

**PERANAN RESILIENSI DALAM MEMEDIASI
PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KESEPIAN
PADA PEKERJA JARAK JAUH**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memenuhi derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Aprilita Ayu Ningtyas

2210914220047

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juli, 2026

Skripsi

**PERANAN RESILIENSI DALAM MEMEDIASI PENGARUH STRES KERJA
TERHADAP KESEPIAN PADA PEKERJA JARAK JAUH**

dipersiapkan dan disusun oleh

Aprilita Ayu Ningtyas

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 14 Juli 2026

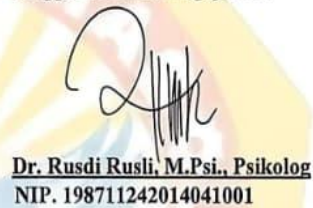
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



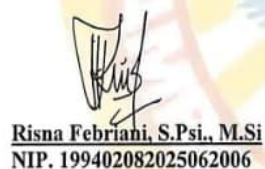
Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 198711242014041001

Pembimbing Pendamping

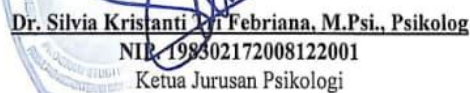


Risna Febriani, S.Psi., M.Si
NIP. 199402082025062006



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru. 07 Agustus 2026


Apulita Ayu Ningtyas
NIM. 2210914220047

ABSTRAK

PERANAN RESILIENSI DALAM MEMEDIASI PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KESEPIAN PADA PEKERJA JARAK JAUH

Aprilita Ayu Ningtyas

Perubahan dinamika kerja dalam era digital yang semakin modern telah meningkatkan tekanan psikologis bagi para pekerja, dimana stres kerja seringkali berujung pada munculnya kesepian dan penurunan kesejahteraan mental. Penelitian ini kemudian bertujuan menguji peran resiliensi sebagai variabel mediasi dalam pengaruh stres kerja terhadap kesepian pada pekerja jarak jauh di Indonesia dengan rancangan pendekatan metode kuantitatif dan teknik *purposive sampling* kepada 254 partisipan di seluruh Indonesia. Pengumpulan data menggunakan instrumen alat ukur *Remote Work Stress Scale (RWSS) Short Form*, *De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS)* dan *The Brief Resilience Scale (BRS)*, yang kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistic 22 for Windows* dengan uji hipotesis mediasi *Macro Process Hayes Model 4*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi secara signifikan berperan dalam memediasi pengaruh stres kerja terhadap kesepian pada pekerja jarak jauh (0,9296 dengan rentang *bootstraps* (LLCI: 0,7566; ULCI: 1,1248), yang mengindikasikan bahwa terdapat peran mediator parsial oleh resiliensi dalam menjaga stabilitas psikologis pengaruh stres kerja terhadap kesepian pada pekerja jarak jauh.

Kata kunci: stres kerja, kesepian, resiliensi, pekerja jarak jauh.

ABSTRACT

THE ROLE OF RESILIENCE IN MEDIATING THE EFFECT OF WORK STRESS ON LONELINESS AMONG REMOTE WORKERS

Aprilita Ayu Ningtyas

Changes in work dynamics in an increasingly digital era have intensified psychological pressure on employees, with work stress often contributing to loneliness and reduced mental well-being. This study examined the mediating role of resilience in the effect of work stress on loneliness among remote workers in Indonesia. A quantitative approach was employed, involving 254 remote workers from across Indonesia selected through purposive sampling. Data were collected using the Remote Work Stress Scale (RWSS) Short Form, the De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS), and the Brief Resilience Scale (BRS). Data analysis was conducted using Hayes' PROCESS Macro Model 4 in IBM SPSS Statistics 22 for Windows. The results indicated that resilience significantly mediated the effect of work stress on loneliness (indirect effect = 0.9296; LLCI = 0.7566; ULCI = 1.1248), indicating partial mediation. These findings suggest that resilience helps maintain psychological stability by reducing the negative impact of work stress on loneliness among remote workers.

Keywords: work stress, loneliness, resilience, remote workers

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah Yang Maha Esa karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Peranan Resiliensi dalam Memediasi Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesepian pada Pekerja Jarak Jauh” ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Penulis mengucapkan rasa syukur dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada setiap pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, serta doa, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya, sebagai berikut.

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM atas kesempatan dan fasilitas memadai yang diberikan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang memberikan kesempatan serta izin untuk penelitian ini.
3. Dosen pembimbing utama Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog dan pembimbing pendamping Ibu Risna Febriani, S.Psi., M.Si atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang diberikan hingga akhir penyusunan skripsi ini.

4. Dosen penguji Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog dan Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan saran dan arahan agar penyusunan skripsi ini menjadi lebih baik lagi.
5. Dosen pembimbing akademik Ibu Rooswita Santia Dewi, S.Psi., M.Si dan seluruh dosen Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat atas ilmu bermanfaat yang diberikan selama masa perkuliahan berlangsung.
6. Teruntuk kedua orang tua penulis, Mamah dan Papah yang terkasih, tersayang, dan tercinta seumur hidup. Terima kasih banyak atas segala dukungan, kasih sayang serta doa yang senantiasa diberikan dengan begitu tulusnya kepada penulis, sehingga dengan sangat bahagia dan bangganya penulis dapat mengatakan bahwa kalian berdua adalah alasan penulis untuk terus bertumbuh, berkembang, dan mampu bertahan menjalani kehidupan ini serta menyelesaikan masa pendidikan ini dengan baik.
7. Teruntuk ketiga saudara penulis yang tersayang. Terima kasih banyak karena tidak pernah lelah memberikan bantuan dan dukungan selama penulis hidup dan kebersamaan anak bungsu di keluarga ini untuk tumbuh dengan baik dan kuat.
8. Teruntuk yang selalu penulis kagumi perjuangan dan kerja kerasnya, yang selalu hadir menemani setiap gejolak kehidupan penulis, yaitu bintang idol K-Pop BTS dan CORTIS. Terima kasih telah kebersamaan perkembangan diri penulis hingga sejauh ini dan menjadi inspirasi

terbesar penulis dalam menjalani kehidupan secara positif, serta membantu penulis mendapatkan tempat teraman dan ternyaman dalam mengekspresikan diri secara jujur.

9. Sahabat penulis dari masa sekolah, yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah penulis. Terima kasih sudah memberikan dukungan dan doa yang sangat berarti sehingga penulis tidak mudah menyerah selama ini.
10. Sahabat seperjuangan penulis dalam menempuh pendidikan S1 Psikologi, Orien, Rina, Maulida, Fitra, Vivi, dan Najma yang selalu bersedia tanpa pamrih untuk saling memberi bantuan, dukungan, serta doa selama perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini selesai.
11. Teman-teman satu bimbingan utama peneliti yang telah kebersamai, serta saling membantu dan menyemangati satu sama lain.
12. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat dijalankan dan terselesaikan dengan baik.
13. Kepada yang penulis banggakan, diriku sendiri, Aprilita Ayu Ningtyas. Terima kasih banyak karena sudah percaya dengan kemampuan dirimu sendiri dan dengan bangganya bisa melewati segala hal di dalam kehidupan ini dengan baik.

Banjarbaru, 6 Juli 2026

Aprilita Ayu Ningtyas

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Stres Kerja	15
2.1.1 Definisi Stres Kerja.....	15
2.1.2 Dimensi Stres Kerja	16
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Kerja.....	18
2.1.4 Dampak Stres Kerja	19

2.2 Kesepian	20
2.2.1 Definisi Kesepian	20
2.2.2 Dimensi Kesepian	21
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesepian	23
2.3 Resiliensi	25
2.3.1 Definisi Resiliensi	25
2.3.2 Dimensi Resiliensi	26
2.3.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi.....	28
2.4 Definisi dan Konsep Dasar Pekerja Jarak Jauh	31
2.5 Peranan Resiliensi dalam Memediasi Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesepian pada Pekerja Jarak Jauh	31
2.6 Landasan Teori.....	34
2.7 Hipotesis	38
2.7.1 Hipotesis Mayor	38
2.7.2 Hipotesis Minor.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Rancangan Penelitian	40
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	41
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	41
3.2.2 Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	41
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.4.2 Adaptasi Alat Ukur.....	51
3.4.3 Pelaksanaan Uji Coba	54
3.4.4 Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	58

3.5 Analisis Data.....	60
3.5.1 Uji Asumsi Dasar	60
3.5.2 Uji Hipotesis	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	63
4.2 Pelaksanaan Penelitian	64
4.3 Hasil Penelitian.....	66
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	66
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	69
4.4 Pembahasan	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Saran	85
5.2.1 Bagi Pekerja Jarak Jauh	85
5.2.2 Bagi Organisasi dan Industri.....	85
5.2.3 Bagi Praktisi Psikologi.....	86
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	86
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Blue Print Remote Work Stress Scale (RWSS) Short Form.....	48
Tabel 3. 2 Blue Print The De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS).....	49
Tabel 3. 3 Blue Print The Brief Resilience Scale (BRS).....	50
Tabel 3. 4 Rincian Remote Work Stress Scale (RWSS) Short Form setelah uji coba	57
Tabel 3. 5 Rincian De Jong Gierveld Loneliness Scale ((DJGLS) setelah uji coba	57
Tabel 3. 6 Rincian The Brief Resilience Scale (BRS) setelah uji coba.....	58
Tabel 4. 1 Data Demografi Partisipan Penelitian	63
Tabel 4. 2 Rumus Skor Hipotetik Variabel.....	66
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik.....	66
Tabel 4. 4 Skor Kategorisasi	68
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi	68
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Residual	69
Tabel 4. 7 Uji Linearitas	70
Tabel 4. 8 Uji Multikolinearitas	71
Tabel 4. 9 Uji Glesjer	72
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Mediasi Macro Process Hayes Model 4	73
Tabel 4. 11 Nilai Koefisien Determinasi Uji Hipotesis.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Skala Penelitian.....	93
Lampiran B. Adaptasi Alat Ukur.....	97
Lampiran C. Email Perizinan Menggunakan dan Adaptasi Alat Ukur	104
Lampiran D. Uji Coba Alat Ukur	106
Lampiran E. Hasil Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	114
Lampiran F. Pengambilan Data	115
Lampiran G. Hasil Deskriptif Data Penelitian	156
Lampiran H. Hasil Analisis Data Penelitian	165
Lampiran I. Uji Sampel Size G*Power.....	169
Lampiran J. Uji Plagiasi	170
Lampiran K. Formulir Cek Referensi	171
Lampiran L. Catatan Bimbingan Skripsi	172
Lampiran M. Surat Pernyataan Kesedian Membimbing Skripsi	174
Lampiran N. Form Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian	176
Lampiran O. Cek Format dan Tata Tulis.....	177