



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

**PENGARUH *WORK STRESS* DAN *JOB SATISFACTION* TERHADAP  
*EMPLOYEE WELL-BEING* PADA KARYAWAN J&T EXPRESS  
KECAMATAN KRAMAT JATI  
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Armi Yantri

2002025041

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Ekonomi

PROGRAM STUDI MANAJEMEN  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
JAKARTA  
2024

### **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Saya dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “**PENGARUH WORK STRESS DAN JOB SATISFACTION TERHADAP EMPLOYEE WELL-BEING PADA KARYAWAN J&T EXPRESS KECAMATAN KRAMAT JATI JAKARTA TIMUR**” merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelum atau ditulis oleh orang lain dan sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijazah pada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka atau perguruan tinggi lainnya. Semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah dinyatakan dengan benar. Apabila ternyata kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya tulis orang lain, maka saya bersedia untuk mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 11 November 2024



(Arni Yantri)  
NIM. 2002025041

## PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

JUDUL : PENGARUH WORK STRESS DAN JOB SATISFACTION TERHADAP EMPLOYEE WELL - BEING PADA KARYAWAN J& T EXPRESS KECAMATAN KRAMAT JATI JAKARTA TIMUR

NAMA : ARMI YANTRI

NIM : 2002025041

PROGRAM STUDI : S1 MANAJEMEN

TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

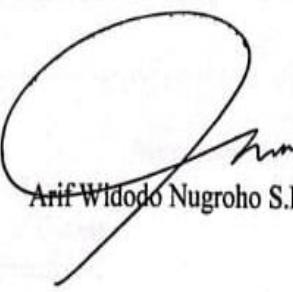
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan dalam ujian skripsi:

Pembimbing I	Dr. Naswardi,S.E.I., M.M., M.E.	
Pembimbing II	Hasim Rumawan, S.E., M.M.	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

  
Arif Widodo Nugroho S.E., M.M

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH WORK STRESS DAN JOB SATISFACTION TERHADAP EMPLOYEE WELL-BEING PADA KARYAWAN J&T EXPRESS KECAMATAN KRAMAT JATI JAKARTA TIMUR**

Yang disusun oleh  
Armi Yantri  
2002025041

Telah diperiksa dan dipertahankan didepan panitia ujian kesarjanaan strata  
satu – (S1) Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas  
Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA  
Pada tanggal: 30 November 2024

Tim penguji:  
Ketua merangkap anggota :

(Dr. Asep Sutarman, S.E., MBA.)  
Sekretaris, merangkap anggota :

(Dr. Ani Silvia, S.TP., M.S.M.)

Anggota :

(Dr. Deni Adha Akbari, S.E., Ak., M.Si.)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA	Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
---	--

(Arif Widodo Nugroho, S.E., M.M.)

(Dr. Zulpahmi, S.E., M.Si.)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA,  
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Armi Yantri  
NIM : 2002025041  
Program Studi : Manajemen  
Fakultas : Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, mengetahui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Hak Bebas **Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul: **“PENGARUH WORK STRESS DAN JOB SATISFACTION TERHADAP EMPLOYEE WELL-BEING PADA KARYAWAN J&T EXPRESS KECAMATAN KRAMAT JATI JAKARTA TIMUR”** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada Tanggal November 2024  
Yang Menyatakan

(Armi Yantri)  
NIM. 2002025041

## ABSTRAK

**Armi Yantri (2002025041)**

**PENGARUH *WORK STRESS* DAN *JOB SATISFACTION* TERHADAP  
*EMPLOYEE WELL-BEING* PADA KARYAWAN J&T EXPRESS  
KACAMATAN KRAMAT JATI JAKARTA TIMUR**

*Skripsi. Program Strata Satu Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. 2024. Jakarta.*

Kata kunci: Stres Kerja Kepuasan Kerja, Kesejateraan Karyawan, J&T Express, Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stress (*work stress*) dan kepuasan kerja (*job satisfaction*) terhadap kesejahteraan karyawan (*employee well-being*) pada karyawan J&T Express Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Stres kerja sering kali menjadi faktor yang menurunkkan kesejahteraan karyawan karena beban kerja yang tinggi, tekanan waktu, dan tuntunan pekerjaan yang berlebihan. Dan di sisi lain, kepuasan kerja dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan karyawan melalui peningkatan motivasi dan loyalitas.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengumpulkan data melalui kuisioner yang disebarluaskan pada karyawan J&T Express. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan karyawan, sedangkan kepuasan kerja berpengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan karyawan. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres kerja dan upaya peningkatan kepuasan kerja sebagai strategi untuk meningkatkan kesajahteraan karyawan. Dengan demikian, pihak manajemen J&T Express diharapkan dapat merancang program pengelolaan stress dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan karyawan demi meningkatkan kinerja organisasi secara keseluruhan.

## ***ABSTRACT***

### **THE INFLUENCE OF JOB STRESS AND JOB SATISFACTION ON EMPLOYEE WELL-BEING IN J&T EXPRESS EMPLOYEES IN KRAMAT JATI EAST JAKARTA.**

*Thesis. Undergraduate Management Study Program, Faculty of Economics and Business, Universitas Muhammadiyah Prof. 2024. Jakarta.*

Keywords: Job Stress Job Satisfaction, Employee Welfare, J&T Express, Kramat Jati District, East Jakarta.

This study aims to analyze the effect of job stress and job satisfaction on employee well-being in J&T Express employees in Kramat Jati District, East Jakarta. Job stress is often a factor that reduces employee well-being due to high workload, time pressure, and excessive job demands. And on the other hand, job satisfaction can have a positive impact on employee well-being through increased motivation and loyalty.

This research method uses a quantitative approach by collecting data through questionnaires distributed to J&T Express employees. The results showed that job stress has a significant negative effect on employee well-being, while job satisfaction has a significant positive effect on employee well-being. These findings indicate the importance of managing job stress and increasing job satisfaction as strategies to improve employee well-being. Thus, J&T Express management is expected to design stress management programs and policies that support employee well-being in order to improve overall organizational performance.