

**MAKNA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DALAM
PERSPEKTIF KARYAWAN DI BIRO SMART SOLINDO
CONSULTAMA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna Memperoleh Gelar
Sarjana dalam Ilmu Psikologi**



Disusun Oleh:

ANISSA KHUMAIROH

NIM. 2022031003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2026**

**SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Saya Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anissa Khumairoh

NIM : 2022031003

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul *MAKNA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DALAM PERSPEKTIF KARYAWAN DI BIRO SMART SOLINDO CONSULTAMA adalah benar-benar karya yang telah saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil dari pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas, termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung konsekuensinya.

Surakarta, 5 Januari 2026

Yang :

Anissa



2022031003

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anissa Khumairoh
NIM : 2022031003
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Sosial Humaniora dan Seni
Jenis Karya : Skripsi/Laporan Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Noneexclusive Riyalty Free Right*) atas Skripsi/Laporan Penelitian saya yang berjudul *MAKNA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DALAM PERSPEKTIF KARYAWAN DI BIRO SMART SOLINDO CONSULTAMA*.

Beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpang, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *co-author* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 5 Januari 2026



2022031003

LEMBAR PERSETUJUAN

**MAKNA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DALAM
PERSPEKTIF KARYAWAN DI BIRO SMART SOLINDO
CONSULTAMA**

Disusun oleh:

**ANISSA KHUMAIROH
NIM. 2022031003**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
dosen penguji
Pada tanggal 13 Januari 2016

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Anniez Rachmawati M. M.Psi., Psikolog
NIDN. 0623068501

Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0602058801

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**

Dhian Riskhana Putri, S.Psi., M. A.
NIDN. 0607018803

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

MAKNA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DALAM PERSPEKTIF KARYAWAN DI BIRO SMART SOLINDO CONSULTAMA

Disusun oleh:

ANISSA KHUMAIROH
NIM. 2022031003

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni
Universitas Sahid Surakarta
Pada hari Selasa tanggal 27 Januari 2026

Penguji I : Dr. Anniez Rachmawati M, M.Psi., Psikolog. (Anniez)


Penguji II : Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si. (Faqih)


Penguji III : Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M. A. (Dhian)

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora dan Seni

Ketua
Program Studi Psikologi


Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0602058801


Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M. A.
NIDN. 0607018803

HALAMAN MOTTO

“Only you can change your life, Nobody else can do it for you”

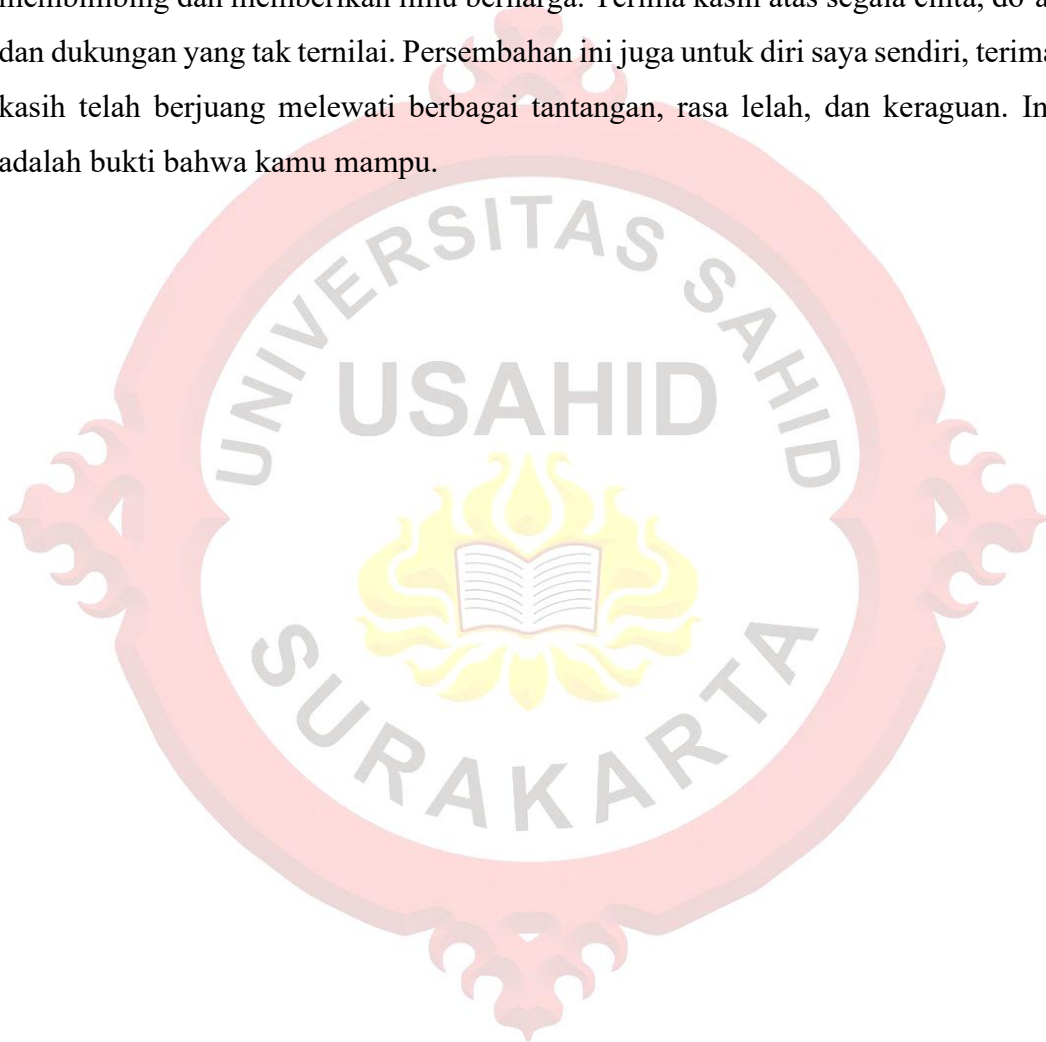
“Hidup adalah pilihanku saat ini, maka setiap nafas ini adalah titipan bukanlah sebuah kebetulan. Aku dibesarkan dari doa-doa yang ibu panjatkan dan bayang-bayang ayah yang tak pernah hilang dari ingatan, maka setiap langkahku harus menjadi jawaban bukan ke sia-siaan. Jika aku pernah merasa hampa dan ingin menyerah, biarlah aku ingat alasan aku memulainya, keberadaanku sudah dibayar mahal dengan kesedihan dan pengorbanan maka dari itu tugasku adalah berjalan dengan makna meski perlahan setidaknya aku pernah mencobanya.”

-anissa khumairoh



HALAMAN PERSEMBAHAN

Proposal skripsi ini saya persembahkan kepada Alm. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan tanpa henti, seseorang yang menjadi sumber semangat dalam setiap langkah, sahabat-sahabat terbaik yang selalu ada di saat suka dan duka, serta dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing dan memberikan ilmu berharga. Terima kasih atas segala cinta, do'a, dan dukungan yang tak ternilai. Persembahan ini juga untuk diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang melewati berbagai tantangan, rasa lelah, dan keraguan. Ini adalah bukti bahwa kamu mampu.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul Makna *Psychologicall Well-Being* dalam Perspektif Karyawan di Biro Psikologi Smart Solindo Consultama.

Tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak baik orang tua, dosen, dan orang terdekat yang memberikan semangat. Maka penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat membantu dalam penulisan laporan ini baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih., S.T., M. Kom. selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.Ikom. selaku Wakil Rektor bidang Akademik Kemahasiswaan Alumni dan Kerjasama.
3. Ibu Destina Paningrum, SE., MM. selaku Wakil Rektor bidang Sumberdaya Keuangan dan Pengembangan.
4. Bapak Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora dan Seni sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam pembuatan skripsi.
5. Ibu Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M. A. selaku Ketua Program Studi Psikologi sekaligus Pembimbing Akademik.

6. Ibu Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam pembuatan skripsi.

Semoga segala bantuan dan partisipasi yang diberikan kepada penulis menjadi berkah. Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis sampaikan terima kasih.

Surakarta, 5 Januari 2026

Anissa Khumairoh



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dari perspektif karyawan di Biro Psikologi Smart Solindo Consultama. Dalam lingkungan kerja yang sarat tekanan dan target, pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis menjadi krusial sebagai dasar pengambilan kebijakan yang mendukung kesehatan mental. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi digunakan untuk menggali pengalaman subjektif 5 (lima) partisipan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Analisis dilakukan menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk memahami makna kesejahteraan berdasarkan enam dimensi utama dari Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas karyawan memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya keseimbangan kerja-hidup, pertumbuhan diri, dan hubungan sosial yang sehat sebagai faktor utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Meskipun ditemukan tantangan seperti tekanan kerja, konflik peran, dan kurangnya kebebasan dalam pengambilan keputusan, partisipan mampu mengembangkan strategi adaptif serta menunjukkan resiliensi psikologis yang kuat. Temuan ini menekankan pentingnya peran organisasi dalam menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan responsif terhadap kebutuhan psikologis karyawan. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan kebijakan manajerial yang lebih humanistik dan berorientasi pada kesejahteraan karyawan.

Kata kunci: *Psychological well-being*, Karyawan

ABSTRACT

This study aims to uncover the meaning of psychological well-being from employees' perspectives at the Smart Solindo Consultama Psychology Bureau. In a stressful and targeted work environment, understanding psychological well-being is crucial as a basis for developing policies that support mental health. A qualitative phenomenological approach was used to explore the subjective experiences of five participants through in-depth interviews and direct observation. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was used to examine the meaning of well-being in relation to Ryff's six key dimensions: self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, personal growth, and purpose in life. The results indicate that the majority of employees are highly aware of the importance of work-life balance, personal growth, and healthy social relationships as key factors in maintaining psychological well-being. Despite challenges such as work pressure, role conflict, and a lack of freedom in decision-making, participants developed adaptive strategies and demonstrated strong psychological resilience. These findings emphasize the importance of organizations in creating a supportive work environment that is responsive to employees' psychological needs. This research contributes to the development of more humanistic and well-being-oriented managerial policies.

Keywords: *Psychological well-being, Employees*



DAFTAR ISI

ORISINALITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Tujuan Penelitian	4
1.3. Manfaat Penelitian	4
1.3.1. Manfaat Teoritis.....	4
1.3.2. Manfaat Praktis	5
1.4. Keaslian Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1. <i>Psychological Well-being</i>	8
2.1.1. Pengertian <i>Psychological Well-being</i>	8
2.1.2. Aspek <i>Psychological Well-being</i>	9
2.1.3. Faktor-faktor <i>Psychological Well-being</i>	14
2.2. Pengertian Karyawan.....	17

2.3. Kerangka Berpikir.....	19
2.4. Dinamika Psikologi <i>Psychological Well-Being</i> dalam Perspektif Karyawan di Biro Smart Solindo Consultama.....	19
2.5. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1. Fenomena Penelitian.....	22
3.2. Informan Penelitian.....	22
3.3. Metode Pengumpulan Data.....	23
3.3.1 Observasi.....	23
3.3.2 Wawancara.....	24
3.4. Validitas.....	25
3.5. Metode Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1. Persiapan Penelitian.....	29
4.1.1. Orientasi Penelitian.....	29
4.1.2. Profil Tempat Penelitian.....	29
4.1.3. Persiapan Alat Pengumpulan data.....	30
4.2. Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.2.1. Penentuan Informan.....	31
4.2.2. Penentuan Jadwal Penelitian.....	32
4.3. Analisis Data.....	32
4.3.1. Karakteristik Informan Penelitian.....	32
4.3.2. Hasil Observasi.....	33
4.3.3. Hasil Wawancara.....	38
4.4. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1. Kesimpulan.....	60
5.2. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 <i>Guide</i> Observasi.....	23
Tabel 3.2 <i>Guide</i> Wawancara.....	25
Tabel 4.1 Jadwal Wawancara dengan Informan Utama.....	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian.....	65
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian.....	66
Lampiran 3 Form Bimbingan Skripsi I.....	67
Lampiran 4 Form Bimbingan Skripsi II.....	68
Lampiran 5 Informed Consent.....	69
Lampiran 6 Tabel Hasil Observasi.....	74
Lampiran 7 Verbatim.....	75
Lampiran 8 Dokumentasi.....	155
Lampiran 9 LOA.....	156
Lampiran 10 Jurnal Penelitian.....	157

