

PENGARUH PSYCHOLOGICAL WELLBEING TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PT SINAR SOSRO GUNUNG SLAMET CABANG PANDAAN

Putri Dwi Nasywa

222030100022

Dosen Pembimbing : Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.

Dosen Penguji : Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog

Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Jumat, 23 Januari 2026

Latar Belakang

Stres kerja merupakan permasalahan yang umum dialami oleh karyawan akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, tekanan waktu, serta tanggung jawab yang besar. Jika tidak dikelola dengan baik, stres kerja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan kinerja karyawan. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menghadapi stres kerja adalah *psychological well-being*. Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan kerja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* terhadap stres kerja pada karyawan PT. Sinar Sosro Gunung Slamet Cabang Pandaan.

Tinjauan Pustaka

Stres kerja didefinisikan sebagai kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu.

Psychological well-being menurut Ryff mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Psychological well-being yang tinggi dapat membantu individu mengelola emosi, menghadapi tantangan, dan mempertahankan keseimbangan psikologis dalam lingkungan kerja

Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara psychological well-being dan stres kerja. Beberapa studi menemukan bahwa karyawan dengan tingkat psychological well-being yang tinggi memiliki tingkat stres kerja yang lebih rendah karena mampu mengelola emosi dan tekanan secara lebih efektif. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa psychological well-being berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan mencegah dampak negatif stres kerja. Hasil-hasil penelitian sebelumnya tersebut menjadi dasar teoritis dan empiris dalam penelitian ini, serta memperkuat asumsi bahwa psychological well-being memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan.

Rumusan Masalah & Tujuan Penelitian

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh psychological well-being terhadap stres kerja pada karyawan PT. Sinar Sosro Gunung Slamet Cabang Pandaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh psychological well-being terhadap tingkat stres kerja karyawan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT. Sinar Sosro Gunung Slamet Cabang Pandaan, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu skala psychological well-being dan skala stres kerja. Skala psychological well-being disusun berdasarkan konsep Ryff yang mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala ini menggunakan format Likert dengan beberapa pilihan jawaban yang menggambarkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan.

Skala stres kerja digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami karyawan dalam konteks pekerjaan, meliputi aspek tekanan kerja, tuntutan tugas, serta respon emosional terhadap pekerjaan. Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa item-item pernyataan mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara akurat dan konsisten.

Teknik Analisis Data

Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, distribusi residual menunjukkan pola yang mendekati normal. Hal ini terlihat dari histogram residual yang membentuk kurva lonceng (bell-shaped curve). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

Hasil Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai Tolerance sebesar 0,964 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,038 ($VIF < 10$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas. Dengan demikian, variabel dukungan teman sebaya dan self acceptance dapat dianalisis secara bersama-sama dalam model regresi.

Hasil Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa pola sebaran data mengikuti arah garis regresi dan tidak ditemukan adanya penyimpangan hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan teman sebaya dengan body dissatisfaction serta hubungan antara self acceptance dengan body dissatisfaction bersifat linear.

Analisis Regresi Linier Berganda

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan nilai korelasi berganda (R) sebesar 0,171 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,029. Hal ini berarti bahwa sebesar 2,9% variasi body dissatisfaction dapat dijelaskan oleh variabel dukungan teman sebaya dan self acceptance, sedangkan 97,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Teknik Analisis Data

Uji Signifikansi Model (Uji F)

Hasil uji F menunjukkan nilai F sebesar 5,708 dengan nilai signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, model regresi dinyatakan signifikan, yang berarti dukungan teman sebaya dan self acceptance secara bersama-sama berpengaruh terhadap body dissatisfaction.

Hasil Uji Parsial (Uji t)

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel dukungan teman sebaya memiliki nilai signifikansi $p = 0,412$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan body dissatisfaction. Sementara itu, variabel self acceptance memiliki nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan negatif antara self acceptance dan body dissatisfaction.

Interpretasi Hasil

Berdasarkan hasil analisis, self acceptance berperan sebagai faktor internal yang dominan dalam mempengaruhi body dissatisfaction. Remaja dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat body dissatisfaction yang lebih rendah. Sementara itu, dukungan teman sebaya tidak secara langsung mempengaruhi penilaian individu terhadap tubuhnya.

Kesimpulan dan Penutup

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa psychological well-being berpengaruh signifikan terhadap stres kerja pada karyawan PT. Sinar Sosro Gunung Slamet Cabang Pandaan. Semakin tinggi tingkat psychological well-being yang dimiliki karyawan, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami.

Penutup

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi industri dan organisasi, serta menjadi bahan pertimbangan bagi perusahaan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan. Dengan meningkatkan psychological well-being, diharapkan tingkat stres kerja dapat diminimalkan sehingga kinerja dan kesejahteraan karyawan dapat meningkat secara optimal.

- F. H. Perangin-Angin, Hubungan Antara Konflik Kerja dengan Stres Kerja di Asuransi Jiwa Bersama Bumi Putra 1912 Kantor Pemasaran Regional Medan, Universitas Medan Area, 2020. [Online]. Available: <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/1289>
- M. Makkira, M. Syakir, S. Kurniawan, A. Sani, and A. M. Ngandoh, “Pengaruh stres kerja, komunikasi kerja dan kepuasan kerja terhadap prestasi kerja karyawan pada PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep,” *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, vol. 2, no. 1, pp. 20–27, 2022.
- D. Prasetyo and S. Putra, “Pengaruh Manajemen Talenta, Work Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan,” *Jurnal Economic and Business*, 2023.
- C. D. Ryff, “Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia,” *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 83, no. 1, pp. 10–28, 2013.
- V. D. Syakina, N. R. Fahmi, H. Laila, and G. Greate, “Pekerja Sif antara Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologi di Tempat Kerja,” *Jurnal Psikologi*, vol. 18, 2022.
- P. Puspaningrum, A. Matulessy, and R. A. P. Rini, “Resilience, Psychological Well-Being, and Employee Job Stress,” *International Journal of Social and Management Studies*, vol. 4, no. 4, 2023.
- N. H. Panggabean, Haris, and Darmayanti, “Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerja Terhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia,” *Journal of Education, Humaniora and Social Science*, vol. 5, no. 1, pp. 45–53, 2022.
- R. Wahyu and W. Widhiastuti, “Beban Kerja, Ketidakamanan Kerja, Kesejahteraan Psikologis dan Stres Kerja,” *Journal of Innovation Research and Knowledge*, vol. 4, no. 10, pp. 81–90, 2025.
- A. Imelda and G. Ginting, “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Pegawai Kantor Pelayanan Pajak Pratama Medan Barat,” *Jurnal Psikologi Malahayati*, vol. 6, no. 1, pp. 14–24, 2024.
- Makkira, M., Syakir, M., Kurniawan, S., Sani, A., & Ngandoh, A. M. Pengaruh stres kerja, komunikasi kerja dan kepuasan kerja terhadap prestasi kerja karyawan pada PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 2(1), 20-27. <https://doi.org/10.37531/amar.v2i1.141> , 2022.
- Prasetyo, D., Putra, S, “Pengaruh Manajemen Talenta, Work Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan”, *Jurnal Economic and Bussines* [4631ce0afdc8476fb00ff6563bbbd9077a19.pdf](https://doi.org/10.37531/amar.v2i1.141), 2023
- Meidianto, M. R., Pasaribu, N. M., & Ismail, Z. A. Z. Implementasi standar K3 (keselamatan dan kesehatan kerja) dalam rangka perlindungan pekerja di industri konstruksi. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 92-102. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i1.3172> , 2025
- Monde, J. J., Pio, R. J., & Rogahang, J. J. Pengaruh fasilitas kerja terhadap kepuasan kerja dan kinerja karyawan PT PLN (Persero)Rataan. *Productivity*, 3(2), 187-192 <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/productivity/article/view/39557> , 2022
- Perangin-Angin, F. H. *Hubungan Antara Konflik Kerja dengan Stress Kerja di Asuransi Jiwa Bersama Bumi Putra 1912 Kantor Pemasaran Regional Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/12893> , 2020
- Puspaningrum, P., Matulessy, A., & Rini, R. A. P. “Resilience, Psychological Well-Being, and Employee Job Stress”. *International Journal of Social and Management Studies*, 4(4), <https://doi.org/10.5555/ijosmas.v4i4.363>, 2023
- Panggabean Nadhirotul, Haris, Darmayanti, “Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerja Terhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia” *Journal of Education, Humaniora and Social Scient*, <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1189>, 2022
- Kuswanto, Hary, “The Impact of Academic Stress on Psychological Well-Being with Life-College Balance as a Moderating Variable for Students in Jakarta” *Jurnal Indonesia Sosial Sains* <https://repository.unissula.ac.id/id/eprint/41950> , 2025
- Wahyu, R., Widhiastuti, Winta, “Beban Kerja, Ketidakamanan Kerja, Kesejahteraan Psikologis dan Stres Kerja” *Journal of Innovation Research and Knowledge*, <https://doi.org/10.53625/jirk.v4i10.9972>, 2025
- Revelia, Marlina, “Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff’s Psychological Well-Being Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)”, *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12103>, 2018

- Panggabean, N. H. *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI)* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/19152> ,2020
- Tampombebu, A. T. V., & Wijono, S. “Resiliensi Dan Stres Kerja Pada Karyawan Yang Bekerja Di Masa Pandemi Covid-19.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.195> , 2022
- Davin, “Hubungan Antara Persepsi Beban Kerja Dan Psychological Well- Being Dengan Stres Kerja Pada Anggota Reskrim POLDA RIAU”, 2019
- Ryff, C.D, “Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia.
- Psychother and Psychosom” 83(1), 10–28, 2013
- Forester, A. Idris, M, Win. and M. Isnani, "Penelitian Kuantitatif : Uji Reliabilitas," *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat, [Online]*. Available: <https://jurnal.permapendis- sumut.org/index.php/edusociety>
- Nuryadi. T, Dewi. Utami. M, Budiantara, “Dasar-Dasar Statistik Penelitian”, Sibuku Media, 2017
- A.,Imelda, Ginting, “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Pegawai Kantor Pelayanan Pajak Pratama Medan Barat”, 2024
- Abraham, Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Psychology Well Being Pada Anggota Polri Polda Maluku. Jurnal Psikologi Malahayati. Vol 6, No. 1 (2024): 14-24
- <https://http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>. 2024
- D, Syakina. V, Fahmi. Nur. R, Laila. H, Greata, “Pekerja Sif antara Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologi di Tempat Kerja”, *Jurnal Psikologi* Vol 18, DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.14830>, 2022
- Mendila, V, “ Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Anggota Polisi Kepolisian Resor Mappi”, *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora dan Politik*, 1(4), 427–432. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v1i4.729>. 2021
- Saragih, D. R., “Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada PNS Sat Brimob Polda Sumut. 112”, 2019
- S, Aulia. R, Utami, “Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal Keperawatan Jiwa* Vol 7 No.2, 2019.
- Issom, F. L., & Makbulah, R, “Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Madrasah Ibtidaiyah Di Kota Tangerang Fitri Lestari Issom & 2 Raisata Makbulah Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta THE INFLUENCE OF STRESS ON THE JOB SIT.
- *Perspektif Ilmu Pendidikan*”, 31(1), 61–67, 2017
- Tamyiz, I. M., Iftayani, I., & Esterina, M, “Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Dan Kepuasan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Satuan Polisi Pamong Praja. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*,” 1(1), 46–56, 2023
- Washinta & Hadi, “Pengaruh *Job Satisfaction* terhadap *Psychological Well Being*. *Jurnal Ilmu Manajemen*”, <https://doi.org/10.26740/JIM.V9N4.P1331-1340>, 2021
- I, Tamyiz. I, Iftayani. M, Esterina, “Pengaruh Kesejahteraan Psikologi dan Kepuasan Kerja terhadap Stres Kerja pada Pegawai Satuan Polisi Pamong Praja”, *Jurnal Integrasi Riset Psikologi* Vol.1, doi: <https://doi.org/10.26486/intensi.v1i1.3197>, 2023

TERIMA KASIH