



**STRES DAN RELEVANSINYA BAGI  
KESUKSESAN PEKERJA DENGAN KARIER GANDA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Filsafat  
Program Studi Ilmu Teologi-Filsafat  
Agama Katolik**

**Oleh  
YOSEF ANTONIUS LAKI ARA  
NPM: 18.75.6486**

**SEKOLAH TINGGI FILSAFAT KATOLIK LEDALERO  
2022**

## HALAMAN PENERIMAAN JUDUL

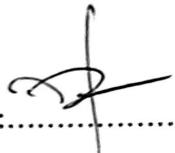
1. Nama : Yosef Antonius Laki Ara
2. NPM : 18.75.6486
3. Judul : Stres dan Relevansinya bagi Kesuksesan Pekerja dengan Karier Ganda

### 4. Pembimbing:

1. Dr. Yosef Keladu  
(Penanggung Jawab)

:.....  


2. Amandus Benediktus Seran Klau, S. Fil. M.I. K.

:.....  


3. Aloysia Berlindis Lasar, SPd., M.Pd.



5. Tanggal diterima

: 2 Oktober 2021

6. Mengesahkan:

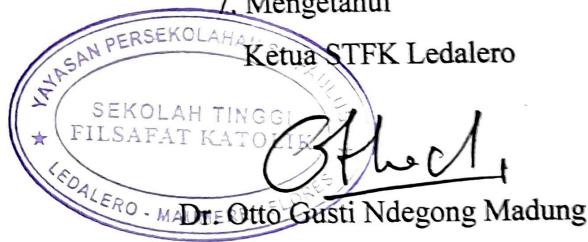
Wakil Ketua I



Dr. Yosef Keladu

7. Mengetahui

Ketua STFK Ledalero

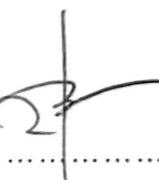
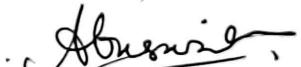


Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero  
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian  
dari Syarat-syarat guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Filsafat  
Program Studi Ilmu Teologi-Filsafat  
Agama Katolik

Pada  
11 Juni 2022  
Mengesahkan  
SEKOLAH TINGGI FILSAFAT KATOLIK LEDALERO



DEWAN PENGUJI

1. Amandus Benediktus Seran Klau, S. Fil. M. I. K: ..... 
2. Aloysia Berlindis Lasar, S. Pd., M. Pd : ..... 
3. Dr. Yosef Keladu : ..... 

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama: Yosef Antonius Laki Ara

NPM: 18.75.6486

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri dan bukan plagiat dari karya ilmiah yang ditulis orang lain atau lembaga lain. Semua karya ilmiah orang lain atau lembaga lain yang dirujuk dalam skripsi ini telah disebutkan sumber kutipannya serta dicantumkan pada catatan kaki dan daftar pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan atau penyimpangan berupa plagiasi atau penjiblakan dan sejenisnya di dalam karya ilmiah ini, saya bersedia menerima sanksi akademis, yakni pencabutan skripsi serta gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Ledalero, 31 Mei 2022

Yang menyatakan



Yosef Antonius Laki Ara

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai *civitas academica* Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama: Yosef Antonius Laki Ara

NPM: 18.75.6486

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul:

Stres dan Relevansinya bagi Kesuksesan Pekerja dengan Karier Ganda

besertaperangkat yang ada(jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Noneklsif ini, Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Ledalero

Pada tanggal: 31 Mei 2022

Yang menyatakan



Yosef Antonius Laki Ara

## ABSTRAK

Yosef Antonius Laki Ara. 18.75.6486. **STRES DAN RELEVANSINYA BAGI KESUKSESAN PEKERJA DENGAN KARIER GANDA.** Skripsi. Program Sarjana, Program Studi Teologi-Filsafat, Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero. 2021. Penelitian ini bertujuan untuk, (1) menjelaskan selayang pandang tentang stres, dan konsep stres menurut Kelly Mcgonigal, (2) menjelaskan tentang keberadaan pekerja dengan karier ganda dan kesuksesan pekerja dengan karier ganda, (3) menjelaskan hubungan antara stres dan relevansinya terhadap kesuksesan pekerja dengan karier ganda.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah gabungan dari penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif. Penulis mengembangkan teori melalui studi kepustakaan dan penelitian lapangan dengan metode wawancara. Obyek yang diteliti adalah tentang stres. Sumber utama dalam penelitian ini adalah beberapa narasumber yang merupakan pekerja dengan karier ganda. Sumber pendukung ditemukan di dalam buku dan jurnal, juga berbagai publikasi elektronik dan karya non cetak, baik *offline* maupun *online*.

Stres merupakan proses psikologis yang dialami oleh manusia. Stres memiliki pengertian yang sangat kompleks. Kendati menurut sebagian masyarakat stres masih dianggap sebagai racun, tidak ada seorang pun yang mampu menghindari atau menjauhkan dirinya dari stres. Stres memiliki sifat paradoksal yang di satu sisi membawa seseorang kepada penderitaan berupa kesedihan, tetapi di sisi lain juga mendatangkan makna dan kebahagiaan. Berdasarkan tesis yang dikemukakan oleh Kelly McGonigal dari hasil penemuan ilmuwan sains, stres sebenarnya mendukung bakat dan kemampuan yang membawa manusia kepada kesuksesan, perasaan belaskasih, dan kebahagiaan. Menurutnya, stres adalah apa yang muncul ketika mempertaruhkan sesuatu yang dipedulikan.

Di dalam karya ilmiah ini penulis mengembangkan tesis- tesis penting yang dikemukakan oleh Kelly McGonigal untuk mendeskripsikan obyek di dalam penelitian. Penulis menghubungkan kaitan antara stres, pekerja dengan karier ganda, dan kesuksesan. Dalam karier ganda (multiple career), kesuksesan berhubungan dengan kesuksesan karier subyektif. Kesuksesan karier subyektif merupakan kesuksesan psikologis. Kesuksesan psikologis muncul ketika pekerjaan yang dilakukan mendatangkan kepuasaan dari dalam diri, mendukung kebebasan, aktualisasi diri, dan pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan terhadap narasumber, penulis menemukan bahwa stres memiliki kaitan dengan kesuksesan karier subyektif. Stres memiliki relevansi dengan beberapa variabel kesuksesan karier subyektif diantaranya; *mindset*, pertumbuhan, *value*, cita-cita, dan performa.

**Kata kunci:** stres, Kelly McGonigal, karier ganda, pekerja dengan karier ganda, dan kesuksesan karier subyektif.

## ABSTRACT

Yosef Antonius Laki Ara, 18.75.6486. **STRESS AND ITS RELEVANCE TO THE SUCCESS OF WORKERS WITH MULTIPLE CAREERS.** Thesis. Undergrate Program. Ledalero Catholic Philosophy Study Program. 2021. This study aims to, (1) explain an overview of stres, and the concept of stres according to Kelly McGonigal, (2) explain the existence of workers with multiple career sand the success of workers with multiple careers, (3) explain the relationship between stress and its relevance to the success of workers with multiple careers.

The method used in this research is both qualitative research and quantitative research. The author develope the theory through the data obtained from library research and field research using the interview method. The object under study is stress. Supporting resources in this paper are writings in books and jurnals, and various source of electronic publication and non print work both *online* and *offline*. Stress is a psychological process experienced by humans. Stres has a very complex meaning. Although for some people stress is considered a toxin, no one can avoid or keep him self from stres while still living in the world. Stres has a paradoxical nature which on the one hand brings a person to suffering in the form of sadness and fear, but on the other hand it can also bring meaning and happiness at the same time. Based on the thesis put forward by Kelly McGonigal based on findings of scientific scientist, stres can actually support talents and abilities then bring individuals to happiness, compassion, and success. In her definition, stres is what arises when something you care about is at stake.

In this scientific paper, the writer use the important thesis proposed by Kelly McGonigal to describe the object in the study. The writer link the link between stress, multiple careers, and success found in the workers. In dual career , success is related to subjective career success. Subjetive career success is a psychological success that is determined from within the individual himself. This success is described when the work done brings satisfaction from within, supports freedom, self- actualization, and learning. Based on results on interviews and observations of informants, the author, found that stress has significant relationship with subjective career success variables including: mindset, growth, values, goals, and performance.

**Keywords:** stress, Kelly McGonigal, multiple career, the worker with multiple career, and subjective career success.

## KATA PENGANTAR

Dalam hidup tidak ada seorang pun yang luput dari persoalan hidup yang disebut stres. Kendati, stres seringkali dianggap sebagai toksin, stres masih memiliki pengertian yang sangat kompleks. Ada begitu banyak definisi dan teori tentang stres. Menurut sebagian pendapat yang dikemukakan para ilmuwan, stres tidak selamanya dianggap sebagai sesuatu yang buruk, tetapi dapat mendatangkan sesuatu yang baik. Stres merupakan proses psikologis yang dialami oleh manusia ketika berhadapan dengan tuntutan dari lingkungan. Setiap individu harus menyadari bahwa Tuhan menciptakan karunia di dalam dirinya untuk mengatasi dan mengolah stres di dalam hidupnya, sehingga stres menjadi berguna dan bermanfaat.

Stres memiliki ciri-ciri paradoksal, kendati dianggap buruk dan dijauhkan, tetapi di dalam pengalaman tertentu stres dapat mendatangkan suatu yang berarti dan bermakna di dalam hidup. Stres yang dianggap dapat menimbulkan penderitaan dan kesedihan justru membawa manusia kepada kebahagiaan dan kesejahteraan secara bersamaan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan sains saat ini, stres memiliki kegunaan dan manfaat yang dapat meningkatkan bakat dan kemampuan, bahkan mengantarkan manusia kepada kesuksesan dan kebahagiaan.

Penulis pun memakai suatu pandangan yang konstruktif tentang stres berdasarkan tesis yang dikemukakan oleh Kelly McGonigal. Ia adalah seorang psikolog yang hidup di era kontemporer saat ini. Menurutnya stres ialah apa yang timbul ketika kita (manusia) mempertaruhkan sesuatu yang berarti dan dipedulikan di dalam hidup. Penulis menyadari bahwa ketika menjadi dewasa, lingkungan menuntut kita untuk bergumul dengan berbagai karier dan pekerjaan. Pekerjaan merupakan simbol dari ungkapan cinta yang paling nyata. Apa pun jenis pekerjaan jika dilakukan dengan penuh tanggungjawab, maka akan mendatangkan kesuksesan dan kepuasan.

Stres memiliki relevansi terhadap kesuksesan bagi penulis dan siapa pun yang bergelut dengan dunia kerja saat ini. Stres merupakan sinyal yang menunjukkan kemampuan, harapan, cinta, arti, dan pengorbanan yang ditemukan di dalam pekerjaan. Penulis tidak bermaksud mendorong pembaca agar selalu stres di dalam hidup melalui pekerjaan. Berdasarkan tesis-tesis yang dikemukakan oleh Kelly

McGnigal, penulis hendak mengajarkan pembaca tentang cara menyikapi stres yang ditemukan di dalam pekerjaan yang bervariasi sehingga stres mendatangkan kegunaan dan manfaat.

Penulis menyadari bahwa proses pembuatan tugas akhir ini tidak terlepas dari bimbingan dan penyertaan Tuhan. Penulis mengucapkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. Melalui bimbinganNya penulis diterangi dengan kemampuan akal budi dan kesabaran. Tanpa campur tangan dari Tuhan, segalanya tidak mungkin menjadi seperti saat ini. Kemudian penulis juga menyadari sejumlah pihak yang menjadi perpanjangan tangan Tuhan untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Pertama, kepada Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero yang telah membekali pengetahuan selama empat tahun kepada penulis dan telah menyediakan sarana dan prasyarana yang memudahkan penulis dalam mengakses sumber-sumber yang penting, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Kedua, kepada dosen pembimbing, P. Amandus Benediktus Seran Klau, SVD, yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat dislesaikan pada waktunya.

Ketiga, kepada Ibu Aloysia Berlindis Lasar, SPd., M.Pd., yang telah bersedia menjadi penguji sekaligus memberikan koreksi yang berguna dan memperkaya skripsi ini.

Keempat kepada narasumber; P.Bernard Raho, SVD, P. Goris Nule, SVD, Bapak Adhytio, Ibu Seldi, dan Bapak Philo, yang telah membagi pengetahuan dan memperkaya sumber di dalam skripsi ini.

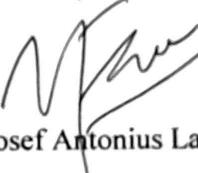
Kelima, kepada orang tua yang telah berdoa dan setia mendukung dengan segala cara agar tulisan ini dapat diselesaikan.

Keenam, kepada semua teman-teman yang telah hadir selama pendidikan di Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero, yang turut membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai cara; kepada teman-teman angkatan 49 Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero dari berbagai konvik, tertama konvik ledalero (SVD) angkatan 81 yang pernah bersama di Unit Gabriel, dan konvik awam; Fritz Yolis, Wim Yuniarto, Ade Silvance, kakak Adi Klodor, Elen Dare, Hendra

Keenam, kepada semua teman-teman yang telah hadir selama pendidikan di Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero, yang turut membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai cara; kepada teman-teman angkatan 49 Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero dari berbagai konvik, tertama konvik ledalero (SVD) angkatan 81 yang pernah bersama di Unit Gabriel, dan konvik awam; Fritz Yolis, Wim Yuniaro, Ade Silvance, kakak Adi Kloror, Elen Dare, Hendra Beke dan anggota aktif PMKRI (Perhimpunan Mahasiswa Katolik Republik Indonesia) Cabang Maumere angkatan 22.

Penulis menyadari bahwa skripsi pun ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan rendah hati penulis masih mengharapkan saran dan kritikan yang membangun demi menyempurnakan tulisan ini. Akhir kata penulis mengucapkan selamat membaca.

Ledalero, 31 Mei 2022.



Yosef Antonius Laki Ara

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBARAN PENERIMAAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penulisan .....	6
1.4 Manfaat Penulisan.....	6
1.5 Metode Penulisan.....	9
1.6 Sistematika Penulisan .....	9
<b>BAB II SELAYANG PANDANG TENTANG STRES .....</b>	<b>11</b>
2.1 Definisi Umum Tentang Stres .....	11
2.1.1 Menurut KBBI dan Kamus Oxford.....	11
2.1.2 Menurut Kamus Psikologi.....	11
2.1.4 Menurut WHO (World Health Organization) .....	12

<b>2.2 Pionir Penelitian di Bidang Stres .....</b>	<b>13</b>
<b>2.3 Jenis-jenis Stres .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3.1 <i>Eustress</i> (good Stress).....</b>	<b>16</b>
<b>2.3.2 <i>Distress</i> (bad stress).....</b>	<b>16</b>
<b>2.3.3 <i>Hyperstress</i> .....</b>	<b>17</b>
<b>2.3.4 <i>Hypostress</i> .....</b>	<b>17</b>
<b>2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres .....</b>	<b>17</b>
<b>2.5 Pengaruh Stres terhadap Pikiran, Penyakit, dan Emosi .....</b>	<b>18</b>
<b>2.5.2 Pengaruh Stres terhadap Pikiran.....</b>	<b>18</b>
<b>2.5.3 Pengaruh Stres terhadap Penyakit.....</b>	<b>18</b>
<b>2.5.4 Pengaruh Stres terhadap Emosi .....</b>	<b>19</b>
<b>2.6 Upaya Mengatasi dan Mengelola Stres.....</b>	<b>19</b>
<b>2.6.1 Upaya Mengatasi Stres.....</b>	<b>20</b>
<b>2.6.1.1 Mencari Informasi (Seeking Information) .....</b>	<b>20</b>
<b>2.6.1.2 Berpaling pada Orang Lain.....</b>	<b>20</b>
<b>2.6.1.3 Menerima dengan Pasrah .....</b>	<b>21</b>
<b>2.6.1.4 Proses Intrapsikis .....</b>	<b>21</b>
<b>2.6.2 Upaya Mengelola Stres .....</b>	<b>21</b>
<b>2.6.2.1 Pendekatan Farmakologis.....</b>	<b>22</b>
<b>2.6.2.2 Pendekatan Behavioral.....</b>	<b>22</b>
<b>2.6.2.3 Pendekatan Kognitif.....</b>	<b>23</b>
<b>2.6.2.4 Meditasi dan Hipnotis .....</b>	<b>24</b>
<b>2.7 Model-model Pendekatan Teori Stres.....</b>	<b>24</b>
<b>2.7.1 Teori Model Stimulus .....</b>	<b>24</b>
<b>2.7.2 Teori Model Respons .....</b>	<b>25</b>
<b>2.7.3 Teori Model Transaksional .....</b>	<b>25</b>
<b>2.8 Mengenal Klly McGonigal.....</b>	<b>26</b>
<b>2.8.1 Biografi Singkat Kelly McGonigal.....</b>	<b>26</b>

2.8.2 Konsep Kelly McGonigal tentang Stres.....	27
2.8.2.1 Stres dan <i>Belief</i> .....	30
2.8.2.2 Stres dan <i>Mindset</i> .....	31
2.8.2.3 Stres dan Pertumbuhan.....	34
2.8.2.4 Stres dan <i>Value</i> .....	37
2.8.2.5 Stres dan Cita-cita .....	37
2.8.2.6 Stres dan Performa.....	38

### **BAB III KESUKSESAN PEKERJA DENGAN KARIER GANDA..... 40**

3.1 Pengertian Karier dan Pekerjaan .....	40
3.2 Pengertian Karier Ganda (Multiple Career).....	40
3.3 Karier Ganda dan Identitas/Keaslian Diri .....	43
3.4 Tipe-tipe Karier .....	47
3.4.1 <i>Corporate Climber Worker</i> .....	47
3.4.2 <i>Sole Trader Worker</i> .....	47
3.4.3 <i>Entepreneur Worker</i> .....	48
3.4.4 <i>Corporate Worker</i> .....	48
3.4.5 <i>Freelancer Worker</i> .....	48
3.4.6 <i>Suporter Worker</i> .....	48
3.5 Kesuksesan Pekerja dengan Karier Ganda.....	49

### **BAB IV STRES DAN RELEVANSINYA BAGI KESUKSESAN**

#### **PEKERJA DENGAN KARIER GANDA..... 53**

4.1 Stres dan <i>Mindset</i> Pekerja dengan Karier Ganda .....	54
4.2 Stres dan Pertumbuhan Pekerja dengan Karier Ganda.....	57
4.3 Stres dan <i>Value</i> Pekerja dengan Karier Ganda.....	59
4.4 Stres dan Cita-cita Pekerja dengan Karier Ganda .....	60
4.5 Stres dan Performa Pekerja dengan Karier Ganda .....	61

<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>65</b>
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran .....	68
5.2.1 Bagi Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero .....	68
5.2.2 Bagi Mahasiswa-Mahasiswi Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero....	69
5.2.3 Bagi Pekerja dengan Karier Ganda.....	70
5.2.4 Bagi Masyarakat Luas.....	70
5.2.5 Bagi Pemerintah Indonesia.....	71
 <b>Lampiran-lampiran.....</b>	 73
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	 81