

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Issom & Makbulah, kesejahteraan psikologis adalah saat seseorang merasa bebas dari masalah mental lainnya, pada akhirnya individu dapat melangkah dengan mandiri serta berpikir positif dengan dirinya kemudian terbentuk kesejahteraan psikologis pada dirinya.² Sedangkan menurut Indriani & Sugiasih penting untuk diketahui bahwa kesejahteraan psikologis untuk semua individu supaya bisa melakukan kehidupan secara tenang, bahagia, serta bisa untuk mengatasi masalah.³ Pada seorang pekerja kesejahteraan psikologis sangatlah penting untuk dimiliki setiap karyawan supaya merasa bahagia serta puas sehingga karyawan bisa mengembangkan diri ke arah menuju lebih baik.

Dalam hal ini, peneliti melakukan observasi pra penelitian (wawancara) dengan 4 karyawan Home Industri Syakira Tas Ngundut Tulungagung menemukan masalah terkait dengan kesejahteraan psikologis. Subjek pertama, S (inisial) perempuan berusia 22 tahun yang merupakan karyawan Home Industri Syakira Tas Ngundut Tulungagung bagian produksi. S mulai mengalami masalah kesejahteraan psikologis sejak tahun 2023, akibat dari lingkungan pekerjaan yang terlalu bising dikarenakan subjek selalu menghadapi beberapa mesin setiap hari, akibatnya subjek merasakan lingkungan kerja yang tidak kondusif yang akhirnya menimbulkan gangguan pendengaran.

Subjek kedua, W (inisial) laki-laki berusia 25 tahun merupakan karyawan Home Industri Syakira Tas Ngundut Tulungagung bagian

² Issom, F. L., & Makbulah, R. (2017). Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Madrasah Ibtidaiyah Di Kota Tangerang. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 61–67. <https://doi.org/10.21009/PIP.311.8>

³ Indriani, D., & Sugiasih, I. (2016). Dukungan Sosial Dan Konflik Peran Ganda Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawati PT. SC Enterprises Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 11(1), 46–54

produksi. W mengaku mengalami masalah kesejahteraan psikologis dikarenakan adanya jam lebur berlebih yang kemudian mengakibatkan burnout dikarenakan beban kerja yang berlebih sehingga karyawan lelah fisik.

Subjek ketiga, A (inisial) perempuan berusia 23 tahun merupakan karyawan Home Industri Syakira Tas Ngundut Tulungagung bagian packing. A mengaku mengalami masalah kesejahteraan psikologis dikarenakan terlalu banyak tuntutan yang harus diselesaikan dalam satu hari terlebih saat pesanan sedang membludak. Hal ini kemudian memicu cemas berlebih.

Subjek keempat, Y (inisial) laki-laki berusia 29 tahun yang merupakan karyawan Home Industri Syakira Tas Ngundut Tulungagung bagian produksi. Y mengeluh tentang ketidak seimbangan gaji yang didapat, sehingga subjek mengalami stres yang diakibatkan rendahnya gaji yang didapat.

Identifikasi yang muncul dari hasil observasi pra penelitian (wawancara) dengan 4 karyawan Home Industri Syakira Tas Ngundut Tulungagung menunjukkan terdapat fenomena adanya masalah kesejahteraan psikologis pada karyawan.

Gibson mendeskripsikan stres kerja sebagai respon serta penyesuaian, yang dibantu oleh ketidaksamaan pribadi atau langkah psikologis, akibat dari setiap aksi lingkungan, keadaan psikologis serta fisik berlebih pada individu.⁴ Menurut Ryff *Psychological Well-Being* merupakan pencapaian potensi psikologis dengan penuh serta keadaan apabila individu bisa mengizinkan dirinya, untuk mempunyai tujuan hidup, serta dapat menyempurnakan hubungan sosial positif, mandiri, dapat mengelola lingkungan sehingga bisa bertumbuh secara personal.⁵

Hal tersebut diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu pada Pegawai Kantor Pelayanan Pajak Pratama Medan Barat”, memaparkan adanya pengaruh signifikan pada tingkat stres kerja pada pegawai. Hasil

⁴ Almatisoh, U. H. (2011). *Stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda*.

⁵ Wells, E Igrid. (2010). *Psychological well-being* (Wells, E Igrid(ed)). Nova Science

penelitian mengidentifikasikan bahwa mean hipotetik sebanyak 85 mean empirik sebanyak 70,50 serta standar deviasi sebanyak 10,925 untuk variabel Stres kerja mean hipotetik sebanyak 42,5, mean empirik sebanyak 48,01 serta standar deviasi sebanyak 5,187. Dari hasil tersebut jelas jika stres kerja tergolong tinggi dan *Psychological Well-Being* tergolong rendah.

Sebagai usaha Home Industri, serta sistem kerja yang diterapkan masih bersifat sederhana dan fleksibel, akhirnya 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.

Maka dari itu, penelitian tentang pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan perlu dilakukan. Dikarenakan banyak organisasi/perusahaan yang acuh terhadap kondisi psikologis karyawan yang akibatnya membuat karyawan mengalami gangguan kesehatan mental serta fisik dalam bekerja. Maka dari itu peneliti lebih mempelajari mengenai pemahaman pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam upaya mengurangi masalah stress kerja dan kesejahteraan psikologis pada karyawan.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Manusia sangat memiliki peran aktif dalam sebuah organisasi dikarenakan manusia tersebut menjadi pelaku, perencana serta penentu agar terwujud sebuah tujuan dari organisasi. Tujuan dari organisasi sulit tercapai jika tanpa adanya peran serta dari pihak karyawan (tenaga kerja). Karyawan

sebagai aset penting dalam sebuah organisasi.⁶ Tapi terkadang karyawan hanya dianggap sebagai beban yang bisa ditekan sehingga dapat mengurangi biaya dalam perusahaan. Pada dasarnya setiap manusia menginginkan untuk mempunyai pekerjaan mapan serta gaji yang stabil.

Karyawan dalam suatu organisasi tidak terlepas dari berbagai tuntutan pekerjaan, contohnya beban kerja yang tinggi, tekanan waktu dan tuntutan peran bermacam-macam, sehingga bisa berpotensi menimbulkan stres kerja. Kondisi stres kerja bisa berdampak pada aspek psikologis karyawan, antara lain menurunnya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis karyawan merupakan aspek penting karena memiliki hubungan erat dengan kemampuan individu agar berfungsi secara optimal, menjaga hubungan positif dengan lingkungan kerja, juga mempertahankan kinerja yang berkelanjutan dalam organisasi. Namun, dalam fakta di lapangan, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis karyawan masih relatif terbatas, sehingga perlu di lakukan penelitian secara lebih mendalam tentang apa saja faktor yang bisa memengaruhinya.

Maka karena itu, penelitian difokuskan untuk membahas secara empiris pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan dengan membatasi variabel penelitian pada stres kerja selaku variabel bebas dan kesejahteraan psikologis selaku variabel terikat. Penelitian ini melibatkan karyawan di Home Industri Syakira Tas Nggunut Tulungagung dengan tanpa membedakan jabatan atau divisi tertentu, serta memakai kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Selain itu, peneliti tidak membahas hal lain di luar stres kerja yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan. Dengan adanya batasan tersebut, diinginkan hasil penelitian ini bisa memberi gambaran lebih jelas terkait pengaruh stres kerja dan kesejahteraan psikologis karyawan selaras dengan kondisi pada saat penelitian dilakukan, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya maupun pertimbangan praktis bagi organisasi serta dapat

⁶ Moheriono. 2012. *“Pengukuran Kinerja Berbasis Kompetensi”*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

memahami bagaimana stres kerja dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis karyawan.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini membuktikan adanya pengaruh stres kerja terhadap perilaku kesejahteraan psikologis pada karyawan Home Industri Syakira Tas Nguntul Tulungagung. Beberapa pertanyaan yang menjadi fokus penelitian adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan Home Industri Syakira Tas Nguntul Tulungagung?
2. Seberapa besar pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan Home Industri Syakira Tas Nguntul Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini membuktikan mengenai pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan Home Industri Syakira Tas Nguntul Tulungagung. Beberapa tujuan spesifik yang ingin dicapai oleh peneliti mencakup:

1. Membuktikan bahwa terdapat pengaruh stress kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan Home Industri Syakira Tas Nguntul Tulungagung.
2. Menghitung seberapa besar pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan Home Industri Syakira Tas Nguntul Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Harapannya, penelitian memiliki kontribusi untuk pemahaman tentang pengaruh stres kerja dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan. Hal tersebut bisa memperkaya literatur dan pengetahuan dalam bidang studi psikologi dan kesehatan mental.
 - b. Penelitian ini harapannya bisa menguatkan teori serta membuktikan adanya pengaruh stres kerja dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan. Maka diharapkan hasil dari penelitian mampu dijadikan

sebagai rujukan untuk studi-studi yang ingin mengeksplorasi hubungan antara faktor-faktor psikologis dengan kesejahteraan psikologis.

2. Kegunaan Praktis

- a. Untuk peneliti, hasil penelitian mampu menjadi acuan untuk penelitian lanjutan terkait perilaku stres kerja dan kesejahteraan psikologis pada karyawan.
- b. Temuan dari penelitian ini bisa dipakai oleh pihak perusahaan guna merancang program dukungan kesehatan mental yang lebih efektif bagi karyawan, termasuk strategi untuk mengelola stres serta kesejahteraan psikologis.
- c. Penelitian ini bisa memberi wawasan kepada pembaca terutama karyawan, dapat lebih memahami pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis, diharapkan bisa membantu mengenali pola perilaku mereka.
- d. Penelitian ini bisa memberi pengetahuan bagi tenaga profesional guna mengenali kesejahteraan psikologis dan stres kerja berdasarkan ciri-ciri individu, dimana stres kerja yang rendah dapat mengurangi masalah pada kesejahteraan psikologis.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan agar membuktikan adanya pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan. Lokasi penelitian ini adalah Home Industri Syakira Tas Nguntul Tulungagung. Populasi yang diteliti mencakup seluruh karyawan Home Industri Syakira Tas Nguntul Tulungagung. Variabel dependen penelitian ini kesejahteraan psikologis karyawan, sedangkan variabel independennya stres kerja karyawan. Fokus penelitian ini yaitu pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual terkait penelitian ini yaitu stres kerja dan kesejahteraan psikologis.

- a. Gibson mendeskripsikan stres kerja adalah tanggapan penyesuaian, dipengaruhi perbedaan individu serta proses psikologis, akibat dari setiap tindakan lingkarannya, fisik berlebihan pada seseorang.⁷
- b. Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian potensi psikologis secara penuh serta suatu keadaan individu bisa mengakui dirinya sendiri, mempunyai tujuan hidup, dapat menyempurnakan hubungan sosial positif, mandiri, bisa mengatur lingkungan serta bertumbuh dengan cara personal.⁸

2. Penegasan Operasional

Penelitian berjudul Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan Home Industri Syakira Tas Ngundut Tulungagung membahas mengenai stres kerja karyawan yang diukur menggunakan skala stres kerja yang kemudian diregresikan secara statistik dengan hasil pengukuran pada kesejahteraan psikologis yang menggunakan skala kesejahteraan psikologis.

H. Sistematika Penulisan

Agar mempermudah pemahaman serta pengetahuan mengenai pembahasan di dalam skripsi ini secara menyeluruh, diperlukan penyajian secara sistematika serta dapat berfungsi untuk kerangka dan panduan penulisan. Berikut merupakan sistematika penulisan skripsi ini.

1. Bagian Awal Skripsi

Bagian awal mencakup:

- Halaman sampul depan
- Halaman judul

⁷ Almatisoh, U. H. (2011). *Stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda*.

⁸ Wells, E Igrid. (2010). *Psychological well-being* (Wells, E Igrid(ed)). Nova Science

- Halaman persetujuan
- Halaman pernyataan keaslian
- Halaman pengesahan
- Halaman motto
- Halaman persembahan
- Halaman pengantar
- Halaman daftar isi
- Halaman daftar tabel
- Halaman daftar lampiran
- Abstrak

2. Bagian Utama Skripsi

Bagian utama meliputi bab dan sub-bab sebagai berikut:

a. BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

b. BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini, penulis menjelaskan metode penelitian yang dilakukan, mencakup:

- 1) Teori-teori yang berkaitan dengan variabel.
- 2) Telaah penelitian sebelumnya yang relevan.
- 3) Kerangka teori.
- 4) Hipotesis penelitian

c. BAB III: METODE PENELITIAN

Dalam bab ini, penulis menjelaskan metode penelitian yang dilakukan mencakup:

- 1) Pendekatan dan jenis penelitian.
- 2) Lokasi penelitian.
- 3) Variabel dan pengukuran.
- 4) Populasi, sampling, dan sampel penelitian.

- 5) Instrumen penelitian.
- 6) Teknik pengumpulan data.
- 7) Analisis data.
- 8) Tahapan penelitian.

d. BAB IV: HASIL PENELITIAN

Bab ini menyajikan gambaran hasil penelitian dan analisis yang ditampilkan secara kuantitatif dan statistik, yang terdiri dari beberapa sub-bab yaitu:

1. Deskripsi data
2. Pengujian hipotesis

e. BAB V: PEMBAHASAN

Bab ini meliputi pembahasan mengenai penelitian.

f. BAB VI: PENUTUP

Bab ini mencakup kesimpulan serta saran seluruh penelitian yang sudah dikerjakan. Kesimpulan menyajikan masalah yang ditemukan dan hasil analisis objektif, sementara saran memberikan solusi agar mengatasi masalah serta kelemahan yang ada, yang ditampilkan bagi ruang lingkup penelitian.

3. Bagian Akhir Skripsi

Bagian akhir skripsi ini meliputi daftar pustaka, daftar lampiran, serta daftar riwayat hidup.