



**PENGARUH PENYESUAIAN DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL*  
*WELL-BEING* TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN *HOUSEKEEPING*  
DI PT TIKI JALUR NUGRAHA EKA KURIR(JNE), DKI JAKARTA**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)  
Pada Program Studi Psikologi**

**Oleh:**

**JASMINE FARAYA**

**46116120067**

**UNIVERSITAS MERCUBUANA**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**2021**

**The influence of self-adjustment and psychological well-being on job stress of Housekeeping employees at PT. Jalur Nugraha Eka Kurir (JNE)**

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of self-adjustment and psychological well-being on the work stress of PT. Nugraha Eka Courier Line. Subjects in this study amounted to 119 respondents. The sampling method used is purposive sampling, where the sampling technique of the research population is based on certain characteristics and characteristics to achieve research objectives. The self-adjustment measuring instrument consists of 40 questions with a reliability of 0.955. Psychological well-being measuring instrument consists of 24 questions with a reliability of 0.909. The measuring tool for work stress consists of 30 questions with a reliability value of 0.931. Analysis The data used for this research is multiple regression analysis test technique because it wants to see the magnitude of the effect that will be seen between 2 independent variables on 1 dependent variable. This study states that the significance for the stimulant effect of X1 & X2 on Y is  $0.000 < 0.05$  and  $F \text{ count } 104.951 > F \text{ table } 3.07$  so that there is a stimulant effect between X1 & X2 on the Y variable.

**Keywords: Adjustment, Psychological Well-being, work stress**

**Pengaruh penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja karyawan Housekeeping di PT. Jalur Nugraha Eka Kurir**

**ABSTRAK**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara penyesuaian diri dan psychological well-being terhadap stres kerja karyawan PT. Jalur Nugraha Eka Kurir. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 119 responden. Metode Sampling yang digunakan adalah Purposive sampling, dimana teknik pengambilan sampel dari populasi penelitian yang didasarkan atas ciri-ciri dan suatu karakteristik tertentu untuk mencapai tujuan penelitian. Alat ukur penyesuaian diri terdiri dari 40 butir pertanyaan dengan reabilitas sebesar 0,955. Alat ukur Psychological well-being terdiri dari 24 butir pertanyaan dengan reabilitas sebesar 0,909. Alat ukur stres kerja terdiri dari 30 butir pertanyaan dengan nilai reabilitas sebesar 0,931. Analisa Data yang digunakan untuk penelitian ini adalah Teknik uji analisis regresi berganda karena ingin melihat besaran pengaruh yang akan dilihat antara 2 variabel bebas pada 1 variabel terikat. Pada penelitian ini menyatakan bahwa signifikansi untuk pengaruh X1 & X2 secara stimulant terhadap Y adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  dan F hitung  $104,951 > F$  tabel  $3,07$  sehingga terdapat pengaruh antara X1 & X2 secara stimulan terhadap variabel Y.

**Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Psychological Well-being, Stres kerja**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Penyesuaian diri dan *Psychological Well-Being* terhadap stres kerja karyawan *housekeeping* PT. Tiki Jalur Nugraha Eka Kurir**” telah diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 20 Desember 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 20 Desember 2021

### Sidang Skripsi

#### Penguji 1



**Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi., Psikolog**

#### Penguji 2



**Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc**

#### Pembimbing



**Dr. A. A Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si**

PSI 07210101



Please Scan QR Code Verify

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Pengaruh Penyesuaian diri dan *Psychological Well-Being* terhadap stres kerja karyawan *housekeeping* PT. Tiki Jalur Nugraha Eka Kurir

Nama : Jasmine Faraya

NIM : 46116120067

Program Studi : S1 Psikologi

Tanggal Sidang : 20 Desember 2021

Pembimbing



Dr. A. A Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

Ketua Program Studi Psikologi



Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi., Psikolog

PSI 07210101



Please Scan QR Code Verify

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa semua pernyataan dalam karya Tugas Akhir ini:

Judul : Pengaruh Penyesuaian Diri dan Psychological Well-Being  
Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Housekeeping Di  
PT TIKI JALUR NUGRAHA EKA KURIR(JNE),  
DKI JAKARTA

Nama : Jasmine Faraya

NIM : 46116120067

Program Studi : Psikologi Reguler I

Bahwa hasil studi pustaka dan penelitian lapangan Tugas Akhir ini merupakan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Seluruh informasi, data dan hasil pengolahan data yang didapatkan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, Februari 2022

  
Jasmine Faraya

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Penelitian dengan judul **PENGARUH PENYESUAIAN DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* TERHADAP STRES KERJA (Studi Kasus Pada Karyawan *Housekeeping* Di PT Tiki Jalur Nugraha Eka Kurir(JNE), DKI Jakarta** Penelitian ini disusun dan diajukan guna memenuhi Persyaratan dalam menyelesaikan program studi Strata-1 (S1) Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta.

Penulis menyadari bahwa terwujudnya penelitian ini, tentu saja tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah begitu besar membimbing, mendukung penulis baik ide, pikiran, waktu maupun tenaga. Terimakasih saya tujukan kepada pihak yang telah membantu saya dalam pembuatan penelitian ini:

1. Kedua orangtua penulis, Satrio Wibowo dan Ranti Fatindra yang selalu memberikan semangat, dukungan, bantuan, dan doa kepada peneliti selama proses penyusunan laporan ini.
2. Bapak Dr. A. A. Anwar Prabu M,M. Si selaku dosen pembimbing. Yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian. Terimakasih atas bimbingan, nasehat, motivasi, masukan, dan arahannya.
3. Ibu Aulia Kirana, M.Psi., Psi selaku Dosen pembimbing akademik. Terimakasih atas bimbingan dan arahannya.
4. Bapak Muhammad Iqbal, Ph. D sebagai reviewer telah memberi banyak masukan dengan mudah di pahami dan di mengerti.

5. Segenap Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu, nasehat, dan motivasi yang telah diberikan kepada peneliti selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Bapak Wasis Setyo selaku Supervisor divisi General Affair perusahaan PT. Jalur Nugraha Eka Kurir(JNE). Terimakasih sudah memberikan izin dan kemudahan untuk peneliti melakukan penelitian di perusahaan tersebut.
7. Untuk Adik Penulis Pradana Erlangga Wibowo yang senantiasa membantu penulis untuk mempermudah karya ini.
8. Untuk rekan saya selaku alumni dari Fakultas Psikologi Mercu Buana Dheahardiawan S. Psi. Yang selalu membantu, memberikan bimbingan dan arahan.

Jakarta, Agustus 2021

Penulis, Jasmine Faraya



## DAFTAR ISI

ABSTRACT .....	i
ABSTRAK .....	ii
Pengesahan Tugas Akhir .....	iii
Lembar Pengesahan Tugas Akhir .....	iv
Lembar Pernyataan Tugas Akhir.....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Masalah .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
2.1 Stres Kerja .....	10
2.1.1 Pengertian Stres Kerja .....	10
2.1.2 Faktor-faktor Stres Kerja.....	11
2.1.3 Aspek-aspek Stres Kerja .....	15
2.2 Penyesuaian Diri .....	16
2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri .....	16
2.2.2 Faktor-faktor Penyesuaian Diri.....	16
2.2.3 Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	17
2.3 <i>Psychological Well-Being</i> .....	20
2.3.1 Pengertian <i>Psychological well-being</i> .....	20
2.3.2 Faktor-faktor <i>Psychological well-being</i> .....	21
2.3.3 Aspek-aspek <i>Psychological well-being</i> .....	22
2.4 Kerangka Berpikir .....	25
2.5 Penelitian Terdahulu .....	27
2.6 Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian.....	31

3.2	Operasionalisasi Variabel .....	32
3.2.1	Definisi Variabel .....	32
3.2.2	Definisi Konseptual Variabel.....	32
3.2.3	Definisi Operasional Variabel.....	33
3.2.4	Populasi dan Sampel.....	34
3.3	Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	35
3.3.1	Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.4	Teknik Analisis Data.....	39
3.4.1	Uji Kualitas Istrumen .....	40
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1	Pelaksanaan Penelitian .....	41
4.2	Gambaran Responden .....	42
4.2.1	Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
4.2.2	Responden Berdasarkan Usia.....	43
4.3	Statistik Deskriptif .....	43
4.4	Analisis Data .....	44
4.4.1	Uji Validitas .....	44
4.4.2	Uji Reabilitas.....	49
4.4.3	Uji Hipotesis .....	50
4.4.3.1	Uji Analisis Regresi Berganda.....	50
4.4.3.1.1	Uji T .....	50
4.4.3.1.2	Hasil Koefisien Determinasi.....	51
4.4.3.1.3	Uji F .....	52
4.4.3.1.4	Uji Matriks korelasi variabel Penyesuaian diri.....	53
4.4.3.1.5	Uji Matriks Korelasi Variabel PWB.....	54
4.5	Pembahasan .....	52
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN.....</b>	<b>61</b>
5.1	Kesimpulan .....	61
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	61
5.3	Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 3.1 Blueprint penyesuaian diri.....</b>	<b>36</b>
<b>Tabel 3.2 Blueprint Psychological Well-being.....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 3.3 Blueprint Stress Kerja .....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.7 Uji Validitas Penyesuaian Diri .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 4.8 Validitas Psychological Well-Being .....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 4.9 Skala Stres Kerja.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran I.....</b>	<b>69</b>
<b>Lampiran II .....</b>	<b>76</b>
<b>Lampiran III.....</b>	<b>79</b>
<b>Lampiran IV .....</b>	<b>81</b>