

**ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL, RESILIENSI DAN BEBAN KERJA  
TERHADAP KESEHATAN MENTAL KARYAWAN  
DI PT ANDARA ANGKASA UTAMA**



**Disusun Oleh:  
FARIS ANAS MUFID  
NPM. 2020510082**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS INDO GLOBAL MANDIRI  
FAKULTAS EKONOMI  
TAHUN 2025**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Analisis Kecerdasan Emosional, Resiliensi dan Beban Kerja Terhadap Kesehatan Mental Karyawan Di PT ANDARA ANGKASA UTAMA  
Nama : Faris Anas Mufid  
NPM : 2020510082  
Program Studi : Manajemen  
Pembimbing I : Meilin Veronica, SE., Ak., MM. CA  
Pembimbing II : Try Wulandari, SE., M.Fin., CFP  
Tanggal Seminar : Rabu, 12 Februari 2025

Palembang, 18 Februari 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Meilin Veronica, SE., Ak., MM. CA  
NIDN. 0225058402

Try Wulandari, SE., M.Fin., CFP  
NIDN. 0223109401

Disahkan Oleh:

Ketua Program Studi Manajemen

Dekan Fakultas Ekonomi

Mohammad Kurniawan DP, S.E., M.Si.  
NIDN. 0202067802

Budi Setiawan, S.E., M.M., Ph.D  
NIDN. 0208048701


## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI


Skripsi ini di ajukan oleh :


Judul Skripsi : ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL, RESILIENSI DAN BEBAN KERJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL KARYAWAN DI PT ANDARA ANGKASA UTAMA.  
Nama : Faris Anas Mufid  
NPM : 2020510082  
Program Studi : Manajemen

Telah dipertahankan di hadapan Dosen Penguji Ujian Skripsi & Komprehensif dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S.M) pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Indo Global Mandiri.

### Penguji Ujian Skripsi dan Komprehensif,

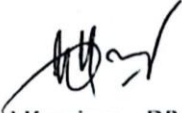
Ketua Penguji :   
Meilin Veronica, SE., Ak., MM. CA  
NIDN. 0225058402

Penguji I :   
Drs. H. Hamid Halin., M. Si  
NIDN. 0017065801

Penguji II :   
Mohammad Kurniawan DP, SE., M. Si  
NIDN. 0202067802

Disahkan Oleh,

Program Studi Manajemen

  
ad Kurniawan DP, SE., M. Si  
NIDN. 0202067802

Dekan Fakultas Ekonomi  
FAKULTAS EKONOMI  
  
Budi Setiawan, SE.,MM.,Ph.D  
NIDN. 0208048701

## LEMBAR REVISI

Nama : Faris Anas Mufid  
NPM : 2020510082  
Program Studi : **Manajemen**  
Judul Skripsi : ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL, RESILIENSI DAN BEBAN KERJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL KARYAWAN DI PT ANDARA ANGKASA UTAMA.

**Ketua Penguji** :

Meilin Veronica, SE., Ak., MM. CA  
NIDN : 0225058402

**Penguji I** :

Drs. H. Hamid Halin., M. Si  
NIDN : 0017065801

**Penguji II** :

Mohammad Kurniawan DP, SE., M. Si  
NIDN : 0202067802

**Palembang, 21 Februari 2025**  
**Ketua Program Studi Manajemen**

Mohammad Kurniawan DP, SE., M. Si  
NIDN. 0202067802

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faris Anas Mufid  
NPM : 2020510082  
Program Studi : Manajemen

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Seluruh data, informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengelolaan, serta pemikiran saya dengan pengarahan dari para pembimbing yang ditetapkan.
2. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Indo Global Mandiri maupun di perguruan tinggi lain.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar yang saya peroleh melalui pengajuan karya ilmiah.

Palembang, 21 Februari 2025



NPM. 2020510082

Faris Anas Mufid

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Kecerdasan Emosional, Resiliensi dan Beban Kerja Terhadap Kesehatan Mental Karyawan Di PT ANDARA ANGKASA UTAMA”. Dalam penyusunan proposal skripsi, penulis telah mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. H. Marzuki Alie, S.E., M.M., Ph.D. selaku Rektor Universitas Indo Global Mandiri Palembang
2. Budi Setiawan, S.E., M.M., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ekonomi.
3. Mohammad Kurniawan DP, S.E., M.Si selaku Ketua Program Studi Manajemen.
4. Meilin Veronica, SE., Ak., MM. CA selaku dosen pembimbing kesatu. Terima kasih atas waktu yang telah diluangkan, perhatian, kesabaran, saran, dan kritik yang membangun selama proses penyusunan skripsi.
5. Try wulandari, SE., M.Fin., CFP. selaku dosen pembimbing kedua. Terima kasih atas waktu yang telah diluangkan, perhatian, kesabaran, saran, dan kritik yang membangun selama proses penyusunan skripsi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ekonomi Program Studi Akuntansi Universitas Indo Global Mandiri Palembang atas segala ilmu dan pengalaman berharga yang telah diberikan selama ini kepada penulis.
7. Seluruh staf administrasi, staf perpustakaan, dan staf keamanan Universitas Indo Global Mandiri atas segala bantuannya selama ini.
8. Orang tua, Ayah dan Ibunda ku tercinta, terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, dan doa di setiap keringat yang tak terhingga hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan meraih cita-cita.
9. Teman-teman Akuntansi Angkatan 2021 atas segala kebersamaan dan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan membutuhkan.nn

Palembang, 18 Februari 2025

Faris Anas Mufid  
NPM. 2020510082

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Analisis Kecerdasan Emosional, Resiliensi dan Beban Kerja Terhadap Kesehatan Mental Karyawan di PT Andara Angkasa Utama" bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kecerdasan emosional, resiliensi, dan beban kerja terhadap kesehatan mental karyawan di perusahaan yang bergerak di bidang *event organizer* ini. Metode yang digunakan adalah analisis kuantitatif dengan sampel 65 responden melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan resiliensi berkontribusi positif terhadap kesehatan mental, sementara beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan penurunan kinerja. Karyawan yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan konflik, serta menjaga keseimbangan emosi di tempat kerja. Di sisi lain, resiliensi memungkinkan karyawan untuk menghadapi tekanan dan tantangan dengan lebih baik. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan beban kerja yang efektif untuk menjaga kesehatan mental karyawan, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja di PT Andara Angkasa Utama.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Resiliensi dan Beban Kerja

## ABSTRACT

*This research, titled "Analysis of Emotional Intelligence, Resilience, and Workload on Employee Mental Health at PT Andara Angkasa Utama," aims to explore the effects of emotional intelligence, resilience, and workload on employee mental health in this event organizing company. The method used is quantitative analysis with a sample of 65 respondents through questionnaires. The findings indicate that emotional intelligence and resilience contribute positively to mental health, while excessive workload can lead to stress and decreased performance. Employees with high emotional intelligence are generally better at managing stress and conflicts, as well as maintaining emotional balance in a high-pressure work environment. On the other hand, resilience enables employees to cope more effectively with pressure and challenges. This study highlights the importance of effective workload management in maintaining employee mental health, which in turn can enhance productivity and job satisfaction at PT Andara Angkasa Utama.*

*Keywords: Emotional Intelligence, Resilience, Workload*



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>LEMBAR REVISI</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	11
1.3 Tujuan Penelitian .....	11
1.4 Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	14
2.1 Grand Theory .....	14
2.1.1 <i>Employee Welfare Theory</i> (Teori Kesejahteraan Karyawan) .....	14
2.2 Kecerdasan Emosional .....	15
2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional .....	15
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional .....	17
2.2.3 Jenis-jenis Kecerdasan Emosional .....	18
2.2.4 Indikator Kecerdasan Emosional .....	20
2.3 Resiliensi .....	22
2.3.1 Pengertian Resiliensi .....	22
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi .....	23
2.3.3 Jenis-jenis Resiliensi .....	25
2.3.4 Indikator Resiliensi .....	26
2.4 Beban Kerja .....	27
2.4.1 Pengertian Beban Kerja .....	27
2.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja .....	29
2.4.3 Jenis-jenis Beban Kerja .....	31
2.4.4 Indikator Beban Kerja .....	32
2.5 Kesehatan Mental .....	35
2.5.1 Pengertian Kesehatan Mental .....	35
2.5.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	36
2.5.3 Jenis-jenis Kesehatan Mental .....	38
2.5.4 Indikator Kesehatan Mental .....	39
2.6 Penelitian Terdahulu .....	41
2.7 Kerangka Pemikiran .....	52
2.8 Hipotesis .....	53

<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
3.1 Ruang Lingkup Penelitian .....	54
3.2 Objek Penelitian .....	55
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	55
3.4 Batasan Penelitian .....	55
3.5 Jenis dan Sumber Data.....	56
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	57
3.7 Populasi dan Sampel.....	58
3.7.1 Populasi.....	58
3.7.2 Sampel.....	59
3.8 Teknik Analisis Data .....	59
3.8.1 Uji Kualitas Data .....	60
3.8.1.1 Uji Validitas .....	60
3.8.1.2 Uji Reliabilitas.....	61
3.8.2 Uji Asumsi Klasik .....	62
3.8.2.1 Uji Normalitas .....	62
3.8.2.2 Uji Heteroskedastisitas .....	62
3.8.2.3 Uji Multikolinearitas.....	63
3.8.3 Analisis Regresi Linier Berganda.....	63
3.8.4 Uji Hipotesis .....	64
3.8.4.1 Uji Parsial (Uji t).....	64
3.8.4.2 Uji Simultan (Uji F).....	65
3.8.4.3 Uji Koefisien Korelasi (Uji R) .....	66
3.8.4.4 Uji Koefisien Determinasi (Uji R <sup>2</sup> ).....	66
3.9 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	66
3.9.1 Variabel Independen (Variabel Bebas).....	67
3.9.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat).....	67
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>69</b>
4.1 Gambaran Umum Perusahaan .....	69
4.1.1 Visi dan Misi PT ANDARA ANGKASA UTAMA.....	70
4.1.2 Visi PT ANDARA ANGKASA UTAMA .....	70
4.1.3 Misi PT ANDARA ANGKASA UTAMA .....	71
4.1.4 Struktur Organisasi PT ANDARA ANGKASA UTAMA.....	72
4.2 Hasil Penelitian .....	73
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	74
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Divisi (Jabatan) .....	74
4.3 Analisis Deskriptif.....	75
4.3.1 Deskripsi Tanggapan Responden Tentang Kecedasan Emosional (X <sub>1</sub> ).....	75
4.3.2 Deskripsi Tanggapan Responden Tentang Resiliensi (X <sub>2</sub> ) .....	76
4.3.3 Deskripsi Tanggapan Responden Tentang Beban Kerja (X <sub>3</sub> ).....	77
4.3.4 Deskripsi Tanggapan Responden Tentang Kesehatan Mental (Y) .....	77
4.4 Analisis Hasil Penelitian .....	78
4.4.1 Hasil Uji Kualiiitas Data .....	78
4.4.1.1 Uji Validitas .....	78

4.4.1.2 Uji Reliabilitas.....	81
4.4.2 Hasil Uji Asumsi Klasik .....	81
4.4.2.1 Uji Normalitas .....	81
4.4.2.2 Uji Multikolinearitas .....	83
4.4.2.3 Uji Heteroskedastisitas .....	84
4.4.3 Analisis Regresi Linier Berganda.....	85
4.4.4 Hasil Uji Hipotesis .....	86
4.4.4.1 Uji Parsial (Uji T).....	86
4.4.4.2 Uji Simultan (Uji F) .....	88
4.4.4.3 Uji Koefisien Korelasi dan Determinasi.....	88
4.5 Pembahasan.....	90
4.5.1 Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kesehatan Mental Karyawan .....	90
4.5.2 Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental Karyawan .....	91
4.5.3 Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kesehatan Mental Karyawan.....	93
4.5.4 Pengaruh Kecerdasan Emosional, Resiliensi dan Beban Kerja Terhadap Kesehatan Mental Karyawan .....	94
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	96
5.1 Kesimpulan.....	96
5.2 Saran .....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	99
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	104
1. Kuesioner Penelitian.....	104
2. Tabulasi Data.....	108
3. Hasil Olah Data.....	111
4. Kartu Bimbingan.....	132
5. Bukti Hadir Sempro .....	133

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu .....	42
Tabel 3. 1 Skala Alternatif .....	58
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel .....	67
Tabel 4. 1 Responden berdasarkan jenis kelamin .....	74
Tabel 4. 2 Responden berdasarkan Divisi (Jabatan) .....	74
Tabel 4. 3 Tanggapan Responden Variabel Kecerdasan Emosional ( $X_1$ ) .....	75
Tabel 4. 4 Tanggapan Responden Variabel Resiliensi ( $X_2$ ) .....	76
Tabel 4. 5 Tanggapan Responden Variabel Beban Kerja ( $X_3$ ).....	77
Tabel 4. 6 Tanggapan Responden Variabel Kesehatan Mental (Y).....	78
Tabel 4. 7 Hasil Uji Validitas Kecerdasan Emosional ( $X_1$ ) .....	79
Tabel 4. 8 Hasil Uji Validitas Resiliensi ( $X_2$ ) .....	79
Tabel 4. 9 Hasil Uji Validitas Beban Kerja ( $X_3$ ).....	80
Tabel 4. 10 Hasil Uji Validitas Kesehatan Mental (Y).....	80
Tabel 4. 11 Hasil Uji Reliabilitas .....	81
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas.....	82
Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinieritas .....	83
Tabel 4. 14 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	84
Tabel 4. 15 Analisis Regresi Linier Berganda .....	85
Tabel 4. 16 Uji Parsial (Uji T) .....	87
Tabel 4. 17 Uji Simultan (Uji F).....	88
Tabel 4. 18 Uji Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi .....	88

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	52
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi.....	72
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Uji Normalitas .....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kuesioner Penelitian.....	104
2. Tabulasi Data.....	108
3. Hasil Olah Data.....	111
4. Kartu Bimbingan.....	132
5. Bukti Hadir Sempro .....	133