

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES  
TERHADAP TINGKAT STRES KERJA PADA KARYAWAN  
KOLEKTOR DI PT. XYZ**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh :**

**Pitri**

**NIM : 2124043**

**Fakultas: Dakwah Dan Komunikasi Islam**

**Program Studi: Psikologi Islam**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIQ  
BANGKA BELITUNG**

**2026**

# SURAT KETERANGAN PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mondo Barat Kab. Bangka  
E-mail : [humas@ainsasbabel.ac.id](mailto:humas@ainsasbabel.ac.id) Gmail : [humasiainsasbabel@gmail.com](mailto:humasiainsasbabel@gmail.com)

## SURAT KETERANGAN

NOMOR : 163/In.40/FD/KP.01.2/04/2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Pitri  
NIM : 2124043  
Program : Strata 1  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Kolektor Di PT. XYZ

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 14% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 13 April 2026  
Dekan,



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

## HALAMAN PERNYATAAN

### HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Pitri

Nim : 2124043

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Kolektor Di PT.XYZ ”** ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan hasil karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 29 Januari 2026

Yang Menyatakan



Pitri

NIM: 2124043

## NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAM ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jalan Mentok, Km. 13 Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

Telp/Fax 0717-439132, Email: [iajn\\_sasbabel@yahoo.com](mailto:iajn_sasbabel@yahoo.com)

### NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Saudari Pitri

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Pitri

NIM : 2124043

Prodi : Psikologi Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Kolektor Di PT. XYZ.

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunoqosyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Pembimbing I

Dr. Zayadi, M.Ag  
NIP. 19590327199103001

Bangka, 29 Januari 2026

Pembimbing II

Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog  
NIP. 19911016202321203

## NOTA DINAS PENGUJI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jalan Raya Petaling KM 13 Desa Petaling Kecamatan Mendo Barat Kabupaten Bangka, Provinsi Kepulauan  
Bangka Belitung 33173

### NOTA DINAS PENGUJI

Hal : Skripsi  
Saudari Pitri

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka  
Belitung Di Bangka

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka. Kami selaku Penguji berpendapat bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Pitri  
NIM : 2124043  
Prodi : Psikologi Islam  
Judul : Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Kolektor Di PT. XYZ

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Demikian nota dinas penguji ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Penguji I

Prof. Dr. Zaprulkhan, M.S.I


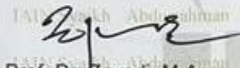

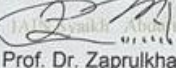
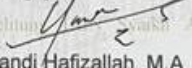
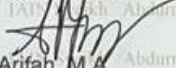

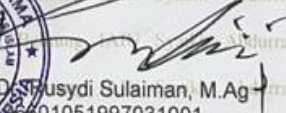
NIP. 197607202011011003

Penguji II

Yandi Hafizallah, M.A.

NIP. 199202292022031003

## HALAMAN PENGESAHAN

 <b>KEMENTERIAN AGAMA RI</b> <b>INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI</b> <b>SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG</b> Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung E-Mail: <a href="mailto:humas@iainsasbabel.ac.id">humas@iainsasbabel.ac.id</a> Website: <a href="http://www.iainsasbabel.ac.id">www.iainsasbabel.ac.id</a>	
<b>PENGESAHAN</b> Nomor: B-050/FD/04/2026	
Skripsi dengan judul: Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Kolektor Di PT. XYZ	
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:	
Nama	: Pitri
N I M	: 2124043
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Psikologi Islam
telah dimunaqosyahkan pada hari Selasa tanggal 03 Maret 2026 dengan nilai <b>B (84,85)</b> , dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)	
<b>DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH</b>	
Pembimbing I,	Pembimbing II,
 Prof. Dr. Zayadi, M.Ag NIP. 195903271991031001	 Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog NIP. 199110162023212035
Penguji I,	Penguji II
 Prof. Dr. Zaprul Khan, M.S.I NIP. 197402132009011005	 Yandi Hafizallah, M.A NIP. 199202292022031003
Ketua Panitia	
 Arifah, M.A NIP. 199205042020122020	
Bangka, 13 April 2026	
  D. Shusydi Sulaiman, M.Ag NIP. 19601051997031001	

## HALAMAN MOTTO

*“Everything should be made as simple as possible, but not simpler”*

(Segala sesuatu harus dibuat sesederhana mungkin, tetapi tidak lebih sederhana dari yang seharusnya)

**(Albert Einstein)**

"Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena di dalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil"

**(Buya hamka)**

“Selesaikan yang dimulai, wujudkan yang diimpikan. Anak perempuan yang dididik dengan perjuangan, akan pulang membawa kesuksesan sebagai kebahagiaan.”

~ Pitri ~

## PERSEMBAHAN

*Assalamu,alaikum Wr. Wb.*

Peneliti panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, serta hidayah-Nya kepada semua hamba-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yang masih mendapatkan keimanan dan keislaman hingga saat ini. solawat serta salam yang kita curahkan pada nabi besar kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawakan rahmat bagi makhluknya dan semoga kita mendapatkan rahmat pertolongan dihari akhir nanti.

Mengawali sesuatu yang baik memang tidak mudah, namun menjaganya hingga selesai adalah perjuangan yang sebenarnya. Skripsi ini adalah buah dari kesabaran, tekad yang gigih, dan doa yang tak putus yang peneliti panjatkan. Karya sederhana ini akhirnya selesai berkat izin-Nya serta dukungan, nasehat, dan kasih sayang dari orang-orang di sekitar saya. Tak ada jalan pintas menuju sesuatu yang berharga. Skripsi ini terselesaikan melalui proses panjang yang menempa kesabaran dan keteguhan hati serta nasehat dari berbagai pihak.

1. Kepada cinta pertamaku, Ayahanda Amsori dan Untuk pintu surga serta kebahagiaan ku Ibu Maruya. Terima kasih yang tak terhingga kepada Ayah dan Ibu atas segala pengorbanan, cucuran keringat, dan doa yang tak pernah putus di setiap sujud. Meskipun Ayah tidak mengenyam pendidikan tinggi, namun didikan, motivasi, dan dukungan luar biasa dari kalian telah menjadi kekuatan utama bagi penulis untuk bertahan menghadapi kerasnya dunia hingga berhasil

meraih gelar sarjana. Untuk Ibu terima kasih telah menjadi sandaran terkuat yang selalu mengajarkan kebaikan tanpa pernah menuntut, dan semoga keberhasilan kecil ini dapat menjadi pelipur lelah serta kebanggaan bagi kalian. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan agar Ayah dan Ibu dapat terus mendampingi kami mewujudkan impian satu per satu.

2. Untuk adik-adik dan sahabat terbaikku, Amelia, Amardika & Lista Umama, Nurhidayah, dan Nafalia. Terima kasih telah mewarnai perjalananku dengan tawa dan pertengkaran lucu yang mendewasakan. Kehadiran kalian membuat hidupku lebih bermakna. Tumbuhlah dengan hebat, kejarlah mimpi kalian, dan mari kita bertemu di puncak kesuksesan masing-masing.
3. Terima kasih kepada my favorit person, P.E.S., atas dukungan, waktu, dan semangat yang tak henti diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian paling menyenangkan dan penguat saat aku merasa putus asa dalam perjalanan mendewasa ini. Semoga takdir senantiasa berpihak pada kita dan kebersamaan ini berujung pada kebahagiaan yang abadi.
4. Terima kasih, Fitriya, karena telah kuat bertahan dan pantang menyerah hingga skripsi ini selesai. Teruslah berdiri tegak, cintai dirimu sendiri, dan ikhlaskan setiap luka tanpa dendam. Tetaplah bersujud kepada Tuhan, dan semoga masa depan membawamu ke puncak kebahagiaan serta kesuksesan yang layak kamu dapatkan.

# **PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP TINGKAT STRES KERJA PADA KARYAWAN KOLEKTOR DI PT. XYZ**

Pitri

2124043

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam

Institut Agama Islam Negeri

Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap tingkat stres kerja karyawan kolektor di PT. XYZ, yang menghadapi tekanan kerja tinggi. Menggunakan pendekatan kuantitatif pra-eksperimen dengan teknik *total sampling* ( $n=5$ ), data dikumpulkan melalui kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Mengingat jumlah sampel yang kecil, analisis data dilakukan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* melalui SPSS 26.

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,892 ( $p>0,05$ ), yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan dari pelatihan manajemen stres terhadap penurunan stres kerja karyawan kolektor. Hipotesis penelitian ditolak, menunjukkan perlunya evaluasi mendalam terhadap strategi manajemen stres di perusahaan agar lebih efektif dan tepat sasaran.

**Kata kunci : Pelatihan Manajemen Stres, Stres Kerja, Karyawan Kolektor**

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*, puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, Sang Penguasa seluruh isi alam jagat raya yang mana telah memberikan nikmat dan hidayah-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kita hanturkan junjungan nabi kita nabi Muhammad SAW. Beserta para sahabatnya, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman terang menderang seperti saat ini.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada

1. Prof. Dr. Irawan, M.S.I , selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Oktarizal Drianus, M. Psi, selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
4. Bapak Wahyu Kurniawan, M. Psi, Psikolog, selaku Penasehat Akademik.
5. Bapak Prof. Dr. Zayadi, M.Ag, selaku Pembimbing I.
6. Ibu Primalita Putri Distina, M.Psi.,Psikolog, selaku Pembimbing II.
7. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

8. Rekan-rekan seperjuangan, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah skripsi ini adanya, tentunya terlepas dari berbagai kelemahan dan dan kekurangan, besar harapan peneliti, skripsi ini bisa bermanfaat. Akhirnya, saran dan kritik yang membangun peneliti harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 29 Januari 2026

Pitri

2124043

## DAFTAR ISI

SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
NOTA DINAS PENGUJI.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
Abstrak .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Telaah Pustaka.....	11
F. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	17
A. Kerangka Teoritis .....	17
1. Pelatihan Manajemen Stres .....	17
2. Konsep Stres Kerja Dan Definisi Stres Kerja .....	21
a. Definisi Stres.....	22
b. Definisi Stres Kerja.....	23
3. Teori Stres Kerja .....	26
4. Sumber Stres Kerja .....	27
5. Aspek Stres Kerja.....	30
6. Dimensi dan Indikator Stres Kerja.....	32

7. Karyawan Kolektor ( <i>Debt Collector</i> ).....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Jenis dan Metode Penelitian .....	38
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Lokasi Penelitian.....	43
E. Identifikasi Variabel Penelitian .....	43
F. Definisi Konseptual.....	45
G. Definisi Operasional.....	46
H. Metode Pengambilan Data .....	48
I. Pengembangan Hipotesis dan Rumusan Hipotesis .....	58
J. Teknik Analisis Data .....	60
K. Uji Statistik.....	60
BAB IV ANALISIS HASIL & PEMBAHASAN .....	61
A. Identitas Responden .....	61
B. Statistik Deskriptif <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	62
C. Temuan Dan Pembahasan Hasil Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA .....	78
LAMPIRAN.....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel III.1. Aspek Dan Distribusi Item Skala Stres Kerja .....	47
Tabel III.2. <i>Skala Likert</i> .....	48
Tabel III.3. Instrumen PSS-10.....	49
Tabel III.4. Pernyataan Uji Keterbacaan .....	51
Tabel III.4.1. Jawaban Uji Keterbacaan .....	52
Tabel III.4.2. Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stres .....	54
Tabel III.4.3. Hasil Uji Reliabilitas .....	55
Tabel IV.1. Identitas Responden.....	58
Tabel IV.2. <i>Statistics Pretest Dan Posttest</i> .....	59
Tabel IV.3 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	60

## DAFTAR BAGAN

Bagan III.1. <i>One Group Pretest dan Posttest</i> .....	37
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Kuesioner
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Uji Keterbacaan
- Lampiran 4. Hasil Uji Validitas
- Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 6. Hasil Olah Data
- Lampiran 7. SK Pembimbing
- Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9. Surat Keterangan Plagiasi
- Lampiran 10. Surat Keterangan Baca Al-Quran
- Lampiran 11. Sertifikat KKN
- Lampiran 12. Sertifikat TOEFL
- Lampiran 13. Sertifikat PBAK
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian