

**HUBUNGAN BEBAN KERJA TERHADAP *WORKPLACE WELL-BEING* PADA
PEKERJA FORMAL DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

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



**Ganda Sandi Dermawan
21090000003**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Ganda Sandi Dermawan
NIM : 210900000003
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Terhadap *Workplace Well-Being*
Pada Pekerja Formal di Kota Malang

Malang, 8 Juli 2025

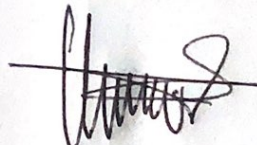
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

**Hubungan Beban Kerja Terhadap *Workplace Well-Being* Pada
Pekerja Formal Di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Ganda Sandi Dermawan

21090000003

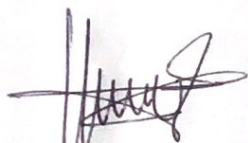
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 30 Juni 2025

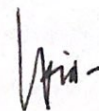
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Sekretaris Penguji

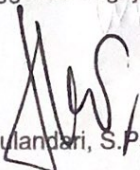


M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D



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

Anggota Penguji



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

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

Malang, 8 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ganda Sandi Dermawan
Nomor Pokok : 21090000003
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Terhadap *Workplace Well-Being* Pada Pekerja Formal di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Dsn Segaran Gg Mangir Rt 06 / Rw 09 No 56,
Kendalpayak, Pakisaji, Kabupaten Malang
No. Telp/Email : 081336572521 / sandidermawan162@gmail.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 dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 8 Juli 2025



Ganda Sandi Dermawan

MOTTO

“Manusia tidak memiliki kuasa untuk memiliki apapun yang dia mau, tetapi dia memiliki kuasa untuk tidak mengingini apa yang dia belum miliki, dan dengan gembira memaksimalkan apa yang dia terima”

(Henry Manapiring)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini kupersembahkan kepada Allah SWT, sumber segala ilmu dan kekuatan, atas rahmat dan hidayah-Nya yang tak terhingga; Nabi Muhammad SAW, teladan agung yang menginspirasi dengan akhlakunya yang mulia; orang tuaku tercinta, terutama ibu, yang selalu mendoakan, mendukung, dan mencurahkan kasih sayang tanpa batas; almarhum ayah dan almarhumah kakak tercinta yang meskipun tanpa ada kehadiran secara fisik memberikan motivasi secara batin dan menjadi penguat sepanjang perjalanan perkuliahan; dan teman-teman tersayang, yang selalu memberikan semangat dan berbagi suka duka sepanjang proses ini. Semoga segala kebaikan kalian mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan kekuatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan yang menginspirasi dalam setiap langkah hidup.

Dengan kerendahan hati, saya menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Ibu yang tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan dengan doa, kasih sayang, serta dukungan moral dan material tanpa henti. Keberhasilan ini tidak akan tercapai tanpa perjuangan dan pengorbanan ibu.
2. Almarhum ayah dan Almarhumah kakak, yang menjadi sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta kepada merekalah skripsi ini dipersembahkan sebagai bentuk cinta dan penghormatan.
3. Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., Ak., CSRS selaku rektor Universitas Merdeka Malang
4. Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer
5. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi dan banyak kebaikan kepada penulis. Terima kasih karena telah memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si, terima kasih banyak karena bantuan selama penulis mengerjakan skripsi.
7. Ibu Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali penulis.

8. Seluruh dosen dan staff Fakultas psikologi Universitas Merdeka Malang, terima kasih karena sudah memberikan kesan baik, pelajaran, dan pengalaman berharga yang sangat berarti bagi penulis.
9. Terima kasih, Adhinda Putri Cahyarti untuk semua dukungan, semangat, dan doa yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, kehadiran dan pengertiannya menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis untuk terus melangkah hingga tahap akhir.
10. Terima kasih untuk sahabat-sahabat terbaik, yang telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan tawa di tengah proses yang penuh perjuangan ini. Kebersamaan kalian membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna.
11. Terima kasih untuk teman – teman kelas sore yang saling memberikan semangat dan saling support selama proses penyusunan skripsi ini, semoga proses kalian dilancarkan hingga akhir.
12. Untuk Manchester United selaku klub sepak bola favorit penulis. Terima kasih telah mengajarkan penulis tentang arti kesabaran dalam mencapai suatu tujuan, dan mengajarkan penulis menghargai sebuah proses.
13. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan dengan limpahan rahmat dan keberkahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Beban Kerja dengan *Workplace Well-Being* Pada Pekerja Formal Di Kota Malang” ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan bagi umat manusia.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada jenjang strata satu (S1). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara beban kerja yang dialami oleh pekerja formal dan kesejahteraan yang mereka rasakan di tempat kerja.

Maka, dengan penuh rasa hormat dan penghargaan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D., selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehangatan, kesabaran, dan perhatian yang beliau berikan menjadi motivasi besar bagi penulis untuk menyelesaikan karya ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai upaya untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Malang, 8 Juli 2025

Ganda Sandi Dermawan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR 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
ABSTRACT	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	5
A. <i>Workplace well-being</i>	5
1. Pengertian <i>Workplace well-being</i>	5
2. Aspek-Aspek <i>Workplace well-being</i>	6
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Workplace well-being</i>	7
B. Beban Kerja.....	9
1. Pengertian Beban Kerja.....	9
2. Aspek-Aspek Beban Kerja	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja.....	11
C. Keterkaitan antara <i>Workplace well-being</i> dengan Beban Kerja ...	12
D. Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Desain Penelitian.....	15
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	15
1. <i>Workplace Well Being</i>	15
2. Beban Kerja	16
C. Partisipan Penelitian	16
1. Populasi.....	16
2. Sampel	17
D. Cara Pengumpulan Data	18
E. Cara Analisis Data	19
F. Prosedur Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Deskripsi Subjek Penelitian	24
B. Kategorisasi Data	26
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	27
D. Hasil Uji Hipotesis.....	28
1. Uji Asumsi.....	29
2. Uji Hipotesis.....	30
E. Pembahasan	31
BAB V PENUTUP	34

A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

Table 1 Data Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan	25
Table 2 Data Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Masa Kerja	25
Table 3 Rumus Kategorisasi Data	26
Table 4 Kategorisasi Data Beban Kerja	26
Table 5 Kategorisasi Data <i>Workplace Well-Being</i>	27
Table 6 Nilai Maksimal dan Minimal, Rata-rata (M), Standar Deviasi (SD)	28
Table 7 Hasil Uji Normalitas Variabel Beban Kerja dan <i>Workplace Well-Being</i> ...	29
Table 8 Hasil Uji Linieritas Variabel Beban Kerja dan <i>Workplace Well-Being</i>	30
Table 9 Hasil Uji Regresi Beban Kerja dan <i>Workplace Well-Being</i>	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	14
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	39
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	42
Lampiran 3 Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	45
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	47
Lampiran 5 Hasil Uji Linieritas.....	49
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis	51
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	53
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin	55
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	58

Beban Kerja Sebagai Prediktor *Workplace Well-Being* Pada Pekerja Formal Di Kota Malang

Ganda Sandi Dermawan, Muhammad Untung Manara

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

sandidermawan162@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara beban kerja dengan *workplace well-being*. Metode Penelitian ini menggunakan kuantitatif, dengan jumlah responden sejumlah 150 responden. Penentuan sampling dengan menggunakan rumus cochrane dengan taraf signifikan 8%. Pengambilan data menggunakan skala Beban Kerja (13 aitem, $\alpha = 0,880$) dan sub skala *Workplace Well-Being* dari skala *Employee Well-Being Scale* (EWBS)(6 aitem $\alpha = 0,942$). Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana, menghasilkan koefisien regresi beban kerja sebesar -1,254 dengan $p < 0,000$ ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan beban kerja dan *workplace well-being* bersifat negatif. Beban kerja memberikan sumbangan efektif sebesar 28,1% terhadap *workplace well-being*. Penelitian ini memberikan informasi bahwa semakin tinggi beban kerja yang dirasakan oleh pekerja, semakin rendah tingkat *workplace well-being* yang mereka alami. Sehingga penting untuk mengelola beban kerja secara efektif dengan mempertimbangkan kapasitas dan kondisi secara psikologis karyawan.

Kata Kunci: beban kerja, *workplace well-being*.

Workload as a Predictor of Workplace Well-Being in Formal Workers: A Study in Malang City

Ganda Sandi Dermawan, Muhammad Untung Manara

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

sandidermawan162@gmail.com

ABSTRACT

The purpose is to find out if there is a relationship between workload and workplace well-being. This research method uses quantitative, with a total of 150 respondents. Sampling was determined using the Cochran formula with a significant level of 8%. Data collection was conducted using the Workload scale (13 items, $\alpha = 0.880$) and the Workplace Well-Being subscale from the Employee Well-Being Scale (EWBS) scale (6 items $\alpha = 0.942$). The data analysis used was a simple linear regression analysis, resulting in a workload regression coefficient of -1.254 with $p < 0.000$ ($p < 0.005$). This shows that the relationship between workload and workplace well-being is negative. Workload makes an effective contribution of 28.1% to workplace well-being. This study provides information that the higher the workload felt by workers, the lower the level of workplace well-being they experience. Therefore, it is important to manage the workload effectively by considering the capacity and psychological condition of employees.

Keywords: workload, workplace well-being.