

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN *WORK-LIFE BALANCE*  
DENGAN STRES KERJA PADA *DRIVER* GOJEK WANITA  
DI GRUP GOJEK SRIKANDI SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh:

**Dyandra Firdha Sari**

**G0115040**

Pembimbing:

Dr. Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.

Rafika Nur Kusumawati, S.Psi., M.A.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

com/2021 user

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi dengan Judul : Hubungan antara Optimisme dan *Work-Life Balance* dengan Stres Kerja pada *Driver* Gojek Wanita di Grup Gojek Srikandi Surakarta

Nama Peneliti : Dyandra Firdha Sari

NIM : G0115040

Tahun : 2021

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan pembimbing dan penguji skripsi  
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta


pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 22 Januari 2021

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Dr. Aditya Nanda Priyatama, S.Psi.,  
M.Si.  
NIP 197810222005011002

  
Rafika Nur Kusumawati, S.Psi., M.A.  
NIK 1991092720161001

Koordinator Skripsi

  
Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psi  
NIK 1986103120130201

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

### **Hubungan Antara Optimisme dan *Work-Life Balance* dengan Stres Kerja pada *Driver* Gojek Wanita di Grup Gojek Srikandi Surakarta**

**Dyandra Firda Sari, G0115040, Tahun 2021**

Telah diuji dan disahkan oleh Pembimbing dan Penguji skripsi  
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari : .. Jumat .....

Tanggal : .. 5 Februari 2021 .....

#### **Ketua Sidang**

Dr. Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.

NIP 197810222005011002

#### **Sekretaris Sidang**

Rafika Nur Kusumawati, S.Psi., M.A.

NIK 1991092720161001

#### **Anggota Penguji**

Drs. Bagus Wicaksono, M.Si

NIP 196209011989031003

#### **Penguji Pendamping**

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psi

NIK 1986103120130201

Surakarta, 5 Februari 2021 .....

Kepala Program Studi Psikologi

Koordinator Skripsi

Dr. Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psi

NIP 197810222005011002

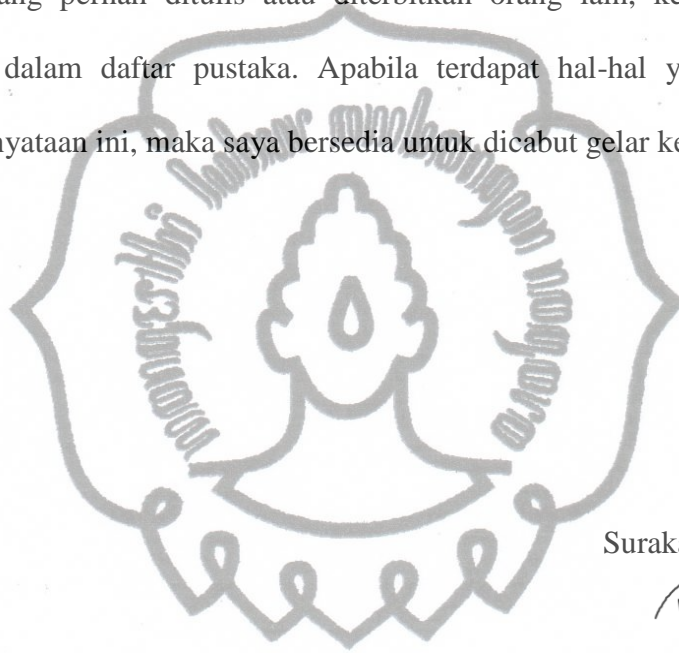
NIK 1986103120130201



*commit to user*

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa dengan sesungguhnya dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak ada karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia untuk dicabut gelar kesarjanaan saya.



Surakarta, Januari 2021


A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dyandra Firdha Sari".

Dyandra Firdha Sari

## HALAMAN MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

**(QS Al-Insyirah [94] 5-6)**



“...Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya...”

**(QS Az-Zumar [39] 87)**

“Tidak ada rasa bersalah yang dapat mengubah masa lalu dan tidak ada kekhawatiran yang dapat mengubah masa depan”

**(Umar bin Khattab)**

*commit to user*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk:

Diri saya sendiri, Dyandra Firdha Sari,  
Yang tetap mau berjuang sampai skripsi ini selesai.

Ayah dan Ibu,  
Untuk seluruh kasih sayang dan perhatian yang kalian berikan.

Dan Almamaterku,  
Universitas Sebelas Maret atas pelajaran hidup yang berharga.

*commit to user*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena hanya dengan Rahmat dan KaruniaNya-lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selesaiannya skripsi ini bukan tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Reviono, dr., Sp.P(K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Dr. Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si. selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
3. Bapak Dr. Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si. dan Ibu Rafika Nur Kusumawati, S.Psi., M.A. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas bimbingan, masukan, pendapat, serta arahan yang diberikan kepada penulis selama mengerjakan karya ini.
4. Bapak Drs. Bagus Wicaksono, M.Si., Psikolog dan Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Penguji I dan Penguji II atas masukan, saran, dan koreksi yang diberikan sehingga karya ini dapat menjadi lebih baik.
5. Ibu Laelatus Syifa S. A. S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan masukkan dalam kegiatan perkuliahan hingga proses penulisan skripsi.
6. Jajaran dosen Program Studi Psikologi UNS, yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang sangat berharga, serta seluruh staf dan karyawan di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah membantu dalam kelancaran proses studi selama ini.

7. Keluarga saya, Ayah Wawan dan Ibu Emmy atas kasih sayang, dukungan, dan doa yang senantiasa dicurahkan tanpa henti bagi penulis. Abang saya Lutfy Adriansyah dan adik saya Jeiha Shafira, yang selalu memberikan perhatian dan kasih sayang dengan caranya masing-masing kepada peneliti.
8. Vina Berliana Kimberly, Atikah Nurul Lutfiah, dan Talitha Meuthia Rahma yang selalu bersedia meluangkan waktu setiap kali penulis membutuhkan tempat bersandar.
9. Mbak Nabel, Mbak Wawa, Mbak Cel, Mba Yana, Mba Upik, Mba Tepi, Kak Aliyya, Kak Tari dan Mbak Bila yang sudah menghibur, menemani dan mengisi hari-hari peneliti selama tinggal di mesen. Indah K, Nadaa, Ajeng, Hasna, Ayu, dan Aliyani yang sudah menghibur, menemani mengisi hari-hari peneliti selama tinggal di kentingan.
10. Medina Hayati dan Monica Fitri Sondang yang sudah banyak membantu peneliti selama menjalani kehidupan perkuliahan, juga canda dan tawa yang dapat meringankan beban peneliti selama kuliah hingga peneliti menyelesaikan penelitian ini.
11. Teman-teman psikologi UNS angkatan 2015 (Empathy), khususnya teman-teman kelas B angkatan 2015 yang berjuang bersama-sama untuk meraih sarjana.
12. Ibu-ibu anggota Grup Gojek Srikandi yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penulis dapat mengambil data penelitian.

*commit to user*



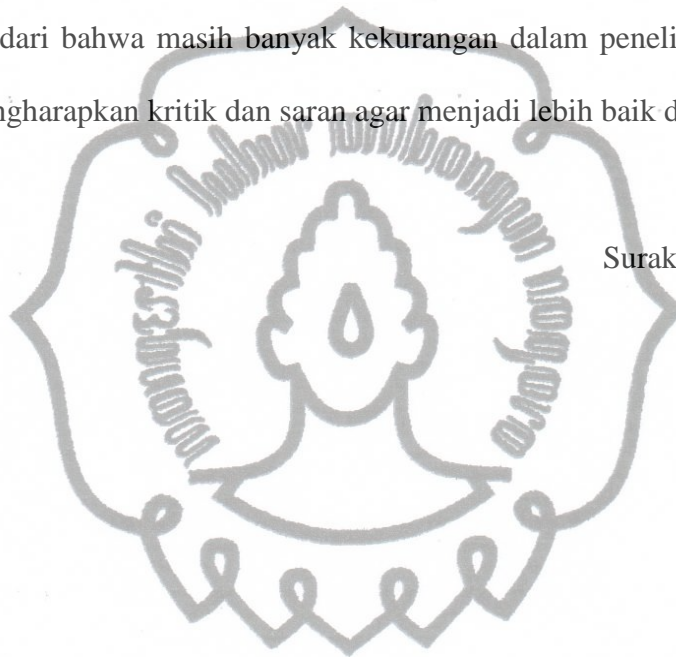
13. Terakhir, penulis berterima kasih pada diri sendiri, Dyandra Firdha Sari.

Teima kasih mau untuk terus berjuang meskipun jalan yang dilalui tidak mudah.

Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada orang lain, terutama bagi *driver* Gojek wanita dan pihak terkait lainnya. Penulis juga menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran agar menjadi lebih baik di kemudian hari.

Surakarta, Januari 2021

Penulis



**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN *WORK-LIFE BALANCE*  
DENGAN STRES KERJA PADA *DRIVER* GOJEK WANITA  
DI GRUP GOJEK SRIKANDI SURAKARTA**

**Dyandra Firdha Sari  
G0115040**

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret Surakarta

**ABSTRAK**

Stres kerja merupakan suatu hal umum yang terjadi pada wanita yang bekerja, termasuk pada wanita yang bekerja sebagai *driver* Gojek. Tuntutan kerja yang mereka hadapi seringkali membuat mereka kelelahan yang pada akhirnya membuat mereka mengalami stres kerja. Beberapa faktor yang dapat membantu para *driver* Gojek wanita untuk menghadapi hal tersebut diantaranya adalah optimisme dan *work life balance*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan *work life balance* dengan stres kerja pada *driver* Gojek wanita di Grup Gojek Srikandi Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan subjek berjumlah 44 orang. Adapun instrumen yang digunakan adalah skala stres kerja ( $\alpha = 0,885$ ), skala optimisme ( $\alpha = 0,886$ ), dan skala *work life balance* ( $\alpha = 0,865$ ).

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan *work life balance* dengan stres kerja pada *driver* Gojek wanita di Grup Gojek Srikandi Surakarta ( $F_{hitung} = 1,228 < F_{tabel} = 3,220$ ;  $0,303 > 0,05$ ), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan stres kerja pada *driver* Gojek wanita di Grup Gojek Srikandi Surakarta ( $p = 0,897$  atau  $p > 0,05$ ;  $r = -0,020$ ), dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *work life balance* dengan stres kerja pada *driver* Gojek wanita di Grup Gojek Srikandi Surakarta ( $p = 0,281$  atau  $p > 0,05$ ;  $r = -0,168$ ). Dapat disimpulkan bahwa tingkat optimisme dan *work life balance* tidak memiliki pengaruh terhadap munculnya stres kerja pada *driver* Gojek wanita di Grup Gojek Srikandi Surakarta.

**Kata Kunci:** Stres Kerja, Optimisme, *Work Life Balance*, Gojek Wanita

***CORRELATION BETWEEN OPTMISM AND WORK-LIFE BALANCE  
WITH WORK STRESS AMONG FEMALE GOJEK DRIVER  
IN GROUP OF GOJEK SRIKANDI SURAKARTA***

**Dyandra Firdha Sari**  
**G0115040**

*Psychology Department, Faculty of Medicine  
University of Sebelas Maret Surakara*

**ABSTRACT**

*Job stress is a common thing that occurs in working women, including women who work as Gojek drivers. The work demands they face often make them exhausted, which makes them experience work stress. Some factors that can help female Gojek drivers deal with that are optimism and work life balance.*

*This study intended to seek the correlation between optimism and work life balance with work stress on female Gojek drivers in the Gojek Srikandi Group Surakarta. This study is a population study with 44 subjects. The measurement used on this study are the work stress scale ( $\alpha = 0,885$ ), the optimism scale ( $\alpha = 0,886$ ), and the work life balance scale ( $\alpha = 0,865$ ).*

*The results of this study shows no significant correlation between optimism and work life balance with work stress on female Gojek drivers in the Gojek Srikandi Group Surakarta ( $F_{score} = 1,228 < F_{table} = 3,220$ ;  $0,303 > 0,05$ ), no significant correlation between optimism and work stress for female Gojek drivers in the Gojek Srikandi Group in Surakarta ( $p = 0,897$  or  $p > 0,05$ ;  $r = -0,020$ ), and no significant correlation between work life balance and work stress on female Gojek drivers in the Gojek Srikandi Group in Surakarta ( $p = 0,281$  or  $p > 0,05$ ;  $r = -0,168$ ). From the result, it concluded that the level of optimism and work life balance don't effect the level of work stress on female Gojek drivers in the Gojek Srikandi Group, Surakarta.*

**Keyword:** *Work Stress, Optimism, Work-Life Balance, Female Gojek Driver*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	x
<i>ABSTRACT</i> .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR BAGAN .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat teoritis .....	9
2. Manfaat Praktis .....	9
BAB II LANDASAN TEORI .....	11
A. Stres Kerja.....	11
1. Pengertian Stres Kerja.....	11
3. Aspek Stres Kerja.....	18

4. Dampak Stres Kerja .....	20
B. Optimisme .....	22
1. Pengertian Optimisme .....	22
2. Aspek Optimisme .....	23
C. <i>Work-Life Balance</i> .....	25
1. Pengertian <i>Work-Life Balance</i> .....	25
2. Aspek <i>Work-Life Balance</i> .....	27
D. Hubungan antara Variabel .....	30
1. Hubungan antara Optimisme dan <i>Work-Life Balance</i> dengan Stres Kerja .....	30
2. Hubungan antara Optimisme dengan Stres Kerja .....	32
3. Hubungan antara <i>Work-Life Balance</i> dengan Stres Kerja .....	33
E. Kerangka Pemikiran .....	35
F. Hipotesis .....	35
BAB III METODE PENELITIAN .....	36
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel .....	36
1. Stres Kerja .....	36
2. Optimisme .....	37
3. <i>Work-Life Balance</i> .....	37
C. Populasi dan Sampel .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	38
D. Metode Pengumpulan Data .....	38
1. Skala Stres Kerja .....	39

2. Skala Optimisme .....	40
3. Skala <i>Work-Life Balance</i> .....	41
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	42
1. Uji Validitas .....	42
2. Uji Reliabilitas .....	43
F. Teknik Analisis .....	43
1. Uji Asumsi Dasar .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	45
A. Persiapan Penelitian .....	45
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	45
2. Persiapan Penelitian .....	46
B. Pelaksanaan Penelitian .....	48
1. Penentuan Subjek Penelitian .....	48
2. Pelaksanaan Uji Coba Skala .....	48
3. Validitas dan Reliabilitas .....	49
4. Penyusunan Skala Penelitian.....	55
5. Pengumpulan Data Penelitian .....	57
6. Pelaksanaan Skoring .....	58
C. Analisis Data Penelitian .....	58
1. Uji Hipotesis .....	59
2. Analisis Deskriptif .....	67
3. Sumbangan Efektif.....	70
4. Analisis Tambahan.....	71
D. Pembahasan.....	76
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	86



A. Simpulan .....	86
B. Saran.....	86
1. Bagi <i>driver</i> Gojek wanita .....	86
2. Bagi penelitian selanjutnya .....	87
DAFTAR PUSTAKA .....	88
LAMPIRAN .....	93



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Penilaian Skala .....	39
Tabel 2 Blue Print Stres Kerja .....	40
Tabel 3 Blue Print Optimisme .....	41
Tabel 4 Blue Print Work Life Balance.....	42
Tabel 5 Distribusi Aitem Skala Stres Kerja .....	50
Tabel 6 Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja .....	51
Tabel 7 Distribusi Aitem Skala Optimisme.....	52
Tabel 8 Uji Reliabilitas Skala Optimisme.....	52
Tabel 9 Distribusi Aitem Skala Work Life Balance .....	54
Tabel 10 Uji Reliabilitas Skala Work Life Balance.....	54
Tabel 11 Distribusi Aitem Skala Stres Kerja Setelah Validitas.....	55
Tabel 12 Distribusi Aitem Skala Optimisme .....	56
Tabel 13 Distribusi Aitem Skala Work Life Balance .....	56
Tabel 14 Hasil Uji Normalitas Data.....	60
Tabel 15 Hasil Uji Linearitas Optimisme .....	61
Tabel 16 Hasil Uji Linearitas Work Life Balance .....	61
Tabel 17 Hasil Uji F.....	63
Tabel 18 Hasil Uji Hipotesis Regresi Berganda .....	63
Tabel 19 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	64
Tabel 20 Hasil Persamaan Garis Regresi Linear Berganda .....	65
Tabel 21 Hasil Uji Parsial antara Optimisme dengan Stres Kerja .....	66
Tabel 22 Hasil Uji Parsial antara Work Life Balance dengan Stres Kerja .....	67
Tabel 23 Hasil Analisis Deskriptif.....	68
Tabel 24 Kategorisasi Berdasarkan Rumus Standar Deviasi .....	68
Tabel 25 Kriteria dan Kategorisasi Responden Penelitian.....	69
Tabel 26 Kategorisasi Stres Kerja berdasarkan Status Pernikahan.....	72
Tabel 27 Hasil Uji Perbedaan Stres Kerja berdasarkan Status Pernikahan .....	73
Tabel 28 Kategorisasi Stres Kerja berdasarkan Kehadiran Anak .....	74
Tabel 29 Hasil Uji Perbedaan Stres Kerja berdasarkan Kehadiran Anak.....	75

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Pemikiran.....	35
---------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Jadwal Kegiatan Penelitian .....	94
LAMPIRAN B Alat Ukur Penelitian .....	96
LAMPIRAN C Distribusi Nilai Skala Try Out.....	103
LAMPIRAN D Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	110
LAMPIRAN E Distribusi Nilai Skala Penelitian.....	121
LAMPIRAN F Total Skor Penelitian.....	127
LAMPIRAN G Analisis Data Penelitian .....	129
LAMPIRAN H Administrasi Penelitian .....	136

