

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA KARYAWAN *HEAD OFFICE* PT KILANG PERTAMINA INTERNASIONAL
*REFINERY UNIT IV CILACAP***

¹Ayisha Nabila Putri Astaradina, ¹Endah Mujiasih

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Sunario, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah

50275

ayishanabilaa@gmail.com

ABSTRAK

Karyawan dituntut untuk menghasilkan sesuatu bagi perusahaan tempat mereka bekerja. Setiap bidang memiliki tuntutan dan tanggung jawabnya masing-masing, tetapi kerap kali karyawan diminta untuk menyelesaikan banyak tugas dalam satu waktu, sehingga dianggap sebagai beban kerja. Ketika individu memandang beban kerja secara positif, mereka akan menyukai pekerjaan yang diberikan sehingga stres kerja yang dirasakan akan tergolong rendah. Rendah atau absennya stres kerja yang dirasakan mengindikasikan individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan *psychological well-being* pada karyawan *head office* PT Kilang Pertamina Internasional *Refinery Unit IV* Cilacap. Subjek pada penelitian melibatkan karyawan *head office* PT Kilang Pertamina Internasional *Refinery Unit IV* Cilacap sejumlah 119 subjek yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan melalui Skala Beban Kerja (21 butir, $\alpha = 0,878$) dan Skala *Psychological Well-Being* (26 butir, $\alpha = 0,891$). Analisis data dengan *Spearman's Rho* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan *psychological well-being* ($r_{xy} = 0,776$, $p = 0,000$).

Kata kunci: Beban kerja, *psychological well-being*, karyawan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK LOAD AND PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING AMONG HEAD OFFICE EMPLOYEES OF PT PERTAMINA
INTERNATIONAL REFINERY UNIT IV CILACAP**

¹Ayisha Nabila Putri Astaradina, ¹Endah Mujiasih

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Sunario, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah

50275

ayishanabilaa@gmail.com

ABSTRACT

Employees are required to produce something for the company where they work. Each field has its own demands and responsibilities, but employees are often asked to complete many tasks at one time, so it is considered a workload. When individuals view the workload positively, they will like the work they are given so that the perceived work stress will be relatively low. Low or absent work stress is felt to indicate an individual has high psychological well-being. This research aims to determine the relationship between workload and psychological well-being in head office employees of PT Kilang Pertamina Internasional Refinery Unit IV Cilacap. The subjects in this research involved 119 head office employees of PT Kilang Pertamina Internasional Refinery Unit IV Cilacap who were selected using a cluster random sampling technique. Data collection methods were carried out through the workload scale (21 items, $\alpha = 0,878$) and the psychological well-being scale (26 items, $\alpha = 0,891$). Data analysis using Spearman's Rho shows that there is a relationship between workload and psychological well-being ($r_{xy} = 0,776$, $p = 0,000$).

Keywords: Workload, psychological well-being, employee