

Kesejahteraan Psikologis Karyawan Gudang HUB
PT *Shopee Express* Bengkulu dalam Menghadapi
Tantangan Kerja



SKIRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH:

Candra Pratama
NIM. 2111320094

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2025



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211
Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172
Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Candra Pratama**, NIM: 2111320094 yang berjudul
***“Kesejahteraan Psikologis Karyawan Gudang HUB PT Shopee Express
Bengkulu dalam Menghadapi Tantangan Kerja”***, telah diujikan dan
dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas
Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno
(UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 27 Juni 2025

Dengan ini dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai
syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, Juli 2025

Dekan


Dr. Aan Supian, M.Ag
NIP.196906151997031003

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris


Dra. Agustini M.Ag

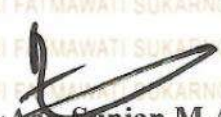
NIP. 196808171994032005

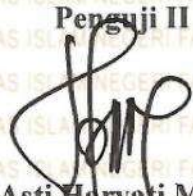
Penguji I


Rodiyah, M. Hum

NIP. 198110142007012010

Penguji II


Dr. Aan Supian M.Ag
NIP. 196906151997031003


Asti Harvati M.Pd
NIP. 199108252023212050



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211
Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172
Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **Candra Pratama, NIM: 2111320094** yang berjudul
“Kesejahteraan Psikologis Karyawan Gudang HUB PT Shopee Express
Bengkulu dalam Menghadapi Tantangan Kerja”. Program Studi
Bimbingan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin,

Adab dan Dakwah. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan
saran pembimbing I dan pembimbing II. Maka skripsi ini telah memenuhi
persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan dalam sidang munaqasyah
Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati
Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, Juni 2025

Pembimbing I

Pembimbing II


Dra Agustini, M.Ag

NIP. 196808171994032005


Lailatul Badriyah, M.A

NIP. 199109042019032008

Mengetahui

An. Dekan Fuad

Ketua Jurusan Dakwah


Dr. Wira Hadikusuma, M.S.I
NIP. 198601012011011012

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan ini menyatakan:

1. Skripsi dengan judul "Kesejahteraan Psikologis Karyawan Gudang HUB PT *Shopee Express* Bengkulu dalam Menghadapi Tantangan Kerja." Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar, baik di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak dapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau diterbitkan orang lain, selain kutipan yang dirujuk yang disebutkan dalam nama penulis dan dicantumkan pada daftar pustaka,
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan berlaku.

Bengkulu, Juni 2025

Penulis



Candra Pratama
NIM. 2111320010

MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

"Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya."

(QS. An-Najm: 39)

"Bekerja dengan hati yang ikhlas dan pikiran yang teguh adalah wujud dari syukur dan upaya mencapai kesejahteraan lahir dan batin."



PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat, kekuatan, dan ketabahan dalam setiap langkah perjuangan ini. Skripsi ini bukan hanya rangkaian kata ilmiah, melainkan jejak dari rasa syukur, kelelahan yang tertahan, serta harapan yang terus dijaga di tengah derasnya tantangan dan tekanan. Karya ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Sukman dan Ibu Eliawati, yang dengan tulus telah memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan moral dan materi tanpa henti. Terima kasih atas cinta yang tidak bersyarat dan semangat yang tak pernah padam, meski kalian tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun keberhasilan ini adalah wujud nyata dari doa dan perjuangan kalian. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan dan kesehatan kepada Ayah dan Ibu.
2. Kakakku tercinta Ahmad Sadikin dan saudariku Feti Fera, terima kasih atas perhatian, motivasi, serta dukungan finansial yang sangat berarti selama proses perkuliahan. Kakak adalah sosok pahlawan dalam diam yang telah berjasa besar dalam langkah akademikku.
3. Sahabat dan teman-teman seperjuangan di BKI C 2021, terima kasih atas kerja sama, semangat, dan kebersamaan selama menempuh pendidikan ini. Kalian telah menjadi bagian penting dalam cerita perjuangan ini. Teristimewa untuk Desy Sophia, Mopi Lestari, dan tim *TUTUT*, terima kasih telah

menjadi tempat berbagi dan mengingatkanku bahwa aku tidak sendiri.

4. Rekan-rekan KKN kelompok 18, yang telah menjadi bagian keluarga baru dalam masa pengabdian masyarakat. Semoga kebersamaan kita selalu dikenang dengan penuh makna.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang diberikan. Bimbingan dan arahan kalian menjadi lentera dalam proses akademik saya.
6. Gudang HUB PT *Shopee Express* Bengkulu, tempat saya melakukan penelitian, serta seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman. Terima kasih atas kepercayaan dan kesempatan yang diberikan.
7. Tim *Spotphoto.bkl*, terima kasih atas pengertian, toleransi, dan dukungan selama saya menjalani perkuliahan sambil bekerja. Khusus untuk Bang Dafis, terima kasih telah memberikan ruang agar saya bisa berkembang dalam dua dunia sekaligus.

Akhir kata, semoga karya ini dapat menjadi amal jariyah dan kontribusi kecil bagi dunia akademik dan dunia kerja di Indonesia. *Aamiin Ya Rabbal Alamin.*

ABSTRAK

Candra Pratama, NIM 2111320094, Judul Skripsi “Kesejahteraan Psikologis Karyawan PT *Shopee express* Bengkulu dalam Menghadapi Tantangan Kerja”

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis karyawan PT *Shopee Express* Bengkulu dalam menghadapi tantangan kerja, dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Peneliti mengacu pada enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Informan dalam penelitian ini berjumlah lima orang yang dipilih secara purposive berdasarkan peran dan pengalaman mereka di lingkungan kerja gudang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para karyawan memiliki tingkat penerimaan diri yang baik, menjalin hubungan kerja yang positif, serta menunjukkan sikap mandiri dalam menjalankan tugasnya. Mereka juga mampu beradaptasi dengan tekanan kerja melalui penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengalami pertumbuhan pribadi dalam bentuk peningkatan keterampilan dan kepercayaan diri. Dukungan sosial, tanggung jawab pekerjaan, dan motivasi pribadi menjadi faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi bidang bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam merancang strategi intervensi berbasis nilai-nilai ketekunan, tanggung jawab, dan makna hidup dalam konteks dunia kerja modern.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, tantangan kerja, karyawan, *Shopee Express*.

ABSTRACT

Candra Pratama, Student ID 2111320094, Thesis Title: “The Psychological Well-Being of Employees at PT Shopee Express Bengkulu in Facing Work Challenges”

This study aims to describe the psychological well-being of employees at PT Shopee Express Bengkulu in facing work-related challenges using a qualitative approach. The researcher refers to six aspects of psychological well-being as proposed by Ryff and Keyes, namely: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. The study involved five informants who were selected purposively based on their roles and experiences in the warehouse work environment. The findings indicate that the employees demonstrated a good level of self-acceptance, established positive work relationships, and showed autonomy in carrying out their duties. They were also able to adapt to work pressures through effective environmental mastery, had clear life goals, and experienced personal growth through improved skills and self-confidence. Social support, job responsibilities, and personal motivation were identified as the main factors influencing their psychological well-being. This research provides valuable contributions to the field of Islamic guidance and counseling, particularly in designing intervention strategies based on the values of perseverance, responsibility, and meaningful life within the modern work context.

Keywords: psychological well-being, work challenges, employees, Shopee Express.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Karyawan PT *Shopee Express* Bengkulu dalam Menghadapi Tantangan Kerja ”. Dapat terselesaikan. Shalawat dan salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah berjuang untuk menyampaikan ajaran Islam sehingga umat Islam mendapatkan petunjuk ke jalan yang lurus baik di dunia maupun akhirat.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan serta bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr.KH.Zurkarnain, M.Pd selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Dr. Aan Supian, M.Pd selaku dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
3. Dr. Wira Hadikusuma, M.Si dan Febri Prandika Putra, M.Hum selaku Ketua Jurusan Dakwah Dan Sekretaris Jurusan Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah.
4. Dilla Astarini, M.Pd selaku ketua program studi bimbingan dan konseling islam jurusan dakwah fakultas ushuluddin, adab dan dakwah.

5. Dra. Agustini, M.Ag., selaku penyeminar I yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama proses pengerjaan skripsi ini.
6. Lailatul Badriyah, S.Psi, MA selaku penyeminar II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin, Abad Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan pengajaran yang begitu berdampak pada penelitian ini untuk masa depan.
8. Terimakasih juga kepada gudang HUB PT *Shopee Express* Bengkulu yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian disana, hingga saya mampu menyelesaikan skripsi saya. Terimakasih banyak semuanya atas dukungan yang selama ini kalian berikan, semoga *Spotphoto.bkl* kita akan selalu jaya.

Bengkulu, Juni 2025

Candra Pratama

NIM. 2111320094

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Batasan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kajian Terdahulu	11
H. Sistematika Penulisan	13
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	15
A. Kesejahteraan Psikologis	15
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	15
2. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis	18
3. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	21

B. Karyawan.....	23
1. Pengertian karyawan.....	23
2. Status Karyawan.....	26
3. Kesejahteraan Karyawan	29
C. Tantangan Kerja.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Informan.....	37
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	40
G. Teknik Keabsahan Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Tempat Penelitian.....	43
B. Informan Penelitian.....	47
C. Hasil Temuan Penelitian	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian	67
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Struktur Karyawan Gusssdang HUB Shopee Express Bengkulu	47
Tabel 4.2 Identitas Informan Penelitian	50
Tabel 4.3 Hasil Aspek dan Temuan Utama	65

