

PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA (*WORK LIFE BALANCE*) TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT KAI UPT BALAI YASA YOGYAKARTA

**Aisi Ramadhani
Yanies Noviera Soedarmadi**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
E-mail: ramadhaniais14@gmail.com

ABSTRAK

Kinerja karyawan memiliki keterkaitan dengan aktivitas dan tugas yang dilakukan karyawan secara efektif dan efisien, dan juga menentukan seberapa besar kontribusi karyawan terhadap organisasi. Fenomena yang terjadi di PT KAI UPT Balai Yasa, kinerja karyawan menurun karena adanya ketidakseimbangan kehidupan dan pekerjaan yang mengakibatkan penurunan produktivitas konsentrasi dan motivasi kerja karyawan dalam menyeimbangkan antara kegiatan pribadi dengan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh work life balance terhadap kinerja karyawan. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 200 responden karyawan PT KAI UPT Balai Yasa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala work life balance yang disusun dari teori Hudson (2005) dan skala kinerja yang disusun dari teori Mitchell (1987). Hasil penelitian menunjukkan variabel work life balance berpengaruh secara signifikan terhadap variabel kinerja, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, pengaruh work life balance terhadap kinerja karyawan sebesar 55,4%.

Kata Kunci: Kinerja karyawan, PT KAI UPT Balai Yasa Yogyakarta, Work life balance

THE INFLUENCE OF WORK-LIFE BALANCE ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT PT KAI UPT BALAI YASA YOGYAKARTA

Aisi Ramadhani
Yanies Noviera Soedarmadi

Psychology Department
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
E-mail: ramadhaniais14@gmail.com

ABSTRACT

Employee performance is closely tied to the tasks and activities that employees carry out efficiently and effectively, and it also determines how much an employee contributes to an organization. At PT KAI UPT Balai Yasa, the phenomenon of decreased employee performance occurs due to an imbalance between work and life, which leads to a decrease in productivity, concentration, and work motivation of employees in balancing personal activities with work. This study aims to determine the impact of work-life balance on employee performance. The research design uses a quantitative method with simple random sampling techniques. 200 PT KAI UPT Balai Yasa employees were selected as respondents for this study. Two scales were used to collect data: the work-life balance scale based on Hudson's (2005) theory and the performance scale based on Mitchell's (1987) theory. The research findings indicate that the work-life balance variable significantly affects the performance variable, with a significance value 0.000 ($p < 0.05$). The study's results show that the influence of work-life balance on employee performance is 55.4%.

Keywords: Employee performance, PT KAI UPT Balai Yasa Yogyakarta, Work-Life Balance