

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN COPING *STRESS* DENGAN
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA STAF ADMINISTRASI
DI KOTA YOGYAKARTA**



**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh:
Muhammad Irsyad Widianto
NIM. 20107010103**

**Dosen pembimbing skripsi:
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750514 200501 2 004**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-438/Un.02/DSH/PP.00.9/03/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN *COPING STRESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA STAF ADMINISTRASI DI KOTA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD IRSYAD WIDIANTO
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010103
Telah diujikan pada : Rabu, 28 Januari 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 69a67af2dd77d



Penguji I

Dr. Pihasnawati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 699422483b04f



Penguji II

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 69a15777eca07



Yogyakarta, 28 Januari 2026
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 69a67af2d982a

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, memeriksa, mengarahkan, serta memenuhi perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi Saudara:

Nama : Muhammad Irsyad Widiyanto

NIM : 20107010103

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara *Beban Kerja* dan *Coping Stress* dengan *Psychological Distress* Pada Staff Administrasi di Kota Yogyakarta.

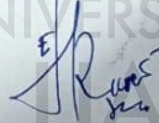
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Psikologi.

Dengan ini, harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta,

Pembimbing



Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
NIP.197505142005012004

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Irsyad Widiyanto

NIM : 20107010103

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul *"HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN COPING STRESS DENGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA STAF ADMINISTRASI DI KOTA YOGYAKARTA"* merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip telah dicantumkan dan sebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Januari 2026
Yang Menyatakan



Muhammad Irsyad Widiyanto
Nim. 20107010103

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

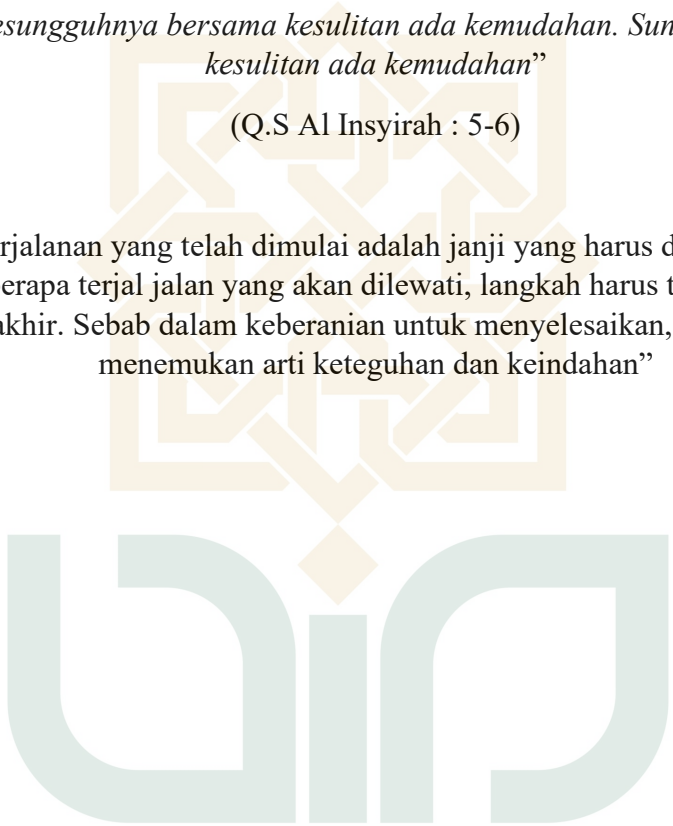
“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sungguh! bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al Insyirah : 5-6)

“Setiap perjalanan yang telah dimulai adalah janji yang harus diselesaikan, Tak peduli seberapa terjal jalan yang akan dilewati, langkah harus tetap dilanjutkan hingga akhir. Sebab dalam keberanian untuk menyelesaikan, di situlah kita menemukan arti keteguhan dan keindahan”

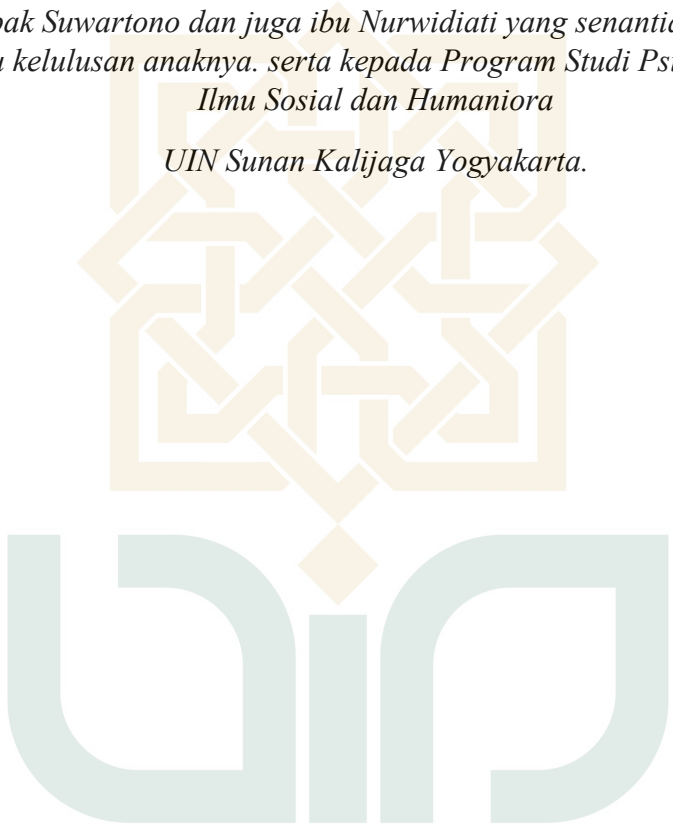


STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'aalamin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan segala kebaikan kepada saya sebagaimana nikmat sehat, semangat, serta trimakasih atas dukungan dari keluarga, sahabat, dan semua pihak, serta karya ini penulis persembahkan kepada bapak Suwartono dan juga ibu Nurwidiati yang senantiasa dengan sabar menunggu kelulusan anaknya. serta kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘ālamīn, segala puji dan rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, kasih sayang, pertolongan, petunjuk, keberkahan, serta ridha-Nya. Dengan izin dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Beban Kerja dan Coping Stress dengan Psychological Distress pada Karyawan Administrasi di Kota Yogyakarta” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian karya ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak, baik secara moral, material, maupun spiritual. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
3. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
4. Ibu Dr. Erika setyani Kusumaputri, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, lancar, dan tuntas.
5. Ibu Dr. Pihasnawati, S.Psi, M.A., Psikolog selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan, saran, dan motivasi pada perbaikan skripsi.
6. Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan, saran, dan motivasi pada perbaikan skripsi.
7. Kepada seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang luar biasa kepada penulis selama masa studi.
8. kepada kedua orang tua yaitu Bapak Suwartono dan Ibu Nurwidiati yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang yang tidak dapat terbalas, terkhusus untuk ibu Nurwidiati trimakasih sedalam-dalam nya atas apa yang sudah di ajarkan baik dari yang kecil hingga yang besar.
9. Abang saya Rizki akbar widianto, serta mbak saya yaitu mbak nurul, terima kasih mas dan mbak atas semua support dan dukungan yang telah di berikan selama ini.
10. Kepada Ulfa Khoirunnissa, yang telah kebersamaian penulis sejak tahun 2020 saat masuk perkuliahan hingga detik ini. Terimakasih telah menjadi support system dan terimakasih selalu menjadi pengingat untuk selalu optimis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

11. Kepada seluruh responden yang bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih banyak atas segala do'a dan dukungan yang telah diberikan kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini.
13. Muhammad Irsyad Widiyanto, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya kepada diri saya yang dapat bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih untuk tetap berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati berbagai proses yang tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan dan menyelesaikan.

Semoga segala bimbingan, dukungan, bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi dan ilmu pengetahuan lainnya. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan, maka kritik dan saran sangat diharapkan oleh penulis.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
NOTA DINAS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	21
A. Psychological Distress	21
B. Beban Kerja	26
C. Coping Stress	30
D. Dinamika Hubungan antara Beban Kerja dan Coping Stress dengan Psychological Distress.....	34
E. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Identifikasi Variabel	42

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	51
G. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Orientasi Kancan	55
B. Persiapan Penelitian	56
C. Hasil Uji Coba Item	60
D. Pelaksanaan Penelitian.....	63
E. Hasil Penelitian	64
F. Pembahasan	82
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	100

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	40
Gambar 4. 1 Kategorisasi Skala Beban Kerja	69
Gambar 4. 2 Kategorisasi Skala Koping Stres	71
Gambar 4. 3 Kategorisasi Skala Psychological Distress	73
Gambar 4. 4 Grafik Q-Q Plot	75
Gambar 4. 5 Grafik Scatter Plot	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Blue Print Skala Psycological Distress	46
Tabel 3. 2 Sebaran Aitem Skala Psycological Distress.....	47
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Beban Kerja	47
Tabel 3. 4 Sebaran Aitem Beban Kerja.....	48
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Ways Off Coping	50
Tabel 3. 6 Sebaran Aitem skala ways off coping.....	51
Tabel 4. 1 Skala Psikological Distress	56
Tabel 4. 2 Skala Beban Kerja.....	57
Tabel 4. 3 Skala Coping Stress	58
Tabel 4. 4 Skala Psycological Distress.....	60
Tabel 4. 5 Analisis Aitem Skala Haigh Work Load.....	61
Tabel 4. 6 Analisis Aitem Skala Coping Stress	62
Tabel 4. 7 Reliabilitas Skala.....	63
Tabel 4. 8 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 4. 9 Data Demografi Berdasarkan Tahun Kelahiran	65
Tabel 4. 10 Analisis Deskripsi Statistik Hipotetik	66
Tabel 4. 11 Analisis Deskripsi Statistik Empirik.....	66
Tabel 4. 12 Rumus Kategorisasi.....	67
Tabel 4. 13 Kategorisasi Beban Kerja.....	68
Tabel 4. 14 Kategorisasi Koping Stress	70
Tabel 4. 15 Kategorisasi Psikological Distress	72
Tabel 4. 16 Uji Normalitas	74
Tabel 4. 17 Uji Multikolinearitas.....	76
Tabel 4. 18 Uji Heterokedistisitas	77
Tabel 4. 19 Model Fit Measure	78
Tabel 4. 20 Model Comparisons.....	79
Tabel 4. 21 Omnibus ANOVA Test.....	80
Tabel 4. 22 Model Coefficients - P	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	100
Lampiran 2 Skala Uji Coba (Try Out)	101
Lampiran 3 Skala Penelitian	107
Lampiran 4 Seleksi Aitem.....	113
Lampiran 5 Reabilitas Skala Penelitian	117
Lampiran 6 Uji Asumsi.....	118
Lampiran 7 Uji Hipotesis.....	119



HUBUNGAN ANTARA *BEBAN KERJA* DAN *COPING STRESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA STAF ADMINISTRASI DI KOTA YOGYAKARTA

Muhammad Irsyad Widiyanto
20107010103

Kesehatan mental karyawan menjadi isu penting dalam dunia kerja modern. Tekanan dari lingkungan kerja seperti *beban kerja* yang tinggi dapat memicu timbulnya *psychological distress*, yakni ketidak setabilan emosi yang akan berdampak pada ketidak nyamanan emosi, kemampuan mental, tindakan, emosi seseorang. Dengan munculnya *psychological distress*, tentunya dibutuhkan adanya *coping stress* untuk mengelolanya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *beban kerja* dan *coping stress* dengan *psychological distress* di kota Yogyakarta. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 275 orang, Metode analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda yang dibantu menggunakan bantuan Jamovi versi 2.3.28. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala *beban kerja*, skala *coping stress*, dan skala *psychological distress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *beban kerja* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *psychological distress* ($p < 0,001$), yang berarti peningkatan *beban kerja* akan meningkatkan tingkat tekanan psikologis yang dirasakan karyawan. Sebaliknya, *coping stress* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *psychological distress* ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *Beban kerja* pada karyawan administrasi berkaitan secara signifikan dengan *psychological distress*, sementara strategi *coping stress* belum menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan *psychological distress*.

Kata Kunci: *Psychological distress, beban kerja, coping stress, dan staf administrasi*

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND COPING STRESS WITH PSYCHOLOGICAL DISTRESS AMONG ADMINISTRATIVE STAF IN YOGYAKARTA

Muhammad Irsyad Widiyanto
20107010103

Employee mental health is a crucial issue in the modern workplace. Workplace pressures, such as high workloads, can trigger psychological distress, emotional instability that impacts emotional discomfort, mental abilities, and actions. With the emergence of *psychological distress*, coping strategies are essential to manage it. This study aimed to determine the relationship between *workload* and *stress coping* with psychological distress in Yogyakarta. Twenty-seven subjects participated in the study. Data analysis was conducted using multiple linear regression techniques assisted by Jamovi version 2.3.28. Data collection was conducted through the distribution of workload scales, stress coping scales, and psychological distress scales. The results showed that workload had a positive and significant relationship with psychological distress ($p < 0.001$), meaning that increasing workload would increase the level of psychological distress felt by employees. Conversely, stress coping did not show a significant relationship with psychological distress ($p > 0.05$). These findings indicate that workload in administrative employees is significantly related to psychological distress, while stress coping strategies have not shown a significant relationship with psychological distress.

Kata Kunci: *Psychological distress, workload, coping with stress, and administrative staff*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perusahaan merupakan suatu organisasi yang dibentuk untuk menghimpun sumber daya manusia guna menjalankan aktivitas operasional dan kegiatan bisnis dengan tujuan menghasilkan barang atau jasa serta memperoleh keuntungan (Carolina et al., 2018). Di tengah persaingan global yang semakin ketat, perusahaan dituntut untuk meningkatkan efisiensi, efektivitas, dan kinerja agar mampu mempertahankan keberlangsungan usahanya, sehingga keberadaan karyawan menjadi faktor yang sangat penting. Karyawan berperan sebagai unsur produksi utama yang memiliki signifikansi setara dengan modal, metode, dan sarana produksi lainnya. Salah satu posisi strategis dalam organisasi adalah staf administrasi, yang bertugas melaksanakan fungsi administratif seperti pengelolaan dokumen, pengarsipan, penyusunan laporan, serta koordinasi kegiatan operasional. Menurut Ningsih dan Kholis (2021), staf administrasi memiliki peran vital dalam menjaga kelancaran alur informasi dan aktivitas internal perusahaan, karena tanpa dukungan *staf administrasi* yang kompeten, koordinasi antarbagian akan terhambat dan proses kerja menjadi tidak terstruktur, sehingga keberadaannya berkontribusi langsung terhadap pencapaian tujuan organisasi secara menyeluruh.

Dalam pelaksanaan tugasnya, kinerja staf administrasi dipengaruhi

oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesehatan psikologis. Tekanan yang berasal dari tuntutan pekerjaan, organisasi, serta keterlibatan individu dalam pekerjaannya dapat menimbulkan tekanan psikologis dan mental yang berdampak pada kesehatan mental karyawan, terutama ketika beban tersebut dirasakan melebihi kemampuan fisik dan mental individu (Drapeau et al., 2012). Kondisi ini dapat memicu munculnya psychological distress, yaitu keadaan ketidakstabilan emosi yang menimbulkan ketidaknyamanan secara emosional, kognitif, dan perilaku, seperti kecemasan, depresi, kelelahan, serta perasaan tidak berharga (Kessler et al., 2002).

Berbagai hasil survei menunjukkan bahwa psychological distress merupakan permasalahan yang cukup serius di dunia kerja. Survei Better Work Indonesia (2012) menemukan bahwa mayoritas pekerja di Indonesia menunjukkan tanda-tanda ketidaksejahteraan psikologis, dengan gejala seperti kegelisahan, kesedihan, rasa takut, dan hilangnya harapan. Secara global, data di Eropa menunjukkan peningkatan gangguan mental akibat faktor psikososial dari 25% menjadi 28% dalam periode 2007–2013, sementara di Argentina sebagian pekerja melaporkan pekerjaan yang monoton, ketidakjelasan tugas, serta beban mental yang berat (Observatorio de Salud y Seguridad en el Trabajo, 2019). Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Luthfi (2023), yang melaporkan adanya psychological distress pada responden laki-laki dan perempuan, dengan variasi berdasarkan karakteristik demografis.

Psychological distress mengacu pada suatu Reaksi stres yang tidak

mengenakan, seperti perasaan *cemas* dan *depresi* (Kessler et al., 2002). *Depresi* adalah situasi emosional yang seringkali ditandai oleh perasaan sangat sedih, merasa tidak berharga, dan merasa bersalah (menarik diri, kesusahan tidur, kehilangan minat serta semangat di kegiatan sehari-hari) (Dirgayunita, 2016). Sedangkan kecemasan adalah tanggapan pribadi terhadap situasi sulit yang mencakup perasaan gelisah, bingung, takut, dan khawatir. Hal ini merupakan kondisi yang kompleks dengan dampak fisik pada tubuh. Selain itu, kecemasan juga dianggap sebagai pengalaman yang ambigu, yang menyebabkan perasaan tidak berdaya dan ragu, dan akan mengganggu secara signifikan. (Kamisasi, 2018).

Psychological distress pada karyawan memerlukan penanganan yang tepat karena dapat berdampak signifikan terhadap individu maupun organisasi. Menurut Kessler et al. (2003), kondisi ini dapat menurunkan produktivitas kerja akibat kesulitan berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan menyelesaikan tugas secara efisien. Selain itu, karyawan yang mengalami psychological distress cenderung memiliki tingkat absensi yang lebih tinggi, yang berpotensi mengganggu jadwal kerja, menunda penyelesaian proyek, serta menurunkan kinerja tim. Psychological distress juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal di tempat kerja, termasuk dengan atasan, rekan kerja, dan klien, sehingga menghambat kolaborasi, komunikasi yang efektif, dan pencapaian tujuan organisasi.

Psychological distress yang dialami staf administrasi berkaitan erat dengan beban kerja yang dihadapi. Beban kerja yang berlebihan, tidak

proporsional, atau tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menjadi pemicu utama tekanan psikologis, terutama ketika tuntutan pekerjaan berlangsung secara terus-menerus tanpa dukungan organisasi yang memadai. Ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kapasitas internal ini dapat menimbulkan gangguan kognitif, kelelahan emosional, serta memburuknya hubungan interpersonal, yang pada akhirnya menciptakan siklus negatif berupa meningkatnya psychological distress, menurunnya produktivitas, tingginya absensi, dan rendahnya kepuasan kerja. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara beban kerja dan psychological distress menjadi penting agar organisasi dapat mengelola beban kerja secara lebih tepat guna menjaga kinerja dan kesejahteraan karyawan.

Hancock, P. A., & Meshkati (1988) mengartikan *beban kerja* ialah kesenjangan antara kemampuan individu dan tuntutan pekerjaan yang dihadapi. *Beban kerja* merupakan elemen penentu yang sangat penting bagi kinerja individu (Pourteimour et al., 2021). Ketika beban kerja berada pada level yang optimal, hal ini dapat meningkatkan kinerja karyawan karena mereka mampu menyelesaikan tugas secara kompeten dan efisien. Sebaliknya, *beban kerja* yang berlebihan dapat menghambat produktivitas, seringkali memicu stres, kelelahan, dan kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan. Karyawan yang merasa tertekan oleh *beban kerja* tinggi cenderung mencari tempat kerja yang menawarkan keseimbangan *beban kerja* yang lebih baik. Maka dari itu, ketidak seimbangan dalam mengelola *beban kerja* dapat menyebabkan tingkat retensi karyawan yang rendah. Banyaknya pekerjaan yang diberikan

kepada pegawai hendaknya diimbangi dengan keterampilan dan kualifikasi yang dimiliki oleh pegawai itu sendiri, jika tidak diimbangi dengan keahliannya maka lama kelamaan akan menimbulkan permasalahan bagi karyawan atau pegawai, salah satunya adalah *psychological distress* (Faizal Mulia Z, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh WorkMi menggunakan *kessler psychological distress scale*, beban kerja yang berlebihan menjadi penyebab utama timbulnya tekanan psikologis pada karyawan. *Beban kerja* berlebihan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal biasanya berkaitan dengan lingkungan kerja seperti struktur organisasi dan jenis tugas. Sementara itu, faktor internal lebih berhubungan dengan karakteristik individu, misalnya usia serta jenis kelamin (Yulianus Hutabarat, 2017).

Dari banyaknya faktor yang mampu menyebabkan tingginya *psychological distress*, terdapat faktor yang mampu menurunkan *psychological distress* yaitu *copping stress*, yang mana dalam (Lazarus & Folkman, 1988) menggambarkan bahwa strategi *coping* ialah Sebuah metode atau strategi untuk mengatasi tekanan psikologis baik yang dari luar ataupun dari dalam yang melibatkan upaya, termasuk tindakan nyata dan tindakan yang bersifat internal seperti mengendalikan emosi atau memproses informasi secara kognitif. Sedangkan menurut Lazarus & Folkman dalam (Rubbyana, 2012). Strategi *coping* adalah tindakan mental dan perilaku yang digunakan untuk menangani situasi stres. (Rubbyana, 2012) ada korelasi antara cara penanganan stress dengan tekanan psikologis. Penanganan stress dapat

membantu mengurangi *psychological distress*. Hal ini dikuatkan dengan adanya penelitian yang dilakukan dengan mengaitkan kemampuan menggunakan strategi coping stress dengan kemampuan individu untuk melakukan perubahan, mengatur, atau menyesuaikan diri, yang berkaitan dengan tingkat tekanan psikologis yang dialami oleh individu (Plutzer, 2021).

Coping stress yang efisien akan menghasilkan adaptasi yang mengarah pada kebiasaan baru dan perbaikan kondisi sebelumnya. Sebaliknya, *coping* yang tidak efektif dapat menyebabkan maladaptif, yaitu perilaku menyimpang atau keinginan normatif yang berpotensi merugikan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Setiap individu tidak menghadapi *coping* secara tunggal, melainkan dapat menggunakan berbagai strategi yang didasarkan pada kondisi dan kemampuannya. Menurut Lubis et al., (2015). *Coping* merupakan proses mengelola tuntutan internal dan eksterna; yang dirasakan melebihi batas kemampuan individu. Dengan demikian, *coping* merupakan upaya seseorang dalam menghadapi, mengelola, dan mengatasi berbagai ancaman, masalah, atau tuntutan yang sedang dihadapi. Lazarus dan Folkman mengidentifikasi dua tipe utama *coping* untuk mengurangi stres. Tipe yang pertama adalah *problem-focused coping* atau *coping* yang berfokus pada masalah, yang mendorong individu untuk mengambil tindakan atau usaha penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan yang logis dan positif.

Dalam konteks ini, perhatian khusus perlu diberikan pada karyawan yang bekerja pada bagian administrasi. Karyawan administrasi memiliki

tanggung jawab pekerjaan yang bersifat berulang, berbasis dokumen, dan menuntut ketelitian tinggi dalam lingkungan kerja yang cenderung monoton dan penuh tekanan tenggat waktu. Pekerjaan administratif yang bersifat rutin namun padat, dengan ekspektasi penyelesaian cepat dan akurat, seringkali menyebabkan kelelahan psikologis (Handoyo et al., 2020). Karyawan bagian administrasi juga seringkali menjadi penghubung lintas departemen, sehingga tekanan komunikasi antar unit turut menjadi beban tersendiri. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa staf administrasi memiliki risiko lebih tinggi terhadap tekanan psikologis dibandingkan dengan unit kerja lain, terutama karena sifat pekerjaan yang menuntut presisi tinggi namun sering kali kurang mendapat pengakuan secara sosial.

Dari pemaparan di atas dapat dikatakan bahwa *beban kerja* mampu untuk mempengaruhi munculnya *psychological distress*. Hal ini dibuktikan oleh temuan kesler yang mana menyebutkan bahwa *beban kerja* berlebih menjadi faktor terbesar seorang karyawan mengalami *psychological distress*. Namun *psychological distress* dapat diturunkan dengan adanya *coping stress*. *Coping* yang efisien akan menghasilkan adaptasi yang membentuk kebiasaan baru dan membawa perbaikan pada situasi yang dialami. Sebaliknya *coping* yang tidak efisien memicu mal-adaptif, yang termanifestasi sebagai perilaku menyimpang atau keinginan diluar norma, yang berpotensi merugikan individu, orang lain, maupun lingkungan sekitar. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji lebih lanjut mengenai hubungan antara Beban Kerja dan *Coping Stress dengan Psychological*

Distress?

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada Latar belakang permasalahan diatas, maka rumusan masalah yang akan diselidiki dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *beban kerja* dengan *psychological distress* pada staf administrasi di tempat kerja?
2. Apakah terdapat hubungan antara *coping stress* dengan *psychological distress* pada staf administrasi di tempat kerja?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan menncari tahu hubungan antara *Beban Kerja* dan *Coping Stress* terhadap *Psychological Distress* pada staf administrasi di kota Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan manfaat yang baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan psikologi terkait dengan psikologi industri dan organisasi khususnya berkaitan dengan *beban kerja* dan *coping stress dengan psychological distress*. Harapan lain dari penelitian yang dilakukan yaitu memberikan sebuah informasi yang berguna bagi penelitian selanjutnya berkaitan dengan tema hubungan antara

beban kerja dan coping stress dengan psychological distress pada staf administrasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran bagi subjek penelitian mengenai coping stress yang dimiliki serta hubungannya dengan psychological distress.

b. Bagi Lembaga/Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi serta pertimbangan dalam penyusunan kebijakan maupun program yang mendukung terbentuknya strategi *Coping stress* yang sehingga anggota atau karyawan tidak mengalami *Psychological distress*.

c. Bagi Pembaca/ Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas kepada pembaca maupun masyarakat mengenai pentingnya kemampuan *coping stress* agar dapat memberikan gambaran munculnya *psychological distress*.

E. Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Michael F Hilton, Harvey A Whiteford	Interacting with the public as a risk factor for employee psychological distress	2010	Teory Psycological Distress menggunakan teori Hilton MF	Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode kuantitatif	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Work Performance Questionnair (HPQ) dan juga Kessler K6	Subjek penelitian yaitu karyawan yang berada pada sejumlah bank yang ada di asutralia dan lokasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu di Australia	Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa prevalensi tekanan psikologis pada mereka yang berinteraksi dan tidak berinteraksi dengan publik masing- masing adalah 19% dan 15% ($P < 0,001$). Berinteraksi dengan publik dikaitkan dengan peningkatan OR sebesar 1,3 ($P < 0,001$) untuk tingkat tekanan psikologis

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
								sedang hingga tinggi. Pada penelitian dua orang pegawai yang memiliki kurang dari 25 kontak dengan masyarakat per minggu mempunyai skor K6 lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki ≥ 25 kontak per minggu ($P = 0,016$).
2.	H.Paul Chalfant ; Peter L.Heller ; Alden Roberts ; David Brione	Klerus Sebagai Sumber Daya Bagi Mereka Yang Menghadapi Distress Psikologi	2007	Teori Psychological Distress menggunakan teori Maylink & Goursech	Kuantitatif	Menggunakan Wawancara	Subjek menggunakan 801 peserta yang dipilih oleh el paso, dan texas	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
3.	Helen R Winefield , Tiffany K Gill, Anne W Taylor and Rhiannon M Pilkington	Psycological Well being and psycological Distress	2012	Teori Psycological distress menggunakan teori Hupper 2009	Kuantitatif	Skala yang digunakan yaitu menggunakan skala Kesler K10	Subjek dan lokasi penelitian dilakukan pada Uniersitas Adelaide	Hasil menunjukkan bahwa variable yang berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis berhubungan negatif dengan tekanan psikologis dan juga sebaliknya. Contoh kesejahteraan psikologis yang rendah dan tekanan psikologis yang tinggi dikaitkan dengan menjadi satu orang dewasa dalam rumahtangga, maka akan terjadi

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
								perpisahan dan akan seperti berbicara selain Bahasa Inggris di rumah.
4.	Zahra Nabila Latama, Muhandi, Tasya Aspiranti	Pengaruh <i>Psychological Distress</i> Dan <i>Beban Kerja</i> Terhadap Work-Life Balance Perawat Di Pandemi-Covid-19	2022	Teori Psychological Distress Mirowski & Ross Teori High Workload Bataineh	Kuantitatif	Skala Psychological distress menggunakan skala Kasler scale K10. Skala high workload menggunakan skala Work-life balance	Subjek menggunakan seluruh perawat yang berkerja pada IGD RSUD Sumedang. Dan lokasi yang digunakan juga terdapat di RSUD Sumedang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>psychological distress</i> memiliki pengaruh terhadap <i>Work-life balance</i> . Selain itu, ditemukan bahwa <i>psychological distress</i> dan beban kerja secara signifikan mempengaruhi <i>work-life balance</i> perawat IGD RSUD

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
								Sumedang dimasa pandemi Covid-19
5.	Husni, Wilda Lestari, Asmawati	Distress Psikologi pada Resiko Kerentahan Bunuh diri	2018	Teori distress menggunakan teori Mirowsky & Ross	Deskriptif analitik dengan pendekatan Cross sectional	Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu The Prison Youth Vulnerability scale	Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh narapidana remaja penghuni lapas Klas II A Bengkulu	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antar jenis kelamin dengan kerentanan bunuh diri pada narapidanan dan ada hubungan bermakna antara psikological distress dengan kerentanan bunuh diri
6.	Untung Subroto	Penerapan art therapy untuk mengurangi perilaku menyakiti diri	2019	Teori Psychological Distress Shaheen & alam	Kualitatif dan Kuantitatif	Menggunakan Subjektif unit Distress, The self Injury Quesioner Treatment	Subjek menggunakan 3 orang	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
		sendiri pada dewasa muda yang mengalami Distress psikologis				Related		Tingkat SIB setelah menjalani intervensi art therapy pada ketiga subjek tersebut.
7.	Nada Salsabila, Zaujatul amna, Dalia, Novita Sari	Hubungan antara Psycological distress terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Syiah kuala	2022	Teori Psycologic al distress menggunakan teori Kessler Teori Coping stress menggunakan teori Lazarus dan Folkman	Metode penelitian menggunakan metode Kuantitatif korelasi	Alat ukur yang digunakan yaitu Psycological distress menggunakan Skala Kessler Psycological Distress K10 Alat ukur coping stress menggunakan The Ways Of Coping Questionnare	Subjek penelitian yaitu mahasiswa dan mahasiswi Universitas Syiah Kuala	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara psycological distress dengan strategi Coping pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi pada Universitas Syiah Kuala.
8.	Muhamma d Rizky fannany, herlan	S Trategi coping dan dukungan sosial terhadap	2021	Teori psycologic al distress mengguna	Metode yang digunakan pada	Alat ukur yang digunakan untuk mengukur psycological	Subjek penelitian ini terdapat 63 subjek yang dan lokasi yang digunakan dalam	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
	pratikto	psycological distress pada family caregiver cancer		kan teori Drepeau et.al Teori strategi coping stress menggunakan teori Lazarus & Folkman	penelitian ini yaitu metode kuantitatif	distress adalah Skala Kessler Psychological distress K10. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur coping stress yaitu Skala ways off Coping	penelitian kali ini yaitu pada Yayasan kanker Indonesia Di wilayah Surabaya	terdapat hubungan positif antara strategi coping, Dukungan sosial dan psycological distress pada family caregiver kanker
9.	Amalia Ramadhan i, Salma, Dian Veronika Sakti	Distres Psikologis pada tenaga Pendidikan diperguruan tinggi negeri berbadan hukum	2021	Teori psycologic al distress menggunakan teori Hoboubi, Choobineh , Ghanavati, Keshavarzi ,& Hosseini,	Metode penelitian yang dilakukan pada penelitian kali ini yaitu menggunakan metode kuantitatif	Alat ukur Distres Psikologis ialah menggunakan Generaal Healt Questionaire	Subjek yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu berjumlah 178 subjek dan lokasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu pada Perguruan tinggi negeri hukum	Hasil dari penelitian Penelitian ini menunjukkan bahwa 26,4% tenaga kependidikan di PTNBH 'X' mengalami distres psikologis dengan risiko terhadap masalah kesehatan

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
								mental, tanpa perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin maupun bidang keilmuan fakultas. Analisis lebih lanjut menemukan adanya perbedaan mean skor antar dimensi yang signifikan secara statistik, dengan manifestasi distress psikologis paling banyak muncul pada dimensi disfungsi sosial, diikuti oleh kecemasan

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
								dan depresi, sementara yang paling sedikit terdapat pada dimensi kehilangan kepercayaan diri
10.	Muri Cahyono Purba, Achir Yani S. Hamid, Novy H.C. Daulima	Manfaat Dukungan Emosional Dan Koping Spiritual Terhadap Distress Psikologis Pada Pelaku Rawat Orang Dengan Skizofrenia	2023	Teori psycological distress menggunakan teori Zaman et.al Teori Strategi coping menggunakan teori Reynalda	Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode kuantitatif	Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan cross-sectional dan qualitative	Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan literatur riviw.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dan koping spiritual dapat meningkatkan keterampilan koping sehingga mengurangi disres psikologis dan meminimalkan efek kehilangan diri hingga depresi.

1. Keaslian Topik

Keaslian ini membahas tiga topik, yaitu *beban kerja*, *coping stress* dengan *psychological distress*. Topik utama dalam penelitian ini yaitu *psychological distress*. Topik *psychological distress* ini sudah seringkali diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya, namun dalam penelitian kali ini ada perbedaan yang mencolok antara topik penelitian yang sedang dibahas dengan topik penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu peneliti mengkolaborasikan dengan *beban kerja*, dan juga *coping stress*.

2. Keaslian Teori

Dalam penelitian ini digunakan beberapa landasan teori yang relevan dengan variabel yang diteliti. Variabel *psychological distress* mengacu pada teori yang dikemukakan oleh (Kessler et al., 2002), yang menjelaskan *psychological distress* sebagai kondisi ketidaknyamanan emosional yang mencakup gejala *depresi* dan *kecemasan* yang dapat mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari maupun pekerjaan. Selanjutnya, variabel beban kerja berlandaskan pada teori (Hancock, P. A., & Meshkati, 1988), yang mendefinisikan *beban kerja* sebagai kesenjangan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas, di mana *beban kerja* yang tinggi berpotensi memengaruhi performa dan kesejahteraan karyawan. Sementara itu, variabel *coping stress* mengacu pada teori (Lazarus & Folkman, 1988), yang menekankan bahwa *coping* merupakan proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan baik dalam diri maupun lingkungan yang dipersepsikan melampaui kemampuan

yang dimilikinya.

3. Keaslian Alat Ukur

Dalam pengukuran masing-masing variable yaitu *Psychological Distress*, *beban kerja*, dan juga *Coping Stress* akan menggunakan alat ukur yang berbeda-beda. Untuk pengukuran variabel *psychological distress* dilakukan dengan mengadaptasi skala yang dibuat oleh (Kessler 2002). Untuk variable *beban kerja tinggi* diukur menggunakan skala Nasa-TLX oleh (Sandra G. Hart 1988). Kemudian terakhir yaitu variable *coping stress* akan diukur menggunakan skala *ways off coping* Lazarus & Folkman.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek para staf administrasi laki-laki atau perempuan. Para pekerja yang bekerja di kota Yogyakarta, telah memiliki pengalaman kerja antara 1 hingga 5 tahun, rutin bekerja selama 7-8 jam, dan karyawan yang berkerja pada bidang administrasi seperti *accounting*, *HRD*, dan *staff admin*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah beban kerja memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological distress* pada staf administrasi di Kota Yogyakarta, sedangkan *coping stress* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *psychological distress*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan *coping stress* dengan *psychological distress* pada staf administrasi di Kota Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 275 responden yang bekerja sebagai staf administrasi pada perusahaan-perusahaan yang tersebar di wilayah Kota Yogyakarta. Hipotesis pertama yang diajukan menyatakan adanya hubungan positif antara beban kerja dengan *psychological distress* dan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis tersebut diterima dengan bukti hubungan signifikan ($p < 0,001$). Hipotesis kedua menyatakan adanya hubungan negatif antara *coping stress* dengan *psychological distress*, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis tersebut ditolak karena tidak terdapat hubungan signifikan ($p > 0,05$). Temuan penelitian memperlihatkan bahwa faktor eksternal berupa beban kerja lebih dominan dalam memengaruhi munculnya *psychological distress* dibandingkan strategi *coping* yang digunakan individu. Hasil ini sejalan dengan pembahasan bahwa *coping stress* yang bersifat pasif, seperti menghindar atau menunda, tidak mampu secara efektif menurunkan distress. Implikasi dari penelitian ini menekankan perlunya pengelolaan beban kerja

secara proporsional serta pengembangan strategi coping adaptif agar karyawan lebih mampu menghadapi tekanan psikologis di lingkungan kerja.

B. Saran

Saran ini diharapkan memberikan manfaat praktis dan teoritis untuk berbagai pihak:

1. Bagi penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian Selanjutnya diharapkan untuk dapat meningkatkan keterbatasan penelitian yang mana semua responden memiliki Tingkat *coping stress* yang sangat rendah, dan untuk penelitian selanjut nya disarankan untuk menggunakan pendekatan yang berbeda atau lebih beragam agar dapat memahami lebih lanjut terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological distress* di tempat kerja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan wawasan untuk penelitian lebih lanjut terkait beban kerja dan *psychological distress*.

2. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan mampu membuat para karyawan meningkatkan kembali strategi *coping* yang lebih adaptif, seperti *problem-focused coping*, termasuk melalui pelatihan manajemen stres dan penguatan dukungan sosial antar karyawan.

3. Bagi Lembaga

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi lembaga dalam merancang kebijakan atau program untuk membentuk

coping stress yang baik bagi karyawan. Lembaga diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan, terutama dalam konteks pekerjaan administratif yang menuntut ketelitian, konsistensi, dan target waktu. Pentingnya regulasi beban kerja yang realistis dan proporsional dengan kapasitas individu, karena beban kerja yang berlebihan terbukti signifikan memengaruhi *psychological distress*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, H. S. A. (2010). *Penelitian Kesehatan*.
- Azzahra, F. (2025). *Peran Tenaga Administrasi Dalam Meningkatkan Pelayanan Akademik Sekolah*. 02(01), 356–361.
- Braunheim, L., Dragano, N., Khachatryan, K., Beutel, M. E., & Brähler, E. (2024). The effects of effort-reward imbalance on the job, overcommitment, and income on life satisfaction in Germany from a longitudinal perspective. *Social Science and Medicine*, 341(June 2023). <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116523>
- Budiani, S. R., Rumboirusi, W. C. B., & Ismya, H. M. (2022). Kondisi Ketenagakerjaan dan Sektor Unggulan selama Pandemi Covid-19 di Provinsi D.I Yogyakarta. *Media Komunikasi Geografi*, 23(2), 217–226. <https://doi.org/10.23887/mkg.v23i2.52752>
- Carolina, V., Marpaung, E. I., & Pratama, D. (2018). Analisis Rasio Keuangan untuk Memprediksi Kondisi Financial Distress (Studi Empiris pada Perusahaan Manufaktur yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Periode 2014-2015). *Jurnal Akuntansi Maranatha*, 9(2), 137–145. <https://doi.org/10.28932/jam.v9i2.481>
- Chalfant, H. P., Heller, P. L., Roberts, A., Briones, D., Aguirre-Hochbaum, S., & Farr, W. (1990). The Clergy as a Resource for Those Encountering Psychological Distress. *Review of Religious Research*, 31(3), 305. <https://doi.org/10.2307/3511620>
- Chorfi, B., Khiali, B., Tahar, D. E., & Yahia, A. (2024). *Strategies for coping with psychological stress and their relation to self-esteem among nurses in hospital institutions-A field study at Bajra Abdelkader Hospital, Aflou city, Algeria*. 15(2), 75–84. <https://doi.org/10.47750/jett.2024.15.02.007>
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (Edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Danuarta, M., Sartiah, & Prianti, I. A. (2025). Pengaruh Masa Kerja, Beban Kerja, dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja pada Karyawan PT Pelindo Terminal Peti Kemas Kendari Tahun 2024. *Journal of Health Sciences Leksia*, 3(3), 1–9.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control, May 2014*. <https://doi.org/10.5772/30872>

- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Fan, J., & Smith, A. P. (2017). The impact of workload and fatigue on performance. *Communications in Computer and Information Science*, 726(June 2017), 90–105. https://doi.org/10.1007/978-3-319-61061-0_6
- Fordjour, G. A., C. Chan, A. P., & Fordjour, A. A. (2020). Exploring Potential Predictors of Psychological Distress among Employees: A Systematic Review. *International Journal of Psychiatry Research*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.33425/2641-4317.1047>
- Garg, S. (2017). Role of work stress and coping strategies of employee's Performance: An Empirical study with reference to private university employees. *IARS International Research Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.51611/iars.irj.v7i1.2017.68>
- Gibson, J. L. (2015). ORGANIZATIONS: BEHAVIOR, STRUCTURE, PROCESSES,. In *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning: Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau* (Vol. 16, Issue 2).
- Hancock, P. A., & Meshkati, N. (1988). Development of NASA-TLX. *Human Mental Workload. Advances in Psychology*, 52, 139–183.
- Handoyo, E., Setyowati, D. L., & Nurkomalasari, D. (2020). Social capital contribution and community-based waste management in the city of Cirebon. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 11(2), 93–113.
- Kamisasi, A. (2018). Kecemasan dan Kesejahteraan Hidup Pada Karyawan yang Akan Pensiun. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 290–298. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4572>
- Kessler, Pr, B., Lj, C., Jf, E., Jc, G., & Hiripi, E. (2003). *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* Kessler Psychological Distress Scale (K10). 60(2), 9–11.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Latama, Z. N., Muhandi, M., & Aspiranti, T. (2022). Pengaruh Psychological Distress Dan Beban Kerja Terhadap Work-Life Balance Perawat Di Pandemi-Covid-19. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Performa*, 19(01), 10–19. <https://doi.org/10.29313/performa.v19i01.9717>
- Lazarus, R. S. (2016). *An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample* Author (s): Susan Folkman and Richard S. Lazarus Published by : American Sociological Association Stable URL : <http://www.jstor.org/stable/2136617>

Accessed : 22-03-2016 05 : 50 UTC Your use of the. 21(3), 219–239.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1988). Ways of Coping Scales (Revised). *Integrative Medicine*, 94143. [https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/uploads/tools/surveys/pdf/Ways of coping.pdf](https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/uploads/tools/surveys/pdf/Ways%20of%20coping.pdf)
- Loukidou, L., Loan-Clarke, J., & Daniels, K. (2009). Boredom in the workplace: More than monotonous tasks. *International Journal of Management Reviews*, 11(4), 381–405. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00267.x>
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48–57. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53320/42766>
- Luthfi, H. (2023). *PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA TENAGA KESEHATAN POST PANDEMI COVID-19 DI JAKARTA PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN HEALTHCARE WORKERS POST PANDEMI COVID-19 IN JAKARTA Abstrak*. 10(03), 761–777.
- Mahendrawati, I. G., & Indrawati, A. D. (2015). Pengaruh beban kerja dan kompensasi terhadap kinerja. *Jurnal Master Manajemen*, 8(1), 86–100.
- Observatorio de Salud y Seguridad en el Trabajo. (2019). *Encuesta Nacional a trabajadores sobre Condiciones de Empleo, Trabajo, Salud y Seguridad [ECETSS] 2018*. 90. http://www.trabajo.gob.ar/downloads/estadisticas/ecetss/ecetss_informe.pdf
- Permatasari, R. I. & S. A. P. dan. (2021). Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur Dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor Pt. Dua Kuda Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 11(1), 38–47. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v11i1.600>
- Plutzer, M. B. B. and E. (2021). *STRATEGI COPING DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA FAMILY CAREGIVER CANCER*. 6(2), 6.
- Prasad, K. D. V., & Vaidya, R. (2018). Causes and Effect of Occupational Stress and Coping on Performance with Special Reference to Length of Service: An Empirical Study Using Multinomial Logistic Regression Approach. *Psychology*, 09(10), 2457–2470. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.910141>
- Riznanda, W. M., & Kusumadewi, D. (2023). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Divisi Produksi. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 792–804.
- Robbins, Stephen P., T. A. J. (2015). Organizational Behavior. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0Ahttps://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal->

pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.10

- Rubbyana, U. (2012). *Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom*. 1(02), 59–66.
- Safaria, T. (2011). Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 155. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.462>
- Saputra, D. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) Pada Dewasa Muda Yang Mengalami Distress Psikologis. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26–40. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i1.225>
- Shi, H. (2024). The psychological mechanism of basic psychological need frustration affecting job burnout: a qualitative study from China. *Frontiers in Psychology*, 15(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1400441>
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- Zhang, S., Liu, D. Y., Bai, J., Fu, J.-C., Jiang, F., Nehl, E., Liu, H., Liu, Y., Zhang, C., Tang, Y., & Kaslow, N. J. (2024). Psychological effects of trauma, negative and positive coping, resilience, and psychological distress among Chinese healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, 5(October 2023), 100046. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100046>
- Zhou, H., & Zheng, Q. (2022). Work Stressors and Occupational Health of Young Employees: The Moderating Role of Work Adaptability. *Frontiers in Psychology*, 13(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.796710>