

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan Home Industri Syakira Tas Ngunut Tulungagung”** ditulis oleh Farah Adibah Khairunnisa, NIM 126308201018, di bawah bimbingan Bapak Germino Wahyu Broto, M.Si.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kesejahteraan Psikologis.

Fenomena yang melatar belakangi penelitian ini adalah tingginya tuntutan kerja dan tekanan psikologis yang dialami karyawan oleh Home Industri Syakira Tas Ngunut. Sebagai usaha Home Industri, system kerja yang diterapkan masih bersifat sederhana dan fleksibel, namun disisi lain menimbulkan beban kerja yang belum terstruktur dengan bagus. Karyawan sering dihadapkan pada target produksi yang harus diselesaikan dalam waktu singkat terutama ketika permintaan yang meningkat. Hal ini menyebabkan karyawan harus bekerja dalam waktu yang lebih panjang, tanpa jadwal istirahat yang jelas. Tekanan kerja tersebut memicu gejala stres kerja, seperti kelelahan, ketika target tidak tercapai, dan menurunnya motivasi kerja. Dalam jangka waktu tertentu, kondisi ini berdampak pada kesejahteraan psikologis karyawan, yang ditandai dengan menurunnya rasa puas terhadap pekerjaan, emosi yang tidak stabil, dan berkurangnya perasaan nyaman serta bahagia saat bekerja.

Oleh karena itu, stres kerja yang dialami karyawan diduga punya pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis karyawan. Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa faktor yang memengaruhinya contohnya usia, jenis kelamin serta budaya. Pada karyawan fenomena tersebut sangat berpengaruh secara signifikan dikarenakan mereka diharuskan untuk memenuhi semua tuntutan secara bersamaan, sehingga hal tersebut dapat memicu adanya masalah kesejahteraan psikologis pada karyawan. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mempunyai tujuan untuk membuktikan bagaimana stres kerja mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada karyawan Home Industri Syakira Tas Ngunut Tulungagung. Dengan penelitian ini diharap bisa diperoleh hasil jika stres kerja mempunyai hubungan negatif pada

kesejahteraan psikologis, apabila makin tinggi tingkat stres kerja yang dirasa karyawan, maka makin rendah tingkat kesejahteraan psikologis karyawan. Juga sebaliknya, apabila stres kerja yang dirasakan karyawan makin menurun serta dapat diatur dengan baik, maka kesejahteraan psikologis karyawan akan meningkat.

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif menggunakan metode kausal-komparatif, dengan menggunakan 30 responden sebagai sampel. Pengambilan sampel berdasarkan rumus Slovin memakai teknik *Puposive Sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang diberikan pada karyawan Home Industri Syakira Tas Ngunut Tulungagung. Analisis data statistic dengan SPSS 25 melalui tahap, uji asumsi klasik, uji regresi linear sederhana/ uji t, uji simultan (uji f), dan uji koefisien determinasi (R Square). Hasil penelitian membuktikan jika terbukti adanya pengaruh dari variabel stres kerja terhadap variabel kesejahteraan psikologis dalam kategori sangat kuat dibuktikan dengan nilai R Square sebesar 0,851 dijelaskan dari variabel independen.

ABSTRACT

The undergraduate thesis entitled “**The Effect of Job Stress on the Psychological Well-Being of Employees at Syakira Bag Home Industry, Ngunut, Tulungagung**” was written by Farah Adibah Khairunnisa, Student ID Number 126308201018, under the supervision of Mr. Germino Wahyu Broto, M.Si.

Keywords: Job Stress, Psychological Well-Being.

The phenomenon underlying this research is the high level of work demands and psychological pressure experienced by employees of the Syakira Bag Home Industry in Ngunut. As a home-based industry, the work system applied is relatively simple and flexible; however, on the other hand, it creates workloads that are not well structured. Employees are often faced with production targets that must be completed within a short period of time, especially when demand increases. This situation causes employees to work longer hours without a clear rest schedule. Such work pressure triggers symptoms of job stress, including fatigue, frustration when targets are not achieved, and a decrease in work motivation. Over time, this condition affects employees’ psychological well-being, which is indicated by decreased job satisfaction, emotional instability, and a reduced sense of comfort and happiness at work.

Therefore, the job stress experienced by employees is presumed to have an influence on their psychological well-being. Psychological well-being is influenced by several factors, such as age, gender, and culture. Among employees, this phenomenon has a significant impact because they are required to fulfill all work demands simultaneously, which may trigger problems related to psychological well-being. Based on this background, the researcher aims to examine how job stress affects the psychological well-being of employees. The purpose of this study is to determine the effect of job stress on the psychological well-being of employees at the Syakira Bag Home Industry, Ngunut, Tulungagung. Through this research, it

is expected that job stress has a negative relationship with psychological well-being; the higher the level of job stress experienced by employees, the lower their level of psychological well-being. Conversely, if job stress decreases and can be managed properly, employees' psychological well-being will increase.

This study employed a quantitative approach with a causal-comparative method, involving 30 respondents as the research sample. The sample was determined using the Slovin formula with a purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires distributed to employees of the Syakira Bag Home Industry in Ngunut, Tulungagung. Statistical data analysis was conducted using SPSS version 25, including classical assumption tests, simple linear regression analysis (t-test), simultaneous testing (F-test), and the coefficient of determination (R Square). The results of the study prove that there is a significant and very strong effect of job stress on psychological well-being proven by the R Square value of 0,851 explained by the independent variable.

الملخص

هَدَفَتْ هَذِهِ الِإِدْرَاسَةُ إِلَى مَعْرِفَةِ تَأْثِيرِ ضَعْفِ الْعَمَلِ عَلَى الرَّفَاحِ النَّفْسِيِّ لِلْعَامِلِينَ فِي

الِإِصْنَاعَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ سَيَاكِرًا لِلْحَقَائِبِ فِي ن.غُولُوْثْ، تُولُوْن.غَاغُولُغْ. كُتِبَتْ هَذِهِ الِإِرسَالَةُ

مِنْ قَبْلِ فَ.رَحْ عَدِيْبَةُ خَيْرُ النَّسَاءِ، رَقْمُ الْقَيْدِ ١٢٦٣٠٨٢٠١٠١٨، تَتَّيَّنُ إشرَافِ

الْأَسَازِ جَرْمِيْنُو وَخِيُو ب.رُوْثُو، مَاجِسْتِيْر فِي الْعُلُوْمِ الْإِجْتِمَاعِيَّةِ

تَبْدَأُ هَذِهِ الِإِدْرَاسَةُ مِنْ ظَاهِرَةِ ارْتِفَاعِ مُتَطَلِّبَاتِ الْعَمَلِ وَالضُّعُوفِ النَّفْسِيَّةِ الَّتِي يَحْدُرُ

مِنْهَا عَامِلُو الِإِصْنَاعَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ سَيَاكِرًا لِلْحَقَائِبِ فِي ن.غُولُوْثْ. وَبِوصْفِهَا مَشْرُوعًا صِنَاعِيًّا

مَنْزِلِيًّا، فَإِنَّ نِظَامَ الْعَمَلِ الْمُنْطَبِقَ فِيهَا لَا يَزَالُ بَسِيطًا وَمُرْنًا، وَلَكِنَّهُ فِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ يُسَبِّبُ

عَبَثًا عَمَلِيًّا غَيْرَ مُنْظَمٍ بِشَكْلِ حَادٍ. فَكَثِيرًا مَا يَتَوَجَّهُ الْعَامِلُونَ أَهْدَافًا إِنْجَائِيَّةً يَبْتَغُونَ

إِنْفَاقَ زَمَانِهِمْ وَقْتِ قَصِيرٍ، خَاصَّةً عِنْدَ ارْتِدَادِ الطَّلِبِ. وَيَتَوَجَّهُ إِلَيْكَ إِلَا عَمَلُهُمْ لِسَاعَاتٍ

أَطْوَلَ دُونَ جَدُولِ رَاحَةٍ وَاضِحٍ. وَتُسَبِّبُ هَذِهِ الضُّعُوفُ الْمِهْنِيَّةُ ظُهُورَ أَعْرَاضِ

ضَعْفِ الْعَمَلِ، مِثْلُ الْإِرْهَاقِ، وَالشُّعُورِ بِإِحْبَاطٍ عِنْدَ عَدَمِ تَقَابُلِ الْأَهْدَافِ، وَتَرَاجُعِ

الدَّافِعِيَّةِ نَوَاجِدِ الْعَمَلِ. وَعَلَى الْمَدَى الطَّوِيلِ، تَتَوَثَّرُ هَذِهِ الْأَلَّةُ سَلْبًا عَلَى الرَّفَاحِ النَّفْسِيَّةِ

لِلْعَامِلِينَ، وَيُجَلَّى ذَلِكَ فِي أَنْفِ أَصْ اِلِرِضَا الْوُظُفِ^{١٠١}، وَعَدَمِ اسْتِيفَارِ الْمَشَاعِرِ،
وَنَقْصَانِ الْإِحْسَاسِ بِلِرَاحَةِ وَالسَّعَادَةِ أَثْبَاءً
الْعَمَلِ

وَبِنَاءٍ عَلَى ذَلِكَ، يَنْفُضُ أَنَّ ضَعْفَ الْعَمَلِ الَّذِي يَغْنِي عَنْهُ الْعَامِلُونَ لَهُ تَثَرُّبٌ عَلَى
رَفَاهِيَّتِهِمْ النَّفْسِيَّةِ. وَتَأْتِي الرِّفَاهُ النَّفْسِيَّةُ بَعْدَ عَوَامِلَ، مِنْهَا الْعُمُرُ، وَالنِّسْ، وَالتَّافَهُ
وَفِي حَالَةِ الْعَامِلِينَ، تَكُونُ هَذِهِ الظَّاهِرَةُ مُؤَثِّرَةً بِشَكْلِ كَبِيرٍ؛ لِأَنَّهُمْ مُطَالِبُونَ بِتَلْبِيَةِ جَوَاجِبِ
الْمُتَطَلِّبَاتِ فِي وَقْتٍ وَاحِدٍ، مَا يُكُونُ أَنَّ يَدَيَّ إِلَى ظُهُورِ مَشَاكِلِ فِي الرِّفَاهِ النَّفْسِيَّةِ
وَأُطْلِقُ مِنْ هَذِهِ اللَّفْظِيَّةِ، نَدْوِي هَذِهِ الِإِدْرَاسَةَ إِلَى إِثْبَاتِ كَيْفِ يَدَوِّثِ
ضَعْفُ

الْعَمَلِ عَلَى الرِّفَاهِ النَّفْسِيَّةِ لِلْعَامِلِينَ فِي الِإِصْنَاعَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ سَيَاكِرًا لِلْحَقَائِبِ
بِنِ غَوُثٍ ثُلُوثٍ غَاوِغٍ. وَتَسْعَى هَذِهِ الِإِدْرَاسَةُ إِلَى إِثْبَاتِ أَنَّ لِضَعْفِ الْعَمَلِ عِلْقَةً سَلْبِيَّةً
بِلِرَفَاهِ النَّفْسِيَّةِ؛ فَكَلَّمَا ارْتَفَعَ مُسْتَوَى ضَعْفِ الْعَمَلِ الَّذِي يَشْعُرُ بِهِ الْعَامِلُونَ،
انْفَعَصَ مُسْتَوَى رَفَاهِيَّتِهِمْ النَّفْسِيَّةِ، وَلِبَلِّ عَكْسٍ، فَإِذَا انْفَعَصَ ضَعْفُ
الْعَمَلِ وَأُمَكِّنَ التَّحَكُّمُ فِيهِ بِشَكْلِ جَيِّدٍ، ارْتَفَعَ مُسْتَوَى الرِّفَاهِ النَّفْسِيَّةِ لِلْعَامِلِينَ.

اسْتُخْدِمَتْ هَذِهِ الِإِدْرَاسَةُ الْمَنْهَجُ الْإِمِّيُّ بِسُؤَالِ سَبَبِ مُقَارِنٍ، وَذَلِكَ
بِسُؤَالِ تَخْدَامِ

، ثَلَاثِينَ (٣٠) مُسْتَحْيَا كَعِيْنَةٍ إِلَى إِدْرَاسَةِ. وَتَدْوِي الْعِيْنَةِ بِسُؤَالِ صِبْغَةٍ سُلُوفِينَ

وَجُعِلَتِ الْبَيِّنَاتُ (Purposive Sampling) مَعَ تَطْبِيقِ تَقْنِيَةِ الْعَيِّنَةِ الْقَصْدِيَّةِ

مِنْ خِلَالِ الاسْتَبْطَانِ التَّوْزِعِيِّ عَلَى عَامِلِي الْإِصْنَاعَةِ الْمُنْتَزَعَةِ سَيَاكِرًا لِلْحَقَائِبِ
فَبِنْ غُولُوْتُ ثُلُوثٍ غَاوُثٍ. أَمَّا ثَلَاثُ الْبَيِّنَاتِ الْإِحْصَائِيَّةِ فَاقْدَتْ تَوَسُّعًا بِسُوءِ تَخْدَامِ بَرْنَمَجِ

إِصْنَارِ ٢٥، وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ مَرَاكِحِ تَشْمُلِ اخْتِبَارِ الْإِقْتِصَاصَاتِ الْكِلَسِيَّةِ SPSS

وَاخْتِبَارِ (f) اخْتِبَارِ وَالْإِخْتِبَارِ التَّزَامِيَّ (t) اخْتِبَارِ الْإِنْ دَرَارِ الطَّيِّبِ الْبَسِيطِ
وَأُظْهِرَتْ نَتَائِجُ الْإِدْرَاسَةِ أَنَّ هُنَاكَ تَثَبُّطًا مُتَبَيَّنًا وَقَوِيًّا (R Square) مُعَامِلِ التَّحْدِيدِ

جَدًّا لِمُتَغَيِّرِ ضَغْطِ الْعَمَلِ عَلَى مُتَغَيِّرِ الرِّفَاهِ النَّفْسِيِّ وَقَدْ ثَبِتَ ذَلِكَ مِنْ خِلَالِ قِيَمَةِ

الْبَالِغَةِ 0.851 وَالتَّيْفِ يَفْسُرُهَا الْمُتَغَيِّرُ الْمُسْتَقِلُّ (R²) مُعَامِلِ التَّحْدِيدِ

الْكَلِمَاتُ الْمِفْتَاحِيَّةُ: ضَغْطُ الْعَمَلِ، الرِّفَاهُ النَّفْسِيُّ