

HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PEKERJA DI PROYEK BBPPT KOMINFO PT PP (PERSERO) TBK. PADA TAHUN 2022

Diah Devara Kusumawardani

Abstrak

Stres kerja merupakan stres yang berasal dari lingkungan tempat kerja berupa tekanan dan tanggung jawab yang dapat berdampak kepada psikologis seseorang. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres kerja adalah tingkat *work-life balance* yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dan variabel lain berupa usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan pendapatan kerja dengan stres kerja di Proyek BBPPT PT PP (Persero) Tbk. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* dengan analisis uji *chi-square* pada total populasi sebanyak 100 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *The Workplace Stress Scale* (WSS) dan kuesioner *work-life balance* Fisher, Bulger, dan Smith. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *work-life balance* ($p=0,242$), usia ($p=0,577$), tingkat pendidikan ($p=0,439$), status pernikahan ($p=1,000$), dan pendapatan kerja ($p=0,468$) dengan stres kerja. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada variabel yang berhubungan dengan stres kerja. Meskipun demikian, perusahaan dapat memberikan layanan konsultasi psikologis bagi pekerja untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Kata Kunci : Stres Kerja, *Work-Life Balance*, Konstruksi

HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PEKERJA DI PROYEK BBPPT KOMINFO PT PP (PERSERO) TBK. PADA TAHUN 2022

Diah Devara Kusumawardani

Abstract

Work stress is stress that is related to the workplace environment which is about pressure and responsibility that have an impact on a person's psychology. One of the factors that can cause work stress is a poor work-life balance. This study aims to determine the relationship between work-life balance and other variables such as age, education level, marital status, and work income with work stress at Proyek BBPPT PT PP (Persero) Tbk. This study is a quantitative study using a cross-sectional design with chi-square test analysis on a total population of as many as 100 people. The research instrument uses The Workplace Stress Scale (WSS) questionnaire and the work-life balance questionnaire by Fisher, Bulger, and Smith. The results showed there was no relationship between work-life balance ($p=0.242$), age ($p=0.577$), an education level ($p=0.439$), marital status ($p=1.000$), and work income ($p=0.468$) with work stress. It can be concluded that there are no variables related to work stress. Nevertheless, companies can provide psychological counseling services for workers to maintain their mental health.

Keywords : Work Stress, Work-Life Balance, Construction