

ABSTRACT

Mental workload is a mental stress that arises from work activities. Psychological well-being is the full achievement of one's psychological potential and a situation where individuals can accept their strengths and weaknesses as they are, have a purpose in life, develop positive relationships with others, become an independent person, be able to control the environment, and continue to grow personally. The purpose of this study was to analyze the relationship between mental workload and psychological well-being of workshop workers at PT. Ispat Indo Sidoarjo.

This study was an observational-analytic study with a cross-sectional design. Data collection was carried out using a questionnaire instrument. Sampling using the all populated sampling technique with a population of 25 workers in the workshop unit. The variables in this study are mental workload and psychological well-being. Data were analyzed using the Spearman correlation test.

The results showed that there was a significant correlation between mental workload and psychological well-being with a significance value $(0.022) < \alpha (0.05)$. The correlation coefficient of -0.455 indicates that there is a fairly strong and non-directional relationship between the two variables. That is, the higher mental workload received by workers, the lower the level of psychological well-being of workers and vice versa.

The conclusion of this study is that there is a relationship between mental workload and psychological well-being of workshop unit workers at PT. Ispat Indo Sidoarjo. Suggestions are given in the form of therapeutic methods application, periodic workload measurement, job status classification and creating a positive work environment.

Keywords: Mental workload, Psychological well-being, Stressors

ABSTRAK

Beban kerja mental merupakan tekanan pikiran yang timbul dari aktivitas dalam pekerjaan. Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus tumbuh secara personal. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara beban kerja mental dengan kesejahteraan psikologis pekerja *workshop* PT. Ispat Indo Sidoarjo.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional-analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner. Pengambilan sampel menggunakan teknik *all populated sampling* dengan populasi berjumlah 25 orang pekerja unit *workshop*. Variabel pada penelitian ini adalah beban kerja mental dan kesejahteraan psikologis. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara beban kerja mental dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi ($0,022$) $< \alpha$ ($0,05$). Angka koefisien korelasi sebesar $-0,455$ menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat dan bersifat tidak searah antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi beban kerja mental yang diterima pekerja maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pekerja begitupun sebaliknya.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kesejahteraan psikologis pada pekerja unit *workshop* di PT. Ispat Indo Sidoarjo. Saran yang diberikan berupa penerapan metode terapi, pengukuran beban kerja berkala, klasifikasi status pekerjaan serta menciptakan lingkungan kerja yang positif.

Kata kunci: Beban kerja mental, Kesejahteraan psikologis, Tekanan/*stressors*