

**HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN *QUALITY WORK LIFE* PADA
KARYAWAN PT JAVA INDOSINERGI CREATIVE**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian Dari Persyaratan Untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Daffa Amrullah Pratama

21090000124

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Daffa Amrullah Pratama
NIM : 21090000124
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Stres Kerja dengan *Quality work life*
Pada Karyawan PT Java Indosinergi Creative

Malang, 12 Februari 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Waniandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hubungan Stres Kerja dengan *Quality work life* Pada Karyawan PT Java

Indosinergi Creative

Dipersiapkan dan disusun oleh

Daffa Amrullah Pratama

21090000124

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 22 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Firlia Candra K., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Dr. Nawang Warsi W., S.Psik., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 12 Februari 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Daffa Amrullah Pratama
Nomor Pokok : 21090000124
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri
Judul Skripsi : Hubungan Stres Kerja dengan *Quality work life*
Pada Karyawan PT Java Indosinergi Creative
Lokasi Penelitian : PT Java Indosinergi Creative
Alamat Rumah Asal : Jl. Mayjen Sungkono Buring, Kec. Kedungkandang,
Kota Malang
No. Telp/Email : 08232370000/daffaap77@gamil.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 12 Februari 2025



Daffa Amrullah Pratama

MOTTO

"Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir."

(Q.S. Yusuf: 87)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan dukungan serta doa dari orang-orang terkasih, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, dan seluruh keluarga yang telah mendoakan, mendukung, serta memotivasi saya selama masa perkuliahan. Skripsi ini juga saya persembahkan pada diri saya sendiri yang sudah berjuang, bertahan, dan berusaha selama ini. Terima kasih atas kerja keras serta segala usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Tetaplah menjadi seseorang dengan penuh rasa bersyukur dan pantang menyerah di masa yang akan datang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dan atas dukungan orang-orang tercinta serta pihak-pihak lain yang terlibat, oleh karena itu dengan rasa bangga penulis mengucapkan terimakasih pada:

1. Dr. Prihat Assih S.E., M.Si. A.K., CSRS selaku rektor Universitas Merdeka Malang.
2. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing, dan juga dosen wali. Terimakasih atas semua bimbingan, arahan, saran, nasihat dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
4. Bapak, ibu dosen, dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas bimbingan, ilmu, dan bantuan yang telah diberikan kepada peneliti selama duduk dibangku perkuliahan sehingga dapat mengantarkan peneliti pada titik ini.
5. Terima kasih untuk kedua orang tua penulis, Bapak Ainul Yakin dan Ibu Siti Kholifah atas doa, nasihat, serta dukungan baik berupa kata-kata maupun materi sehingga penulis bisa menyelesaikan pendidikan hingga sarjana. Terima kasih telah mengusahakan segala kebutuhan penulis sehingga penulis tidak pernah merasa kekurangan apapun terutama pada materi. Panjang umur dan sehat selalu agar dapat menyaksikan perjalanan hidup penulis.

6. Seluruh responden yang telah berpartisipasi. Terimakasih banyak telah membantu penulis dalam tahap penelitian sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada teman-temanku. Terimakasih telah menjadi bagian terindah dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terimakasih selalu menemani, memberikan dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan penuh keyakinan dan semangat. Terimakasih untuk semua cerita dan pengalaman selama duduk dibangku perkuliahan ini. Berbahagia dan sukses selalu untuk kita semua dimanapun kita berada.
8. Dan yang terakhir, kepada diri sendiri. Daffa Amrullah Pratama, terimakasih dan apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih telah berjuang hingga saat ini dan memutuskan untuk tidak menyerah walau sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri, kamu hebat. Berbahagialah selalu Nikma dimanapun kamu berada. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang selalu mecurahkan kasih sayang, rahmat, ridho, barokah, serta hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Stres Kerja dengan *Quality work life* Pada Karyawan PT Java Indosinerji Creative” dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Maka dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Firlia Candra Kartika., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak membantu penulis dengan memberikan arahan, nasihat, motivasi, dukungan dan semangat kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini. Penulis sangat berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Malang, 12 Februari 2025

Daffa Amrullah Pratama

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. <i>Quality Work Life</i>	6
1. Pengertian <i>Quality Work Life</i>	6
2. Aspek-aspek <i>Quality Work Life</i>	7
3. Faktor-faktor <i>Quality Work Life</i>	9
B. Stres Kerja.....	10
1. Pengertian Stres Kerja.....	10

2.	Aspek-aspek Stres Kerja	11
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja	12
C.	Keterkaitan <i>Quality Work Life</i> dengan Stres Kerja	15
D.	Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....		18
A.	Desain Penelitian	18
B.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	18
C.	Partisipan Penelitian	20
D.	Cara Pengumpulan Data.....	21
E.	Analisis Data	22
F.	Prosedur Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		25
A.	Deskripsi Subjek Penelitian	25
B.	Kategorisasi Data.....	26
1.	Kategorisasi Stres Kerja	26
2.	Kategorisasi <i>Quality Work Life</i>	27
C.	Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	28
D.	Hasil Uji Hipotesis	29
1.	Uji Asumsi	29
2.	Uji Regresi Linear Sederhana.....	30
E.	Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP		35
A.	Kesimpulan	35
B.	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....		37
LAMPIRAN		39

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	25
Tabel 2 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	25
Tabel 3 Rumus Pengkategorisasian.....	26
Tabel 4 Hasil Kategorisasi Stres Kerja	27
Tabel 5 Hasil Kategorisasi <i>Quality Work Life</i>	27
Tabel 6 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reabilitas <i>Alpha Chronbach</i>	28
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas	29
Tabel 8 Hasil Uji Linearitas	30
Tabel 9 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tingkat QWL Karyawan PT Java Indosinergi Creative	2
Gambar 2 Kerangka Berfikir	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Pra-survei <i>Quality Work Life</i>	40
Lampiran 2 Skala Penelitian Stress Kerja dan <i>Quality Work Life</i>	44
Lampiran 3 Tabulasi Data Stress Kerja dan <i>Quality Work Life</i>	50
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas.....	53
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	56
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian dari Instansi / Lembaga.....	58
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk kepentingan Akademis	60
Lampiran 8 Hasil Turnitin	62
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	65

HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN *QUALITY WORK LIFE* PADA KARYAWAN PT JAVA INDOSINERGI CREATIVE

Daffa Amrullah Pratama

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

daffaap77@gmail.com

INTISARI

Di era globalisasi yang semakin kompetitif, organisasi mulai menyadari pentingnya menciptakan suasana kerja yang positif dan memuaskan bagi karyawannya. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres kerja dengan *quality work life* pada karyawan PT Java Indosinerji Creative. Metode yang digunakan adalah bentuk analisis deskriptif kuantitatif yang dipadukan dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini populasinya terdiri dari seluruh karyawan PT Java Indosinerji. Sampel dalam penelitian ini merupakan karyawan PT Java Indosinerji Creative yang berjumlah 74 orang. Skala pengukuran stres kerja menggunakan skala Hasbullah (2013) dan skala *quality work life* menggunakan skala Walton (1980). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Sebelum melakukan pengujian, terdapat uji asumsi yaitu dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas, ditemukan nilai signifikansi untuk variabel *quality of work life* adalah 0,200, sementara untuk variabel *quality work life* adalah 0,182, sehingga kedua variabel terdistribusi normal. Sedangkan untuk uji linearitas menunjukkan signifikansi 0,00 yang mengindikasikan hubungan linier antara variabel stres kerja dan *quality work life*. Melalui analisis regresi linear sederhana, ditemukan bahwa nilai signifikansi adalah 0,000, lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan *quality work life*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,444 menunjukkan bahwa stres kerja memberikan kontribusi sebesar 44,4% terhadap variasi dalam QWL, sementara 55,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Implikasi dari penelitian ini adalah memberi PT Java Indosinerji Creative bahan evaluasi untuk mengetahui tingkat stres kerja dan *quality of work life* karyawan, dengan begiru perusahaan dapat mengelola stres kerja melalui strategi seperti pelatihan manajemen stres, *work-life balance* untuk meningkatkan *quality of work life*.

Kata Kunci: Hubungan, *Quality Work Life*, Stres Kerja.

THE RELATIONSHIP OF JOB STRESS WITH QUALITY OF WORK LIFE IN PT JAVA INDOSINERGI CREATIVE EMPLOYEES

Daffa Amrullah Pratama

Faculty of Psychology University of Merdeka Malang

daffaap77@gmail.com

ABSTRACT

In the increasingly competitive era of globalization, organizations are beginning to realize the importance of creating a positive and satisfying work atmosphere for their employees. The purpose of this study was to determine the relationship between work stress and quality of work life in employees of PT Java Indosinerji Creative. The method used is a form of quantitative descriptive analysis combined with a correlational approach. In this study, the population consisted of all employees of PT Java Indosinerji. The sample in this study was 74 employees of PT Java Indosinerji Creative. The work stress measurement scale used the Hasbullah scale (2013) and the quality of work life scale used the Walton scale (1980). Data analysis in this study used a simple linear regression analysis technique. Before conducting the test, there was an assumption test, namely by first conducting a normality test and a linearity test. The results of the normality test found a significance value for the quality of work life variable of 0.200, while for the quality of work life variable it was 0.182, so that both variables were normally distributed. While the linearity test showed a significance of 0.00 which indicated a linear relationship between the work stress and quality of work life variables. Through simple linear regression analysis, it was found that the significance value was 0.000, less than 0.05, so the hypothesis was accepted. This means that there is a significant relationship between work stress and quality of work life. The coefficient of determination (R^2) value of 0.444 indicates that work stress contributes 44.4% to the variation in QWL, while the remaining 55.6% is explained by other factors not studied. The implication of this study is to provide PT Java Indosinerji Creative with evaluation materials to determine the level of work stress and quality of work life of employees, so that the company can manage work stress through strategies such as stress management training, work-life balance to improve quality of work life.

Keywords: Relationship, Quality Work Life, Work Stress.