

**PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP STRES KERJA DALAM  
MENGHADAPI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR  
PADA GURU DI KARAWANG TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang



**Diajukan oleh:**

**Nama : Reyza Reynaldo**

**NIM : 20416273201047**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG**

**2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN



Nama : Reyza Reynaldo

NIM : 20416273201047

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

**“Pengaruh *Gratitude* Terhadap Stres Kerja Dalam Menghadapi  
Kurikulum Merdeka Belajar Pada Guru  
Di Karawang Timur”**

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I

Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog  
NIDN.0410038603

Pembimbing II

Citra Hati Leometa, M.Psi., Psikolog  
NIDN.0303088102

Karawang, 20 Juli 2024  
Koordinator Program Studi Psikologi,

Linda Mora, M.Psi., Psikolog  
NIDN.0405038105

## LEMBAR PENGESAHAN



Nama : Reyza Reynaldo

NIM : 20416273201047

Fakultas : Psikologi

### **“Pengaruh *Gratitude* Terhadap Stres Kerja Dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Guru Di Karawang Timur”**

Dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Tugas Akhir Fakultas Psikologi  
 Universitas Buana Perjuangan Karawang  
 Pada Tanggal : 14 Agustus 2024

Dewan Penguji,

Tanda Tangan

1. Penguji I : Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog  
 NIDN.0413128602

2. Penguji II : Devi Marganing Tyas, M.Psi  
 NIDN.0425039504

Mengetahui :

Dekan Fakultas Psikologi,

Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog  
 NIDN.0413128602

**LEMBAR PERNYATAAN**  
**TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Reyza Reynaldo  
NIM : 20416273201047  
Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

**“Pengaruh *Gratitude* Terhadap Stres Kerja Dalam Menghadapi  
Kurikulum Merdeka Belajar Pada Guru  
Di Karawang Timur”**

Adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Penyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika penyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 20 Juli 2024



Reyza Reynaldo

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah Subhanallah Wa Ta’ala. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. alhamdulillah atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Gratitude* Terhadap Stres Kerja Dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Guru Di Karawang Timur”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam. yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM, selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Linda Mora, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk senantiasa membimbing, mencerahkan ilmu dan memberikan motivasi sejak pembuatan proposal skripsi hingga menjadi skripsi yang seutuhnya dan membuat penulis menjadi seorang sarjana psikologi/ilmuan psikologi.
5. Ibu Citra Hati Leometa, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk senantiasa membimbing. Berkat kritik,

saran serta masukannya dan motivasi yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Arif Rahman Hakim, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang selalu memberi kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dorongan selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang selama ± 4 tahun.
7. Kang Regi Ramadan S.Psi, selaku Kakak Tingkat yang telah senantiasa membantu dan mengarahkan terkait penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Bapak/Ibu Dosen Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah senantiasa mencerahkan ilmu dan kemampuan kepada penulis, sehingga penulis menjadi kaya akan ilmu dan pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi.
9. Seluruh Staf TU (tata usaha) Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam proses administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
10. Seluruh Civitas Akademik Universitas Buana Perjuangan Karawang.
11. Perempuan paling berharga dalam hidup dan tak tergantikan, Ibu Susi Elawati yang telah merawat dan membesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta menanamkan nilai-nilai moral dalam hidup bermasyarakat.
12. Laki-laki paling kuat, tegas dan bijaksana, Bapak Asep Mulyana yang telah mendidik agar menjadi insan yang kuat dalam menjalani hidup di dunia yang fana.
13. Seluruh keluarga penulis, adik kandung penulis Ridho Reynaldi dan sanak saudara penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
14. Wanita yang sedang dalam usaha dan do'a yaitu Zahra Shafa Hanifah. Semoga kita berjodoh dan kelak memainkan peran seorang ayah dan ibu.

15. Mantan-mantan penulis, Pevita Pearce, Laura Basuki, Danilla Riyadi hingga Freya JKT48, maaf jika penulis pernah membuat kalian menangis tetapi kita memang tidak ditakdirkan bersama, semoga kalian bahagia dengan yang lain.
16. Sahabat-sahabat seperjuangan penulis, Helmi, Kevin, Ronan yang telah mengisi hari-hari menjadi lebih berwarna dan berkesan.
17. Rekan-rekan Psikologi 2020
18. **Diri sendiri** yang sudah berproses dan berjuang untuk menyelesaikan penyusunan skripsi. Terima kasih karena sudah memberikan yang terbaik.

*“Together is easy, but to-get-her is damn hard”*

Karawang, 20 Juli 2024  
Penulis,



Reyza Reynaldo  
20416273201047