

## Hubungan Stres Kerja dan Persepsi Beban Kerja dengan *Psychological Well-Being* pada Anggota Reskrim Polda Jambi

Muhammad Alfarrel Chandra<sup>1\*</sup>, Fadzul<sup>2</sup>, Beny Rahim<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

Email: [muhammadalfarel24@gmail.com](mailto:muhammadalfarel24@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [fadzul\\_fkik@unja.ac.id](mailto:fadzul_fkik@unja.ac.id)<sup>2</sup>, [beny.rahim@unja.ac.id](mailto:beny.rahim@unja.ac.id)<sup>3</sup>

\*Penulis Korespondensi: [muhammadalfarel24@gmail.com](mailto:muhammadalfarel24@gmail.com)

**Abstract.** *Psychological well-being (PWB) represents an essential psychological condition that supports the effectiveness and professionalism of police officers, particularly those working in operational units. Criminal investigation officers routinely encounter complex job demands, strict time limitations, and high responsibility in case handling, which may intensify job stress and perceived workload and ultimately influence PWB. This study aimed to analyze the relationship between job stress and perceived workload with PWB being among officers of the Criminal Investigation Directorate of the Jambi Regional Police. A quantitative correlational approach was applied, involving 130 criminal investigation officers selected through purposive sampling. Data were obtained using online questionnaires consisting of a job stress scale, a perceived workload scale, and a PWB scale. Data analysis was performed using multiple correlation analysis with the assistance of SPSS software. The findings indicated that the majority of respondents were classified within the moderate category for all variables. The results of multiple correlation analysis demonstrated a significant relationship between job stress and perceived workload with PWB, indicated by a correlation coefficient of  $R = 0.409$  with  $p < 0.001$ . These results suggest that job stress and perceived workload jointly contribute to variations in PWB of criminal investigation officers.*

**Keywords:** *Job Demands; Job Stress; Perceived Workload; Police Officers; Psychological Well-Being.*

**Abstrak.** *Psychological well-being (PWB) merupakan kondisi psikologis yang berperan penting dalam menunjang kinerja dan profesionalisme anggota kepolisian, khususnya pada unit kerja yang memiliki tuntutan operasional tinggi. Anggota reserse kriminal dihadapkan pada beban tugas yang kompleks, tekanan waktu, serta tanggung jawab penanganan perkara yang berpotensi meningkatkan stres kerja dan persepsi terhadap beban kerja, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara stres kerja dan persepsi beban kerja (PBK) dengan PWB pada anggota Direktorat Reserse Kriminal Umum (Ditreskrim) Polda Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 130 anggota reserse kriminal yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang mencakup skala stres kerja, skala PBK, dan skala PWB. Melalui uji korelasi berganda berbantuan SPSS, diperoleh hasil bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres kerja dan PBK dengan PWB, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $R = 0,409$  dan tingkat signifikansi  $p < 0,001$ , yang menegaskan pentingnya pengelolaan tekanan kerja dan beban kerja dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis anggota Ditreskrim Polda Jambi.*

**Kata kunci:** *Kepolisian; Kesejahteraan Psikologis; Persepsi Beban Kerja; Stres Kerja; Tuntutan Kerja.*

### 1. LATAR BELAKANG

*Psychological well-being (PWB)* merupakan aspek penting sebagai penunjang keberfungsian individu secara optimal di lingkungan kerja. Kondisi kesejahteraan psikologis yang baik memungkinkan individu mengelola tuntutan pekerjaan, menjaga stabilitas emosi, serta mempertahankan kualitas kinerja dalam jangka panjang. Ryff (2013) menjelaskan bahwa PWB menggambarkan keadaan ketika individu mampu menerima dirinya secara utuh, mengelola lingkungan secara efektif, serta memiliki arah dan tujuan hidup yang bermakna. Pada lingkungan kerja dengan tuntutan yang tinggi, kondisi kesejahteraan psikologis tersebut berfungsi sebagai landasan penting bagi individu untuk mempertahankan ketahanan psikologis dan menghasilkan pengambilan keputusan yang berkualitas (Wang, 2024).

Profesi kepolisian termasuk dalam kelompok pekerjaan dengan tingkat tuntutan kerja yang tinggi dan kompleks. Anggota kepolisian dihadapkan pada tekanan waktu, tanggung jawab hukum, serta ekspektasi publik yang besar terhadap kinerja dan integritas institusi. Hayati dkk. (2020) menunjukkan bahwa kondisi kerja tersebut meningkatkan kerentanan anggota kepolisian terhadap stres kerja. Penelitian terdahulu juga menunjukkan hasil yang serupa oleh Oliver dkk. (2022) yaitu bahwa stres kerja pada anggota kepolisian berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks nasional, Shabrina dkk. (2024) menegaskan bahwa stres kerja berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan mental anggota kepolisian.

Unit reserse kriminal memiliki karakteristik pekerjaan yang lebih spesifik dibandingkan satuan kepolisian lainnya. Anggota reserse kriminal bertanggung jawab atas penanganan perkara pidana yang kompleks, menuntut ketelitian tinggi, serta kesiapan mental dalam menghadapi berbagai situasi berisiko. Dodik & Astuti (2012) mengemukakan bahwa stres kerja yang dialami anggota kepolisian berkaitan dengan karakteristik individual yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tugas. Sementara itu, Fazrina dkk. (2024) menekankan bahwa beban kerja dan tingginya tanggung jawab operasional menjadi sumber utama tekanan kerja pada anggota kepolisian, khususnya pada fungsi yang bersifat operasional.

Selain stres kerja, cara individu memersepsikan beban kerja turut memengaruhi kondisi psikologis yang dialami di lingkungan kerja. Beban kerja tidak semata-mata ditentukan oleh banyaknya tugas, tetapi juga melibatkan tuntutan kognitif, tekanan waktu, serta aspek psikologis yang dirasakan individu dalam menyelesaikan pekerjaan (Gawron, 2008). Persepsi beban kerja (PBK) yang tinggi dilaporkan berkaitan dengan meningkatnya tingkat stres kerja (Sakti, 2016). Hubungan tersebut kemudian diperkuat oleh temuan Puspitasari & Kustanti (2020) yang menunjukkan bahwa penilaian individu terhadap beban kerja berkaitan dengan intensitas stres kerja, yang selanjutnya berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Walaupun keterkaitan antara stres kerja, PBK, dan PWB telah banyak dibahas dalam berbagai penelitian, kajian yang secara bersamaan menguji peran stres kerja dan PBK terhadap PWB pada anggota reserse kriminal di tingkat kepolisian daerah masih terbatas. Hal ini menjadi penting mengingat karakteristik pekerjaan reserse kriminal memiliki tuntutan khusus yang memerlukan ketahanan psikologis serta pengelolaan beban kerja yang optimal. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan stres kerja dan PBK dengan PWB pada anggota Direktorat Reserse Kriminal Umum (Ditreskrim) Polda Jambi, sekaligus memberikan landasan empiris bagi pengembangan pengelolaan sumber daya manusia di lingkungan kepolisian.

## 2. KAJIAN TEORITIS

PWB merujuk pada keadaan kesejahteraan psikologis yang tercermin dari kemampuan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan, dan tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan masalah psikologis. Ryff (1989), konsep ini mencakup beberapa dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Konsep tersebut kemudian dipertegas oleh Ryff (2013) PWB mencerminkan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara bermakna serta menyesuaikan diri secara adaptif terhadap berbagai tuntutan.

Dalam konteks pekerjaan, kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan individu untuk mengelola tuntutan kerja serta menjaga kestabilan emosional. Warr (1978) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkontribusi terhadap keberlangsungan fungsi kerja individu. Temuan yang lebih mutakhir menunjukkan bahwa PWB juga dikaitkan dengan kemampuan individu mempertahankan kinerja dan ketahanan psikologis di lingkungan kerja yang menuntut (Wang, 2024).

Stres kerja dipahami sebagai reaksi individu yang muncul ketika tuntutan pekerjaan dinilai melampaui kemampuan fisik dan psikologis yang dimilikinya. Parker & DeCotiis (1983) menjelaskan bahwa stres kerja muncul sebagai reaksi terhadap tekanan organisasi, seperti beban tugas yang tinggi, konflik peran, dan tekanan waktu. Issom & Makbulah (2017) menyimpulkan bahwa stres kerja berasosiasi dengan menurunnya PWB pada pekerja sektor pendidikan. Pada konteks kepolisian, Oliver et al. (2022) mengemukakan bahwa tingkat stres kerja memiliki keterkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis pada anggota kepolisian. Hasil yang sejalan juga ditunjukkan oleh Nur & Alwi (2023) yang melaporkan adanya hubungan negatif antara stres kerja dan PWB pada pekerja sektor publik di Indonesia.

PBK menggambarkan penilaian individu terhadap besarnya tuntutan tugas yang harus dipenuhi dalam batas waktu tertentu. Beban kerja tidak semata-mata disebabkan oleh kuantitas tugas, melainkan juga dipengaruhi oleh tingkat kesulitan pekerjaan, tekanan waktu, serta besarnya tanggung jawab yang dirasakan (Gawron, 2008). Sakti (2016) menemukan bahwa tingkat PBK yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya stres kerja pada karyawan. Temuan tersebut diperkuat oleh Puspitasari & Kustanti (2020) yang menunjukkan bahwa PBK berhubungan dengan tingkat stres kerja pada konteks pekerjaan yang menuntut ketelitian serta tanggung jawab tinggi.

Berdasarkan telaah teori dan bukti empiris yang ada, stres kerja dan PBK diposisikan sebagai dua determinan penting yang berkaitan dengan PWB. Stres kerja merepresentasikan respons individu terhadap tekanan yang muncul dari pekerjaan, sementara PBK mencerminkan

cara individu menilai tuntutan tugas yang dihadapi. Interaksi antara kedua faktor tersebut berperan dalam membentuk pengalaman psikologis individu di lingkungan kerja.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental untuk menelaah keterkaitan antara stres kerja, PBK, dan PWB pada anggota Ditreskrim Polda Jambi. Subjek penelitian terdiri atas 130 anggota Ditreskrim yang bertugas pada unit kerja operasional dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Proses pengumpulan data dilaksanakan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan aplikasi *Google Form*.

Pengukuran stres kerja dilakukan menggunakan skala yang mengacu pada konsep stres kerja yang dikemukakan oleh Parker dan DeCotiis. Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana individu merasakan tekanan kerja yang berkaitan dengan tuntutan tugas, konflik peran, dan tekanan waktu. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, skala stres kerja telah melalui tahap uji coba (*try out*) untuk memastikan kelayakan instrumen. Hasil pengujian menunjukkan bahwa skala stres kerja memenuhi kriteria validitas dan memiliki koefisien reliabilitas yang baik, sehingga layak digunakan untuk mengukur stres kerja pada subjek penelitian.

Pengukuran PBK diukur menggunakan instrumen berupa skala PBK yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek beban kerja sebagaimana dirumuskan Gawron. Skala ini dikembangkan oleh Hidayati & Mulyana (2021) dan terdiri dari 30 item pernyataan. Skala persepsi beban kerja mencakup aspek tuntutan waktu, tuntutan mental, dan tekanan psikologis yang dirasakan individu dalam menyelesaikan pekerjaan. Instrumen ini dimanfaatkan dalam penelitian karena telah melalui proses pengembangan dan pengujian yang memadai, serta relevan untuk mengukur persepsi subjektif individu terhadap beban kerja yang dihadapi.

Pengukuran PWB dilakukan menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan dimensi PWB menurut Ryff (1989). Skala ini dikembangkan oleh Rahim dkk. (2025) dan terdiri dari 28 item yang mencerminkan enam dimensi PWB. Skala ini dimanfaatkan untuk menggambarkan secara menyeluruh tingkat kesejahteraan psikologis partisipan dalam konteks kerja.

Pengolahan data dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS, sementara analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan melalui uji korelasi Pearson Product Moment untuk menganalisis hubungan stres kerja dengan PWB serta hubungan PBK dengan PWB secara parsial. Selain itu, uji korelasi berganda digunakan untuk menguji hubungan stres

kerja dan PBK secara simultan dengan PWB. Pemilihan teknik analisis tersebut disesuaikan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas responden memiliki tingkat stres kerja, PBK, dan PWB pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun responden dihadapkan pada tuntutan kerja yang relatif tinggi, kondisi tersebut masih berada dalam batas yang dapat dikelola oleh sebagian besar anggota.

**Tabel 1.** Hasil Uji Korelasi Pearson dan Korelasi Ganda.

Korelasi Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. ( <i>p</i> )
Stres Kerja - PWB	$r = -0,266$	0,002
PBK - PWB	$r = -0,376$	<0,001
Stres Kerja & PBK - PWB	$R = 0,409$	<0,001

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara stres kerja dan PWB dengan nilai  $r = -0,266$  dan  $p = 0,002$ . Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres kerja berkaitan dengan penurunan PWB pada anggota Ditreskrim. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Damayanti & Mursid (2021) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara stres kerja dan PWB dalam konteks organisasi, khususnya pada lingkungan kerja dengan tingkat tekanan yang tinggi. Stres kerja yang tidak dikelola secara efektif berpotensi menghambat keterlibatan individu dalam pekerjaan serta menurunkan kondisi kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya, hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara PBK dan PWB dengan nilai  $r = -0,376$  dan  $p < 0,001$ . Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi PBK yang dirasakan, semakin rendah tingkat PWB. Hasil tersebut menegaskan bahwa penilaian subjektif individu terhadap tuntutan kerja memiliki peran penting dalam membentuk kondisi PWB, tidak semata-mata ditentukan oleh beban kerja secara objektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ali dkk. (2025) yang menyatakan bahwa beban kerja memiliki hubungan signifikan dengan PWB, dengan kemampuan individu dalam mengelola beban kerja sebagai faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Selain hubungan parsial, hasil uji korelasi berganda menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dan PBK dengan PWB. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi ganda sebesar  $R = 0,409$  dengan tingkat signifikansi  $p < 0,001$ . Nilai koefisien tersebut berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa stres kerja dan PBK secara simultan memiliki keterkaitan yang bermakna dengan PWB. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi tekanan kerja dan cara individu memersepsikan beban kerja berkontribusi secara

bersama-sama terhadap kondisi kesejahteraan psikologis anggota Ditreskrimum Polda Jambi, meskipun terdapat faktor-faktor lain di luar cakupan variabel penelitian yang juga berperan dalam memengaruhi PWB.

**Tabel 2.** Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.

Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Dev
Stres Kerja	130	39	13	52	31,37	7,830
PBK	130	50	51	101	88,18	7,867
PWB	130	41	71	112	88,92	9,111

Tabel tersebut menunjukkan jumlah responden pada masing-masing variabel adalah 130 orang. Nilai rerata stres kerja sebesar 31,37 dengan standar deviasi 7,830 menunjukkan bahwa tingkat stres kerja responden secara umum berada pada kategori sedang, dengan variasi kondisi stres yang relatif beragam antaranggota. Nilai minimum dan maksimum yang cukup berjauhan mengindikasikan adanya perbedaan pengalaman tekanan kerja yang dialami oleh responden dalam pelaksanaan tugas.

Pada variabel PBK, diperoleh nilai rata-rata sebesar 88,18 dengan standar deviasi 7,867. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum responden memersepsikan beban kerja pada tingkat sedang hingga cenderung tinggi. Rentang skor yang relatif lebar mengindikasikan perbedaan penilaian individu terhadap tuntutan kerja yang dihadapi, yang dapat dipengaruhi oleh karakteristik tugas, tanggung jawab, serta kemampuan adaptasi masing-masing anggota.

Sementara itu, pada variabel PWB, diperoleh nilai rerata sebesar 88,92 dengan standar deviasi 9,111, yang menunjukkan bahwa kondisi PWB responden secara umum berada pada tingkat sedang. Variasi skor yang terlihat pada nilai minimum dan maksimum mengindikasikan adanya perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis antaranggota, yang mencerminkan kemampuan individu yang berbeda-beda dalam mengelola tuntutan kerja dan tekanan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif pada tabel tersebut menunjukkan bahwa meskipun anggota Ditreskrimum Polda Jambi menghadapi tuntutan kerja dan tekanan yang relatif tinggi, kondisi PWB masih berada pada tingkat yang cukup terjaga. Namun demikian, variasi skor pada ketiga variabel menunjukkan adanya potensi kerentanan psikologis pada sebagian anggota, sehingga pengelolaan stres kerja dan beban kerja tetap menjadi aspek penting untuk diperhatikan.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa stres kerja dan PBK berasosiasi secara negatif dan signifikan dengan PWB pada anggota Ditreskrimum Polda Jambi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan kerja dan semakin besar PBK yang dirasakan, semakin rendah tingkat PWB yang dialami oleh anggota.

Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan kerja serta tuntutan tugas yang dipersepsikan melebihi kapasitas individu berpotensi menghambat kemampuan dalam mengelola emosi, mengendalikan lingkungan kerja, dan mempertahankan tujuan hidup. Meskipun demikian, tingkat PWB responden menunjukkan kecenderungan pada kategori sedang, yang mencerminkan bahwa sebagian besar anggota masih mampu beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan dan menjaga keseimbangan psikologis dalam menjalankan tugas.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar institusi kepolisian dapat mengoptimalkan pengelolaan beban kerja dan pengendalian stres kerja melalui pembagian tugas yang proporsional, kejelasan peran, serta dukungan organisasi yang berkelanjutan, sehingga kesejahteraan psikologis anggota dapat terjaga. Penelitian di masa mendatang perlu memperluas cakupan partisipan dengan melibatkan berbagai unit kepolisian, serta memasukkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, strategi koping, dan karakteristik individu, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai determinan PWB dalam lingkungan kepolisian.

## DAFTAR REFERENSI

- Ali, M., Abrar, S. H., & Gul, A. (2025). *The impact of workload on psychological well-being: The moderating role of coping strategies*.
- Damayanti, H., & Mursid, A. (2021). Pengaruh occupational stress dan psychological contract terhadap work engagement melalui psychological well-being di saat pandemi Covid-19 (Studi pada karyawan KCP Bank Jateng Pasar Johar). *Magisma: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 9(1), 12–26. <https://doi.org/10.35829/magisma.v9i1.131>
- Dodik, A. A., & Astuti, K. (2012). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan stres kerja pada anggota Polri bagian operasional di Polresta Yogyakarta. *Insight*, 10(1), 37–48.
- Fazrina, D., Irawan, D., & Mangundjaya, W. L. (2024). Stres beban kerja dan tanggung jawab polisi: Tinjauan literatur. *Journal of Social Sciences*, 2(2), 110–118.
- Gawron, V. J. (2008). *Human performance, workload, and situational awareness measures handbook*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781420064506>
- Hayati, U., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2020). Stres kerja pada polisi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 96–103. <https://doi.org/10.17977/um023v9i22020p96-103>
- Hidayati, S. N. A., & Mulyana, O. P. (2021). Hubungan antara persepsi terhadap beban kerja dengan kepuasan kerja pada karyawan produksi PT X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 84–93.

- Issom, F. L., & Makbulah, R. (2017). Pengaruh stres situasi kerja terhadap psychological well-being pada guru honorer Madrasah Ibtidaiyah di Kota Tangerang. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 61–67. <https://doi.org/10.21009/PIP.311.8>
- Nur, Y. M., & Alwi, M. A. (2023). Hubungan psychological well-being dengan stres kerja guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(10), 570–578.
- Oliver, H., Thomas, O., Neil, R., Moll, T., & Copeland, R. J. (2022). Stress and psychological wellbeing in British police force officers and staff. *Current Psychology*, 42(33), 29291–29304. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03903-4>
- Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. (1983). Organizational determinants of job stress. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32(2), 160–177. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(83\)90145-9](https://doi.org/10.1016/0030-5073(83)90145-9)
- Puspitasari, M. D., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara persepsi beban kerja dengan stres kerja pada air traffic controller di Perum LPPNPI AirNav Indonesia Cabang Madya Surabaya. *Jurnal Empati*, 7(1), 113–118. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20167>
- Rahim, B., Fadzlul, Nofrianda, R., Periantalo, J., & Annisa, V. (2025). How psychological well-being links to organizational commitment: Insights from educational personnel at Jambi University. *SIDE: Scientific Development Journal*, 2(4), 149–154. <https://doi.org/10.59613/ncgp0703>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sakti, E. W. (2016). Hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada karyawan administrasi di Universitas X. *CALYPTRA*, 5(1), 1–15.
- Shabrina, et al. (2024). Dampak stres kerja terhadap kesejahteraan mental anggota kepolisian. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 282–293. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.513>
- Wang, Y. (2024). Exploring the impact of workload, organizational support, and work engagement on teachers' psychological wellbeing: A structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 14, 1345740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1345740>
- Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 69(1), 111–121. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x>