil Raya

Dengan ini, diberitahukan bahwa proposal tersebut setelah diubah menjadi desain operasional akan diseminarkan pada:

Hari/Tanggal : Kamis/12 Januari 2023
Waktu : 08:00 WITA
Tempat : Daring
Pembimbing I : Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag
Pembimbing II : Musfichin, M.A
Moderator : Yulia Hairina, M.Psi. Psikolog

Demikian untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Wassalam,
Dekan,

Prof. Ozikri Nirwana, M.Ag
NIP. 1978122120031210022



22. Surat Perubahan Judul Skripsi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 4376/Un.14/III.3/PP.00.9/11/2023

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Mahasiswa Psikologi Islam di bawah ini :

Nama	: Ghina Aulia Putri
NIM	: 190103040456
Prodi	: Psikologi Islam
Dosen pembimbing 1	: Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag
Dosen pembimbing 2	: Musfichin, M.A
Judul Skripsi	: "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Karyawan Bagian Produksi Pt. Mantuil Raya"

Dengan ini merubah judul skripsi diatas dengan judul "Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Mantuil Raya" yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikian surat keterangan perubahan judul ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banjarmasin, 22 November 2023

Ketua Prodi Psikologi Islam
Sekretaris,



Musfichin, M.A

23. Surat Permohonan Expert Judgement

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bundel Angket

Yth. Ibu Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog
di Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,
Kami mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:
Nama : Ghina Aulia Putri
NIM : 190103040456
Prodi : Psikologi Islam (PI)

Dengan ini bermaksud mengajukan *Expert Judgement* Instrumen Angket untuk penelitian tugas akhir/skripsi saya dengan Judul "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Mantuil Raya".

Dengan permohonan ini atas kesediaan Ibu kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Akademik



Rahmadi, M.Pd.I

Banjarmasin, 14 Juli 2023
Hormat Kami,



Ghina Aulia Putri

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog
Jabatan/Instansi : Dosen/Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Ghina Aulia Putri
NIM : 190103040456
Judul Penelitian : Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Mantuil Raya
Obyek Penilaian : Stres Kerja/Kebersyukuran

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, 17 Agustus 2023
Expert Judgement



Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil Expert Judgement

Instrumen Angket

Secara umum Instrumen Angket "Stres Kerja/Kebersyukuran " pada Desain Penelitian a.n. Ghina Aulia Putri (NIM:190103040456) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

Minimalisir kata yang sama dalam satu kalimat

Kata "segala hal positif" masih kurang jelas, gunakan kata atau kalimat yang lebih jelas lagi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Banjarmasin, 17 Agustus 2023
Expert Judgement

Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog

*) lingkarihlah sesuai dengan penilaian bapak/Ibu secara obyektif.

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bundel Guide Interview

Yth. Ibu Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog
di Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,
Kami mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:
Nama : Ghina Aulia Putri
NIM : 190103040456
Prodi : Psikologi Islam (PI)

Dengan ini bermaksud mengajukan *Expert Judgement* Instrumen Guide Interview untuk penelitian tugas akhir/skripsi saya dengan Judul "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Mantuil Raya".

Dengan permohonan ini atas kesediaan Ibu kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Akademik



Rahmadi, M.Pd.I

Banjarmasin, 14 Juli 2023
Hormat Kami,



Ghina Aulia Putri

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog
Jabatan/Instansi : Dosen/Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Ghina Aulia Putri
NIM : 190103040456
Judul Penelitian : Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Mantuil Raya
Obyek Penilaian : Stres Kerja/Kebersyukuran

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, 4 September 2023
Expert Judgement



Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil *Expert Judgement*

Instrumen Guide Interview

Secara umum Instrumen Guide Interview “Stres Kerja/Kebersyukuran ” pada Desain Penelitian a.n. Ghina Aulia Putri (NIM:190103040456) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

Saya oke aja cuma jangan terlalu kaku ya nanti kasih pertanyaannya

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Banjarmasin, 4 September 2023
Expert Judgement

Shanty Komalasari, M.Psi. Psikolog

*) lingkarihlah sesuai dengan penilaian bapak/Ibu secara obyektif.

24. Kartu Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
BANJARMASIN

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Ghina Aulia Putri




Pembimbing

NIM : 190103040456

Dr. M. Zainal Abidin, M. Ag

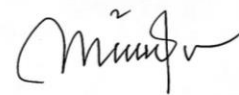
Judul : Hubungan antara Kebersyukuran
dengan Stres Kerja pada Karyawan
Bagian Produksi PT. Mantuil Raya

No	Tanggal	Deskripsi Masalah yang dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	Senin, 19 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki latar belakang masalah - Menambahkan rumusan masalah menjadi 3 rumusan - Menentukan hipotesis penelitian 	
2	Kamis, 4 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki sistematika penulisan menjadi paragraf - Diusulkan untuk sempro 	
3	Rabu, 6 Maret 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Mengenai keseluruhan BAB 1 - Memperbaiki semua spasi dan margins 	
4	Rabu, 27 Maret 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Diusulkan menambah variabel kebersyukuran 	
5	Rabu, 10 April 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Memparafrase tulisan - Merubah poin-poin sub bab menjadi paragraf 	
6	Kamis, 11 April 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Mengubah variabel menjadi 2 yaitu kebersyukuran dan stres kerja 	
7	Kamis, 13 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki hipotesis penelitian 	
8	Jum'at, 21 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - BAB 2 mengenai teori-teori yang termuat dalam penelitian 	
9	Rabu, 17 Juli 2023	<ul style="list-style-type: none"> - BAB 3 mengenai metode penelitian, jenis penelitian, populasi/sampel, lokasi penelitian 	
10	Rabu, 18 September	<ul style="list-style-type: none"> - BAB 4 mengenai hasil uji penelitian, 	

	2023	uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi pada penelitian	
11	Rabu, 23 Oktober 2023	- Mengenai hasil penelitian kuantitatif	
12	Rabu, 27 November 2023	- Mengenai hasil penelitian kualitatif	

Banjarmasin, 15 Desember 2023

Ketua Prodi Psikologi Islam



Dra. Mulyani, M.Ag

NIP. 196810101994032004

25. Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor:5070/Un.14/III.3/PP.00.9/12/2023

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Ghina Aulia Putri
NIM : 190103040456
Prodi : Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres Kerja pada Karyawan bagian Produksi PT. Mantuil Raya

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** dengan **Persentase** sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 22 Desember 2023



Dr. n. Ketua Prodi Psikologi Islam,
Sekretaris,

Musfichin, M.A



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Hasil Uji Plagiasi

Nama : Ghina Aulia Putri
NIM : 190103040456
Judul Karya Ilmiah : Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres Kerja pada Karyawan bagian Produksi PT. Mantuil Raya

No.	Bab	Persentase Plagiasi	Keterangan
1	Bab I	24 %	Lulus
2	Bab II	22 %	Lulus
3	Bab III	6 %	Lulus
4	Bab IV	25 %	Lulus
5	Bab V	16 %	Lulus

Banjarmasin, 22 Desember 2023

Muhammad Musfichin, M.A., Ketua Program Studi Psikologi Islam

Sekretaris,

Muhammad Musfichin, M.A.



26. Surat Keterangan Publish Jurnal



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3266593; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: PS-SJ.092/Un.14/III.3/PP.00.9/12/2023

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : ***“Hubungan antara Kebersyukuran dan Stres
: Kerja pada Karyawan bagian Produksi PT.
Mantuil Raya”***
Nama Penulis : **Ghina Aulia Putri**
NIM : 190103040455
Program Studi : Psikologi Islam

telah *submitted* dan akan diterbitkan oleh Psikoislamika
(<https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/index>)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 22 Desember 2023

.....n. Ketua Prodi Psikologi Islam,
Sekretaris,



[Signature]
Muhammad, M.A

27. Jurnal

Hubungan antara Kebersyukuran dan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Mantuil Raya

The Relationship between Gratitude and Work Stress in Production at PT. Mantuil Raya

Ghina Aulia Putri^{1*}

¹ Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Received December 23, 2023 | Accepted | Published

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebersyukuran, tingkat stres kerja dan hubungan antara kebersyukuran dengan stres kerja. Penelitian ini menggunakan *mix method*, yaitu mengkombinasikan antara metode kuantitatif dan kualitatif dalam satu penelitian. Adapun metode yang lebih dominan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan sebagai pelengkap adalah metode kualitatif. Subjek penelitian kuantitatif berjumlah 25 orang dan subjek penelitian kualitatif berjumlah 2 orang karyawan pabrik bagian produksi PT. Mantuil Raya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh dan analisis data kuantitatif menggunakan *program SPSS Statistics 22*. Hasil penelitian yang didapat yaitu: 1) Tingkat kebersyukuran pada karyawan berada pada kategori tinggi yaitu 24 responden (96%), kemudian kategori sedang yaitu 1 responden (4%). 2) Tingkat stres kerja pada karyawan berada pada kategori sedang yaitu 21 responden (84%), kemudian kategori rendah yaitu 4 responden (16%). 3) Teknik analisis uji korelasi *pearson-product moment* yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran terhadap stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, nilai koefisien korelasi $-0,699$, pada uji regresi sederhana yaitu nilai R Square $0,489$ artinya terdapat 48,9% variabel kebersyukuran yang mempengaruhi stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya. (Ha diterima). Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh perusahaan sebagai bahan acuan terkhusus yang memiliki bagian produksi sehingga dapat lebih memperhatikan masalah kebersyukuran dan stres kerja, agar tercipta lingkungan kerja yang kondusif bagi karyawan.

Kata Kunci: kebersyukuran; stres kerja; karyawan pabrik bagian produksi

Abstract: The aim of this research is to determine the level of gratitude, the level of work stress and the relationship between gratitude and work stress. This research uses a mix method, namely combining quantitative and qualitative methods in one study. Meanwhile, the more dominant method in this research is the quantitative method and as a complement it is the qualitative method. The quantitative research subjects were 25 people and the qualitative research subjects were 2 employees of the production factory at PT. Mantuil Raya. The sampling technique used was saturated sampling and quantitative data analysis using program SPSS Statistics 22. The research results obtained were: 1) The level of gratitude among employees was in the high category, namely 24 respondents (96%), then in the medium category, namely 1 respondent (4 %). 2) The level of work stress among employees is in the medium category, namely 21 respondents (84%), then the low category, namely 4 respondents (16%). 3) The Pearson-product moment correlation test analysis technique used to test the proposed hypothesis, obtained the result that there is a significant negative relationship between gratitude and work stress in production employees at PT. Mantuil Raya, with a significance value of $0.000 < 0.05$, a correlation coefficient value of -0.699 , in a simple regression test, namely an R Square value of 0.489 , meaning that there are 48.9% of gratitude variables that influence work stress in employees in the production department of PT. Mantuil Raya. (H_a accepted). It is hoped that the implications of this research can be used by companies as reference material, especially those that have production departments, so that they can pay more attention to issues of gratitude and work stress, in order to create a conducive work environment for employees

Keywords: gratitude, work stress, factory production employees



Copyright ©2020. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY NC SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Tantangan karyawan pabrik bagian produksi tidak selalu tentang beban kerja yang tinggi, tetapi juga dituntut bekerja teliti dan tangkas, kadang karyawan pada bagian produksi diminta bekerja lebih dari jam kerja umumnya atau dengan kata lain lembur ketika terdapat pesanan yang harus segera dipenuhi. Karyawan pabrik bagian produksi yang harus berhadapan dengan stressor yang telah disebutkan di atas pastinya akan mencoba dan berusaha beradaptasi dengan keadaan tersebut atau mengurangi kondisi stres. Tetapi, apabila karyawan tidak mampu beradaptasi atau mengurangi stres yang ada, lalu keadaan yang sama terjadi secara terus-menerus maka karyawan tersebut akan mengalami stres. Sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Noviansyah bahwa manusia akan mengalami stres apabila orang tersebut kurang mampu mengadaptasikan keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam ataupun di luar dirinya.

Segala macam stres pada dasarnya diakibatkan oleh kekurangmengertian manusia akan keterbatasannya sendiri. Ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan frustrasi, konflik, gelisah dan rasa bersalah yang merupakan tipe-tipe dasar stres.

Stres menurut Handoko merupakan suatu keadaan ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan keadaan seseorang, akibat dari stres kerja yang berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya dan pada akhirnya akan tumbuh berbagai gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja para karyawan tersebut. Menurut Robbins, selama stres seseorang akan menunjukkan gejala-gejala tertentu yang ditandai dengan tiga gejala di antaranya gejala fisiologis seperti perubahan metabolisme tubuh, meningkatnya detak jantung, tekanan darah, timbul sakit kepala. Selanjutnya, gejala psikologis seperti ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan dan suka menunda-nunda pekerjaan. Lalu terakhir adalah gejala perilaku seperti perubahan-perubahan pada produktivitas, makan, merokok, gelisah dan gangguan tidur. Stres juga menimbulkan perilaku malas, bolos kerja, rendahnya produktivitas kerja, melanggar peraturan perusahaan.

Karyawan yang mengalami gejala stres kerja seperti dipaparkan di atas itu karena karyawan kurang mampu beradaptasi dan tidak berusaha mengurangi kondisi stres yang dialaminya di tempat kerja. Untuk itu seorang karyawan dapat melakukan *coping stress*, *coping* adalah proses seseorang mencoba untuk mengelola stres yang mereka alami, salah satunya di dalam *emotional-focused coping* terdapat *positive reappraisal* yaitu individu dapat mengubah pemikiran dirinya secara positif dan memuat nilai religius, misalnya dengan bersyukur, karyawan dapat mengelola stres dengan kebersyukuran. Dibuktikan dengan hasil penelitian dari Bahrapour dan Yazdkasti tahun 2014 bahwa dengan meningkatkan kebersyukuran dapat mengarah pada penurunan variabel seperti kecemasan, stres dan depresi.

Kebersyukuran dalam bahasa Inggris disebut dengan *gratitude*. Emmons dan McCullough mendefinisikan bahwa kebersyukuran adalah sebuah bentuk perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Salah satu kekuatan daya syukur yang sangat luar biasa adalah membuat hidup menjadi tenang dan damai. Perasaan tenteram dalam hati adalah salah satu implikasi positif dari rasa syukur yang selalu tertanam dalam kehidupan seseorang. Menurut Lyubomirsky dan Layous, rasa syukur merupakan mekanisme koping yang membentuk penilaian positif dan telah terbukti mencegah stres dan depresi. Kemudian, Emmons dan McCullough berpendapat bahwa seseorang dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi memiliki tingkat kecemasan, depresi dan iri hati yang rendah.

Kebersyukuran juga menjadi bagian dari ajaran agama Islam yang sudah sering dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Kata syukur secara terminologi adalah terlihatnya pengaruh nikmat Allah pada lisan hamba-Nya dalam bentuk pujian dengan ungkapan *alhamdulillah*, pada hati dalam bentuk pengakuan dan pada anggota badan dalam segi ketaatan atau kepatuhan. Artinya, syukur adalah membalas nikmat Allah dengan cara ucapan, perbuatan dan dengan niat untuk selalu mengingat-Nya. Pada keadaan stres sikap syukur sangat dibutuhkan untuk mengekspresikan perasaan positif karyawan. Dengan begitu, kebersyukuran diharapkan dapat mengurangi stres yang berdampak buruk pada karyawan.

Melihat adanya fenomena seperti kasus yang telah dipaparkan di atas serta adanya kemungkinan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi stres kerja karyawan, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai kebersyukuran dalam kaitannya dengan stres kerja karyawan dengan penelitian yang berjudul: Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Mantuil Raya Banjarmasin

Ada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kebersyukuran dengan stres kerja di antaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yoga Permana dan Nur Pratiwi Noviati, 2016. Barmawi, Winda Putri Diah Restya dan Deska Yoanda Putra, 2018. Afiet Yanuar Malwani, 2021. Zefany Agatha Pramudani dan Sutarto Wijono, 2021. Rafli Puterandiawan Siru, Deetje J Solang dan Dewo A. N. Narosaputra, 2022.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* (kombinasi) yaitu penelitian yang melibatkan pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif dalam suatu kegiatan penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *sequential explanatory*. Menurut Sugiyono desain *sequential explanatory* ialah metode penelitian kombinasi yang menggabungkan penelitian kuantitatif dan kualitatif secara berurutan, dimana pada tahap pertama penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dan tahap kedua dilakukan dengan metode kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya. Menggunakan teknik sampling jenuh yaitu 25 karyawan untuk subjek penelitian kuantitatif dan 2 subjek untuk penelitian kualitatif. Pada penelitian kualitatif diambil berdasarkan kriteria yaitu memiliki masa kerja yang lama di PT. Mantuil Raya, memiliki kebersyukuran yang tinggi, stres kerja yang rendah dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Deskripsi umum responden pada penelitian ini yaitu berdasarkan jenis kelamin meliputi 64% laki-laki (16 orang) dan 36% perempuan (9 orang); usia meliputi 4 kategori yaitu masa dewasa awal 26-35 tahun 4% (1 orang), usia masa dewasa akhir 36-45 tahun 48% (12 orang), usia masa lansia awal 46-55 tahun 36% (9 orang) dan usia masa lansia akhir 56-65 tahun 12% (3 orang); masa kerja meliputi 8% rentang 10-20 tahun (2 orang), 72% rentang 21-30 tahun (18 orang), 20% rentang 31-40 tahun (5 orang).

Tingkat kebersyukuran diukur menggunakan skala bersyukur versi Indonesia yang dikembangkan oleh Listiyandini, dkk pada tahun 2015. Terdiri dari 27 item pernyataan yang memuat aspek perasaan menghargai (12 item), perasaan positif akan kehidupan (7 item), ekspresi bersyukur (8 item). Untuk tingkat stres kerja diukur berdasarkan gejala stres kerja dari Robbins. Terdiri dari 34 item pernyataan yang memuat gejala fisiologis (8 item), gejala psikologis (16 item), gejala perilaku (10 item). Setiap item dinilai dengan skala Likert mulai dari 1 sampai 4 (1 = Sangat Tidak Setuju, 4= Sangat Setuju). Kemudian uji reliabilitas didapati koefisien reliabilitas pada variabel kebersyukuran adalah 0,930 dan variabel stres kerja adalah 0,957. Selain itu responden juga diminta untuk mengisi pernyataan demografis yang berhubungan dengan jenis kelamin, usia dan masa kerja. Analisis data bertujuan untuk mengetahui tingkatan kebersyukuran dan stres kerja serta hubungan antara kebersyukuran dengan stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya. Aplikasi yang digunakan untuk menganalisis adalah SPSS versi 22. Sebelum pengujian data, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil

Sebelum melakukan analisis data dilakukan pengujian asumsi klasik terlebih dahulu. Berikut ini adalah hasil uji normalitas dan uji linearitas. Tabel 1 menunjukkan hasil uji normalitas metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji pada variabel kebersyukuran menunjukkan $p = 0,187 > 0,05$, pada variabel stres kerja menunjukkan $p = 0,128 > 0,05$, yang berarti data pada masing-masing variabel berdistribusi normal. Sehingga asumsi normalitas telah terpenuhi.

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel Penelitian	Uji Asumsi			
	Normalitas Sebaran (<i>Shapiro-Wilk</i>)			
	Statistik	Df	Sig.	Keterangan
Kebersyukuran	0,944	25	0,187	Normal
Stres Kerja	0,937	25	0,128	

Hasil uji linearitas pada tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi yang didapat adalah $0,004 < 0,05$ artinya ada hubungan linear antara variabel kebersyukuran dengan variabel stres kerja.

Tabel 2

Hasil Uji Linearitas

Variabel Penelitian	Linearity (F)	Sig.	Deviation from Linearity		Keterangan
			(F)	Sig.	
Stres Kerja dan Kebersyukuran	14,234	0,004	0,870	0,601	Linear

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya melakukan analisis data penelitian kuantitatif pada variabel kebersyukuran dan stres kerja. Berikut analisis data variabel kebersyukuran.

Tabel 3

Kategorisasi Skala Kebersyukuran pada Karyawan

		Rentang Skor	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	$54 \leq X < 81$	1	4	4	4

Tinggi	X ≥ 81	24	96	96	100
Total		25	100	100	

Pada tabel 3 diketahui bahwa pada skala kebersyukuran frekuensi responden terbanyak berada pada kategori tinggi yaitu 24 responden dengan persentase 96%, kemudian kategori sedang yaitu 1 responden dengan persentase 4%.

Tabel 4

Distribusi Jenis Kelamin, Usia dan Masa Kerja responden dengan Tingkat Stres Kerja Karyawan bagian Produksi PT. Mantuil Raya

Karakteristik Responden	Tingkat Kebersyukuran				Total		P Value	
	Sedang		Tinggi		n	%		
	N	%	N	%				
Jenis Kelamin	Lk	1	4	15	60	16	64	0,444
	Pr	0	0	9	36	9	36	
Usia (Tahun)	26-35	0	0	1	4	1	4	0,770
	36-45	1	4	11	44	12	48	
	46-55	0	0	9	36	9	36	
	56-65	0	0	3	12	3	12	
Masa Kerja (Tahun)	10-20	1	4	1	4	2	8	0,003
	21-30	0	0	18	72	18	72	
	31-40	0	0	5	20	5	20	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 25 responden yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 1 responden (4%) memiliki tingkat kebersyukuran sedang dan 15 responden (60%) memiliki tingkat kebersyukuran tinggi selanjutnya yang berjenis kelamin perempuan terdapat 9 responden (36%) yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi. Berdasarkan data usia pada kategori usia 26-35 tahun terdapat 1 responden (4%) yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi. Pada kategori usia 36-45 terdapat 1 responden (4%) memiliki tingkat kebersyukuran sedang, 11 responden (44%) yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi, pada kategori usia 46-55 tahun terdapat 9 responden (36%) yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi, pada kategori 56-65 tahun, terdapat 3 responden (12%) yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi. Berdasarkan data masa kerja pada kategori 10-20 tahun terdapat 1 responden (4%) yang memiliki tingkat kebersyukuran sedang dan 1 responden (4%) memiliki tingkat kebersyukuran tinggi. Pada kategori 21-30 tahun terdapat 18 responden (72%) yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi. Selanjutnya pada kategori 31-40 tahun terdapat 5 responden (20%) yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square*, dari hasil data kuesioner diperoleh nilai *P-value* secara berurutan jenis kelamin = 0,444 > 0,05, usia = 0,770 > 0,05

yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan usia dengan kebersyukuran pada karyawan bagian produksi di PT. Mantuil Raya. Sedangkan masa kerja = $0,003 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kebersyukuran pada karyawan bagian produksi di PT. Mantuil Raya.

Tabel 5

Kategorisasi Skala Stres Kerja pada Karyawan

		Rentang Skor	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	$X < 70$	4	16	16	16
	Sedang	$70 \leq X < 102$	21	84	84	100
	Total		25	100	100	

Pada tabel 5 diketahui bahwa skala stres kerja frekuensi responden terbanyak berada pada kategori sedang yaitu 21 responden dengan persentase 84%, kemudian kategori rendah yaitu 4 responden dengan persentase 16%.

Tabel 6

Distribusi Jenis Kelamin, Usia dan Masa Kerja responden dengan Tingkat Stres Kerja Karyawan bagian Produksi PT. Mantuil Raya

Karakteristik Responden	Tingkat Stres Kerja				Total		P Value	
	Rendah		Sedang		N	%		
	N	%	N	%				
Jenis Kelamin	Lk	2	8	14	56	16	64	0,524
	Pr	2	8	7	28	9	36	
Usia (Tahun)	26-35	0	0	1	4	1	4	0,795
	36-45	2	8	10	40	12	48	
	46-55	2	8	7	28	9	36	
	56-65	0	0	3	12	3	12	
Masa Kerja (Tahun)	10-20	0	0	2	8	2	8	0,396
	21-30	4	16	14	56	18	72	
	31-40	0	0	5	20	5	20	

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat dari 25 responden yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 2 responden (8%) mengalami stres kerja rendah, terdapat 14 responden (56%) mengalami stres kerja sedang, pada jenis kelamin perempuan terdapat 2 responden (8%) mengalami stres kerja rendah, terdapat 7 responden (28%) mengalami stres kerja sedang. Berdasarkan data usia kategori usia 26-35 tahun terdapat 1 responden (4%) mengalami stres kerja sedang, pada kategori usia 36-45 tahun terdapat 2 responden (8%) mengalami stres kerja rendah, 10 responden (40%) mengalami stres kerja sedang, kategori usia 46-55 tahun terdapat 2 responden (8%) mengalami stres kerja rendah, 7 responden (28%) mengalami stres kerja sedang. Kategori usia 56-65 tahun terdapat 3

responden (12%) mengalami stres kerja sedang. Berdasarkan data masa kerja kategori 10-20 tahun terdapat 2 responden (8%) mengalami stres kerja sedang, kategori 21-30 tahun terdapat 4 responden (16%) mengalami stres kerja rendah, 14 responden (56%) mengalami stres kerja sedang, kategori 31-40 tahun terdapat 5 responden (20%) mengalami stres kerja sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square*, dari hasil data kuesioner diperoleh nilai *P-value* secara berurutan jenis kelamin = $0,524 > 0,05$, usia = $0,795 > 0,05$, masa kerja = $0,396 > 0,005$ yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, usia dan masa kerja terhadap stres kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Mantuil Raya.

Selanjutnya uji hipotesis penelitian bertujuan untuk melihat apakah kedua variabel memiliki hubungan yang negatif atau positif. Dalam penelitian ini, menggunakan uji korelasi dan uji regresi linear sederhana. Sementara itu kriteria untuk menentukan keputusan uji korelasi yaitu, Jika skor signifikan $< 0,05$ maka H_a diterima dan sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_a ditolak.

Tabel 7

Hasil Uji Korelasi Pearson-Product Moment

		Correlation	
		Kebersyukuran	Stres Kerja
Kebersyukuran	Pearson Correlation	1	-.699**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	25	25
Stres Kerja	Pearson Correlation	-.699**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	25	25

Pada tabel 7 di atas menunjukkan nilai pearson correlation antara kebersyukuran dengan stres kerja sebesar $-0,699$ dengan nilai sig(2-tailed) $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti H_a diterima karena terdapat hubungan yang negatif dari kedua variabel yaitu kebersyukuran (X) dan stres kerja (Y) pada karyawan bagian produksi PT Mantuil Raya. Untuk mengetahui tingkat hubungan tersebut, digunakan tabel klasifikasi kekuatan korelasi, yaitu:

Tabel 8

Klasifikasi untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Kekuatan Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang

0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dari tabel 8 diketahui bahwa hubungan variabel kebersyukuran terhadap variabel stres kerja sebesar 0,699 berada pada interval koefisien 0,60 – 0,799. Maka dapat diartikan bahwa hubungan variabel kebersyukuran terhadap variabel stres kerja pada karyawan bagian produksi PT Mantuil Raya berada pada kategori kuat. Selanjutnya, uji regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya. Didapat hasilnya sebagai berikut:

Tabel 9

Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	R	R Square	F	Sig.
Kebersyukuran (X) Stres Kerja (Y)	,699 ^a	,489	21,984	,000 ^b

Berdasarkan tabel 9 pada nilai korelasi R Square adalah sebesar 0,489 yang berarti pengaruh kebersyukuran terhadap stres kerja adalah sebesar 48,9%.

Selanjutnya penelitian kualitatif dengan metode wawancara dan observasi. Adapun identitas subjek dalam penelitian ini terdiri dari 2 orang yang berkriteria berdasarkan masa kerja yang paling lama di PT Mantuil Raya. Memiliki kebersyukuran yang tinggi, stres kerja yang rendah dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Subjek pertama berinisial AB, seorang laki-laki berumur 56 tahun dan sudah bekerja di PT. Mantuil Raya selama 35 tahun. Pada aspek perasaan menghargai, subjek AB menyadari semua pemberian dan kebaikan Tuhan dengan cara memperbanyak syukur, karena sudah diberi umur panjang dan diberikan kesehatan, rezeki dan jalan kemudahan. Subjek AB mengungkapkan cara menyikapi kesulitan dalam pekerjaan yaitu dengan sabar sambil mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut, subjek AB mengatakan peran Tuhan dalam permasalahan yang pernah ia alami yaitu menjadikannya pribadi yang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan. Subjek AB mengatakan peran orang lain sangat berpengaruh terhadap kesenangannya karena bisa saling membantu kalau terjadi hambatan dalam pekerjaan menurutnya orang disekitarnya saling peduli sesama. Pada aspek perasaan positif akan kehidupan, subjek AB merasa puas dan bersyukur dengan kehidupannya, ia juga mengungkapkan lebih banyak bahagiannya karena semua kebutuhan sehari-hari dan kebutuhan anak tercukupi. Subjek AB juga mengatakan ia bahagia dengan keberadaan orang lain karna bisa saling bahu-membahu terkait masalah pekerjaan. Pada aspek ekspresi bersyukur, Subjek AB mengungkapkan cara ia mengekspresikan syukur dengan ucapan yaitu kalimat *alhamdulillah* sedangkan dengan perbuatan yaitu sholat dan bersedekah. Subjek AB mengatakan kegiatan positif yang dilakukan setiap harinya yaitu merapikan barang di gudang/kantor. Bentuk terima kasih subjek AB kepada Tuhan setelah dapat hal baik yaitu dengan

mensyukuri semua pemberian-Nya dan jika ada rezeki lebih maka akan dibagikan. Ketika ada teman yang berbuat kebaikan kepada subjek AB maka ia akan membalas kebbaikannya juga.

Selanjutnya gambaran stres kerja subjek AB pada aspek gejala fisiologis, Subjek AB mengatakan jantungnya akan terasa cepat ketika diperintah mengerjakan kerjaan secara dadakan, ia juga mengatakan tuntutan pekerjaan yang rumit membuatnya sakit kepala. Pada aspek gejala psikologis, Subjek AB mengatakan tetap fokus bekerja ketika banyak tugas yang harus segera diselesaikan, ia mengatakan tidak pernah cemas dengan hasil pekerjaannya karena sudah yakin. Subjek AB mengatakan hal yang membuatnya kesal ketika disalahkan saat bekerja. Subjek AB mengatakan meski sudah bekerja lama di PT. Mantuil Raya tetapi tidak merasa bosan karena semua kerjaan dibawa santai ia tidak pernah menunda pekerjaan karena semua pekerjaan sudah diberi target oleh atasan. Pada aspek gejala perilaku, Subjek AB mengatakan tugas banyak dan menumpuk dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerjanya, tetapi saat mengalami tekanan dalam pekerjaan tidak merubah kebiasaan makan dan tetap nafsu makan hanya saja kadang jam tidur siangnya sedikit terganggu karena harus menyelesaikan pekerjaan. Subjek AB mengungkapkan tidak pernah gelisah saat bekerja.

Subjek kedua berinisial M seorang perempuan berumur 45 tahun dan sudah bekerja di PT. Mantuil Raya selama 26 tahun. Pada aspek perasaan menghargai, subjek M menyadari dan mengungkapkan kebaikan Tuhan dengan bersyukur sekecil apapun nikmat yang diterima, diberi kesehatan, dimudahkan segala urusan. Subjek juga menyikapi masalah dalam pekerjaan dengan santai dan senantiasa bertanya perihal sistem kerja yang tidak ia kuasai. Subjek mengungkapkan Tuhan selalu memberikan ia kesabaran dalam setiap permasalahan yang dialami. Subjek berpendapat bahwa orang di sekitarnya seperti keluarga dan teman-temannya sangat berpengaruh dihidupnya karna itu mereka saling peduli, menghormati dan saling bantu satu sama lain. Pada aspek perasaan positif akan kehidupan, Subjek M merasa puas dan bahagia dengan kehidupannya sekarang karena dari penghasilan kerjanya sudah mencukupi semua yang ia inginkan seperti bisa berangkat umroh, renovasi rumah, membeli motor, kebutuhan sehari-hari dan anak tercukupi. Subjek M juga merasa bahagia dengan keberadaan teman di sekitarnya karena bisa saling bantu dan memudahkan dalam hal pekerjaan. Pada aspek ekspresi bersyukur, Subjek M mengungkapkan cara ia mengekspresikan rasa syukur dengan mengucapkan pujian kepada Allah yaitu "*Alhamdulillah*" kemudian bukti perbuatannya yaitu dengan sholat wajib tepat waktu dan mengerjakan sholat sunnah. Kemudian kegiatan positif yang dilakukan subjek M disetiap harinya adalah bersih-bersih area perusahaan bersama karyawan yang lainnya. Subjek M mengungkapkan bentuk terima kasih kepada Tuhan dengan bersyukur karena sudah diberikan kesempatan bekerja karna menurutnya tidak semua orang mendapatkan kesempatan tersebut kemudian dengan cara berbagi atau bersedekah dengan orang yang membutuhkan. Subjek M ketika ada teman yang berbuat baik kepadanya ia berterima kasih dan akan membalas kebbaikannya juga.

Selanjutnya gambaran stres kerja subjek M pada aspek gejala fisiologi, subjek M mengatakan jantungnya akan terasa cepat saat membuat laporan hasil kerja yang tidak sesuai, ia juga mengatakan penyebab sakit kepala saat bekerja yaitu membuat laporan hasil kerja, karena rumit. Pada aspek gejala psikologis, subjek M mengatakan tidak fokus bekerja ketika banyak tugas yang harus segera diselesaikan. Tetapi dikerjakannya secara perlahan sampai selesai. Subjek M mengatakan ia cemas dengan hasil pekerjaannya karena masih takut kalau ada kesalahan. Subjek M mengungkapkan ia mudah marah jika terjadi kesalahan saat bekerja. Subjek M sudah bekerja selama 26 tahun di PT Mantuil Raya, terkadang ia merasa bosan tetap ia memiliki cara agar rasa bosannya hilang yaitu berteman dan melakukan pekerjaan dengan santai makasudnya tidak perlu terlalu dipikirkan. Subjek M mengatakan ia tidak menunda pekerjaan karena mau cepat selesai agar nantinya pekerjaannya tidak menumpuk. Pada aspek gejala perilaku, Subjek M mengatakan tidak ada kendala yang dapat menurunkan produktivitasnya karna semua saling membantu dalam hal pekerjaan. Subjek M mengatakan pola makannya dan jam tidurnya tetap normal tidak berubah saat terjadi tekanan dalam pekerjaan. Subjek M mengungkapkan ia tidak pernah gelisah terkait masalah pekerjaan karena semua permasalahan ia hadapi dengan santai dan tenang.

Hasil observasi dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa kedua subjek terlihat bahagia dengan kehidupannya sekarang sehingga beban dalam pekerjaan tidak terlalu membuatnya tertekan.

Diskusi

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkatan kebersyukuran, tingkatan stres kerja serta hubungan antara kebersyukuran dengan stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya. Dari hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan didapatkan hasil pada variabel pertama, bahwa mayoritas karyawan memiliki tingkat kebersyukuran tinggi dapat diartikan bahwa karyawan sudah menerapkan nilai-nilai kebersyukuran secara maksimal dalam hidupnya. Kemudian pada variabel kedua didapatkan hasil bahwa mayoritas karyawan mengalami stres kerja tingkat sedang dapat diartikan bahwa karyawan cukup mampu mengatasi tekanan di lingkungan pekerjaan yang mereka alami atau cukup mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Melati, Sahri, Rhomadhoni dan Ayu di PT. Hamifaro Jaya Lestari tahun 2021 bahwa stres kerja karyawan pada bagian produksi berada pada kategori sedang. Penelitian ini mendukung hipotesis yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kebersyukuran dengan stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya. Hubungan antara kedua variabel tersebut masuk dalam kategori kuat, yang berarti semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki karyawan maka stres kerja akan semakin rendah, begitupun sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitch-Martin pada tahun 2015 menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kebersyukuran yang tinggi

mengalami lebih sedikit stres. Menurutnya, kebersyukuran ampuh menurunkan stres, karena kebersyukuran memiliki fungsi penting mengenai bagaimana seseorang bereaksi terhadap suatu kejadian. Kebersyukuran memacu seseorang untuk memaknai segala kejadian secara lebih positif hal itulah yang dapat mengurangi tumbuhnya stres. Didapati pengaruh kebersyukuran terhadap stres kerja adalah sebesar 48,9%.

Kebersyukuran pada karyawan PT. Mantuil raya dalam penelitian ini dapat dihubungkan dengan beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia dan masa kerja. Hasilnya yaitu tidak ada hubungan jenis kelamin dan usia terhadap kebersyukuran, tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja terhadap kebersyukuran, sehingga dapat disimpulkan semakin lama masa kerja karyawan maka semakin besar kemungkinan memiliki tingkat kebersyukuran tinggi. Kemudian masalah stres kerja dihubungkan dengan faktor jenis kelamin, usia dan masa kerja. Hasilnya yaitu tidak ada hubungan jenis kelamin, usia dan masa kerja terhadap stres kerja.

Selanjutnya gambaran kebersyukuran dan stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. Mantuil Raya. Pada saat wawancara dengan 2 orang subjek yaitu AB dan M. Dari segi aspek perasaan menghargai, subjek AB dan M mengatakan percaya bahwa kesenangan kecil berasal dari Tuhan salah satunya yaitu diberi kesehatan, rezeki, umur yang panjang dan dimudahkan segala urusan. Disetiap kesulitan yang dialami, subjek AB dan M menyikapinya dengan sabar dan santai lalu berusaha mencari jalan keluarnya. Subjek AB dan M mengatakan peran Tuhan menjadikannya pribadi yang lebih kuat dan sabar dalam menghadapi permasalahan. Subjek AB dan M menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain, seperti saling menolong dan peduli satu sama lain saat menghadapi masalah pada pekerjaan. Dari segi aspek perasaan positif akan kehidupan, subjek AB dan M mengatakan sudah puas dan bahagia dengan kehidupannya sekarang karena semua kebutuhan telah tercukupi, mendapatkan pekerjaan sehingga bisa menyekolahkan anak, menabung, membeli motor, merenovasi rumah dan berangkat umroh. Subjek AB dan M juga mengatakan merasa bahagia karena keberadaan orang lain karena bisa saling membantu masalah pekerjaan. Dari segi aspek ekspresi bersyukur, subjek AB dan M mengekspresikan rasa syukurnya melalui ucapan seperti kalimat alhamdulillah kemudian, melalui perbuatan dengan cara sholat wajib lima waktu, bersedekah, menjalani kegiatan positif setiap harinya seperti membersihkan area gudang/kantor, membantu orang lain dan membalas kebaikannya sebagai wujud terima kasih. Kemudian melalui hati dengan cara mensyukuri dan yakin semua pemberian berasal dari Tuhan. Hal tersebut sesuai dengan ajaran agama Islam yaitu kebersyukuran dapat terlihat saat adanya pengaruh nikmat Allah pada lisan hamba-Nya dalam bentuk pujian dengan ungkapan alhamdulillah, pada hati dalam bentuk pengakuan dan pada anggota badan dalam segi ketaatan atau kepatuhan. Artinya, syukur adalah membalas

nikmat Allah dengan cara ucapan, perbuatan dan dengan niat untuk selalu mengingatkannya.

Adapun gambaran stres kerja pada subjek AB dan M. Dari segi aspek fisiologis, subjek AB dan M mengatakan saat terjadi tekanan dari pekerjaan menyebabkan detak jantung meningkat dan sakit kepala. Salah satu pemicunya menurut subjek AB yaitu ketika diperintah mengerjakan tugas secara dadakan dan tuntutan pekerjaan yang rumit membuatnya sakit kepala. Menurut subjek M pemicu detak jantung meningkat dan sakit kepala ketika membuat laporan hasil kerja kemudian tidak sesuai dengan yang diinginkan. Dari segi aspek psikologis, subjek AB mengatakan tidak merasa tegang saat banyak tugas, ia tetap fokus bekerja, ia juga tidak pernah merasa cemas dengan pekerjaannya karena sudah yakin dengan hasilnya. Kemudian subjek M mengatakan sebaliknya ia merasa tegang/tidak fokus saat banyak tugas yang harus segera diselesaikan cara ia mengatasi dengan mengerjakannya secara perlahan sampai selesai. Ia juga merasa cemas dengan hasil pekerjaannya karena masih takut ada kesalahan. Subjek AB mudah marah saat disalahkan ketika sedang bekerja sedangkan M mudah marah saat terjadi kesalahan ketika sedang bekerja. Subjek AB mengatakan ia sudah bekerja di PT. Mantuil Raya selama 35 tahun dan tidak pernah merasa bosan. Subjek M sudah bekerja di PT. Mantuil Raya selama 26 tahun, terkadang ia merasa bosan tetapi ia memiliki cara agar rasa bosannya hilang yaitu dengan berteman dan tidak terlalu membebankan pikirannya terkait masalah pekerjaan. Subjek AB dan M mengatakan tidak pernah menunda pekerjaan salah satunya karena semua pekerjaan sudah diberi target oleh atasan dan ingin segera selesai agar pekerjaan tidak menumpuk. Dari segi aspek perilaku, subjek AB mengatakan produktivitas kerjanya bisa menurun akibat tugas yang banyak dan menumpuk. Sedangkan M mengatakan tidak ada kendala yang membuat produktivitas kerjanya menurun karena semua saling membantu sehingga dapat meringankan beban dalam hal pekerjaan. Subjek AB dan M mengatakan saat terjadi tekanan dari kantor tidak merubah kebiasaannya makannya, pola makan tetap normal seperti biasanya. Subjek AB dan M juga mengungkapkan tidak pernah gelisah saat bekerja karena semuanya dibawa santai aja. Subjek AB mengatakan sedikit mengalami gangguan pada jam tidur siang karena kadang harus menyelesaikan pekerjaan terlebih dahulu. Sedangkan M mengatakan tidak mengalami gangguan tidur saat banyak pikiran mengenai pekerjaan, jam tidurnya tetap normal.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa 25 orang karyawan bagian produksi PT. Mantuil raya memiliki tingkat kebersyukuran kategori tinggi dan tingkat stres kerja kategori sedang kemudian terdapat hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara kebersyukuran dengan stres kerja. Kebersyukuran memiliki pengaruh 48,9%

terhadap stres kerja. Selanjutnya, hasil wawancara pada 2 orang subjek dapat disimpulkan bahwa subjek percaya bahwa kesenangan kecil berasal dari Tuhan salah satunya yaitu diberi kesehatan, rezeki, umur yang panjang dan dimudahkan segala urusan. Disetiap kesulitan yang dialami, subjek menyikapinya dengan sabar dan santai lalu berusaha mencari jalan keluarnya setiap permasalahan menjadikan subjek pribadi yang lebih kuat dan sabar. Subjek senang dengan keberadaan orang di sekitarnya karena saling menolong dan peduli satu sama lain. Subjek sudah puas dan bahagia dengan kehidupannya sekarang karena semua kebutuhan telah tercukupi, mendapatkan pekerjaan sehingga bisa menyekolahkan anak, menabung, membeli motor, merenovasi rumah dan berangkat umroh. Subjek mengekspresikan rasa syukurnya melalui ucapan seperti kalimat *alhamdulillah* kemudian, melalui perbuatan dengan cara sholat wajib lima waktu, bersedekah, menjalani kegiatan positif setiap harinya, membantu orang lain dan membalas kebajikannya sebagai wujud terima kasih. Kemudian melalui hati dengan cara bersyukur dan yakin semua pemberian berasal dari Tuhan. Mengenai stres kerja, subjek mengalami gejala fisiologis seperti meningkatnya detak jantung dan sakit kepala karena tuntutan pekerjaan. Sebagian subjek yang mengalami gejala psikologis seperti merasa tegang/tidak fokus saat banyak tugas yang harus segera diselesaikan cara ia mengatasi dengan mengerjakannya secara perlahan sampai selesai ia juga merasa cemas dengan hasil pekerjaannya karna masih takut ada kesalahan. Subjek mudah marah saat disalahkan ketika sedang bekerja dan saat terjadi kesalahan ketika sedang bekerja. Subjek yang merasa bosan dengan pekerjaannya memiliki cara agar rasa bosannya hilang yaitu dengan berteman dan tidak terlalu membebankan pikirannya terkait masalah pekerjaan. Subjek tidak pernah menunda pekerjaan salah satunya karena semua pekerjaan sudah diberi target oleh atasan dan ingin segera selesai agar pekerjaan tidak menumpuk. Kemudian gejala perilaku, produktivitas kerja subjek bisa menurun akibat tugas yang banyak dan menumpuk, sebagian subjek tidak ada kendala yang membuat produktivitas kerjanya menurun karena semua saling membantu. Saat terjadi tekanan dari kantor tidak merubah kebiasaan makan, pola makan tetap normal seperti biasanya. Subjek tidak pernah gelisah saat bekerja karena semuanya dibawa santai aja. Sebagian subjek sedikit mengalami gangguan pada jam tidur siangnya karena kadang harus menyelesaikan pekerjaan terlebih dahulu.

Referensi

Adiba, Hasna, and Syaiful Bahri. (2022). "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang." *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6, no. 2, 1554–65. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4562>.

- Azwar, Saifuddin. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. (2003). "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2, 377–89. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- Fitch-Martin, Arissa. (2015) "Gratitude and Health: A Brief Intervention to Reduce Undergraduate Stress." *Department of Psychology*.
- Habibi, Julius, and Jefri. (2018). "Analisis Faktor Risiko Stres Kerja Pada Pekerja di Unit Produksi PT. Borneo Melintang Buana Export." *Journal of Nursing and Public Health* 6, no. 2, 50–59. <https://doi.org/10.37676/jnph.v6i2.658>.
- Handoko, T. Hani. (2001). *Manajemen Personalia Dan Sumber Daya Manusia*. Edisi 2. Yogyakarta: BPFY-Yogyakarta.
- Harras, Hadyati, Endang Sugiarti, and Wahyudi Wahyudi. (2020). *Kajian Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Mahasiswa*. 1. Tangerang Selatan: Unpam Press.
- Listiyandini, Ratih Arruum, Andhita Nathania, Dessy Syahniar, Lidwina Sonia, and Rima Nadya. (2015). "Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 2, no. 2.
- Luthans, Fred. (2011). *Organizational Behavior: An Evidence-Based Approach*. 12th edition. New York: McGraw-Hill Irwin.
- Lyubomirsky, Sonja, and Kristin Layous. (2013). "How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?" *Current Directions in Psychological Science* 22, no. 1, 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>.
- Malwani, Afiet Yanuar. (2021). "Hubungan antara Kebersyukuran dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja".
- McCullough, Michael E., Robert A. Emmons, and Jo-Ann Tsang. (2002). "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography." *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 1, 115. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>.
- Melati, Ari Anda Putri, Moch Sahri, Muslikha Nourma Rhomadhoni, and Friska Ayu. (2021). "Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Produksi" 11, no. 4.
- Noviansyah, and Zunaidah. (2011). "Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Perkebunan Minanga Ogan Baturaja." *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Sriwijaya* 9, no. 18, 45.
- Permana, Yoga, and Nur Pratiwi Novianti. (2016). "Hubungan antara Kebersyukuran dan Stres Kerja Karyawan BUMN Pertambangan".

- Pramudani, Zefanya Agatha. (2021). "Hubungan antara Gratitude dengan Stres Kerja pada Guru Sekolah Luar Biasa." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34083>.
- Restya, Winda Putri Diah, and Deska Yoanda Putra. (2018). "Kebersyukuran dan Stres Kerja Petugas Penjaga Rumah tahanan (RUTAN)." *Jurnal Psikologi AN-NAFS* 13, no. 2.
- Robbins, Stephen P., Timothy A. Judge, and Katherine E. Breward. (2018). *Essentials of Organizational Behaviour*. Canadian edition. Don Mills, Ontario: Pearson Canada Inc.
- Sarafino, Edward P, and Timothy W Smith. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Seventh Edition. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Setyawan, M. Adin, and Ridho Riyadi. (2020). "Persamaan dan Perbedaan Syukur Menurut Psikologi Barat, Islam, dan Budaya Jawa." *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman* 5, no. 2, 272–81.
- Siru, Rafli Puterandiawan, Deetje J Solang, and Dewo A. N. Narosaputra. (2022). "Hubungan Gratitude (Kebersyukuran) dengan Stres Kerja pada Karyawan Transmart Star Square Manado." *Psikopedia* 3, no. 1, 67–72.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 19th ed. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: ALFABETA.
- Takdir, Mohammad. (2018). *Psikologi Syukur Suplemen Jiwa Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Wood, Alex M., Stephen Joseph, and P. Alex Linley. (2007). "Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People." *Journal of Social and Clinical Psychology* 26, no. 9, 1076–93. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Ghina Aulia Putri
2. Tempat, Tanggal Lahir : Banjarmasin, 28 April 2001
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
6. Alamat : Jl. Yossudarso Gang Sidomulyo 2 No. 35,
RT. 22, Kel. Telaga Biru, Kec.
Banjarmasin Barat, Kota Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia
7. No. HP/ Alamat email : 0895343039955/ghinap04@gmail.com
8. Pendidikan :
 - a. TK Aisyiyah Bustanul Athfal periode 2005 – 2007
 - b. SDN Telaga Biru 6 Banjarmasin periode 2007 – 2013
 - c. SMPN 2 Banjarmasin periode 2013 – 2016
 - d. SMAN 1 Banjarmasin periode 2016 – 2019
 - e. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin periode
2019 – Sekarang
9. Orang Tua :

Ayah

Nama : Muhammad Juhdi

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Alamat : Jl. Yossudarso Gang Sidomulyo 2 No 35

Ibu

Nama : Mahrita

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Jl. Yossudarso Gang Sidomulyo 2 No 35

10. Saudara : 2 (dua)

Banjarmasin, 15 Desember 2023

Penulis,

Ghina Aulia Putri