

# PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP *WORK LIFE BALANCE* PADA PEGAWAI DINAS PERHUBUNGAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Mutiara Sufie Putri Pristiono  
Dian Yudhawati

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Tekonologi Yogyakarta  
Email: [mutiarasufie@gmail.com](mailto:mutiarasufie@gmail.com)

## ABSTRAK

*Pegawai Dinas Perhubungan Daerah Istimewa Yogyakarta menghadapi ketidakseimbangan work life balance akibat beban kerja yang tinggi dan jam kerja yang tidak menentu, terutama pada beberapa divisi yang memiliki tugas mendesak, sehingga banyak pegawai harus lembur. Fenomena ini menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan kelelahan fisik serta mental, yang dapat berdampak negatif pada produktivitas dan kesehatan jangka panjang pegawai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap work life balance pada pegawai Dinas Perhubungan Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan penyebaran kuesioner kepada 44 pegawai Dinas Perhubungan Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara beban kerja terhadap work life balance, dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Ditemukan bahwa semakin tinggi beban kerja, maka semakin rendah tingkat work life balance pegawai. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan metode purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologi beban kerja yang disusun mengacu pada dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Reid dan Nygren (1988), sedangkan skala work life balance mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Fisher et al. (2009). Kontribusi beban kerja terhadap work life balance sebesar 25%. Dimensi beban stres psikologis memberikan sumbangan terbesar terhadap beban kerja (25,91%). Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden (93,2%) berada pada kategori beban kerja sedang dan work life balance sedang.*

**Kata Kunci:** *Beban Kerja, Pegawai Dinas Perhubungan, Work Life Balance*

# THE IMPACT OF WORKLOAD ON WORK-LIFE BALANCE AMONG EMPLOYEES OF THE TRANSPORTATION DEPARTMENT IN THE SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA

Mutiara Sufie Putri Pristiono  
Dian Yudhawati

Department of Psychology  
Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email: [mutiarasufie@gmail.com](mailto:mutiarasufie@gmail.com)

## ABSTRACT

*The Yogyakarta Special Region Transportation Service employees are experiencing an imbalance in their work-life balance due to heavy workloads and irregular working hours, particularly in specific departments with pressing tasks, leading to many employees working overtime. This situation results in heightened stress levels and physical and mental exhaustion, which can negatively impact employee productivity and long-term well-being. The primary objective of this study is to investigate the impact of workload on work-life balance among employees of the Yogyakarta Special Region Transportation Service. A quantitative research approach was employed, involving the distribution of questionnaires to 44 employees of the Yogyakarta Special Region Transportation Service as survey participants. The study's findings reveal a significant correlation between workload and work-life balance, with a significance level of 0.001 ( $p < 0.05$ ). The study indicates that as workload increases, the level of work-life balance among employees decreases. The sampling method utilized was non-probability sampling with a purposive sampling technique. Data collection involved using a psychological workload scale based on dimensions proposed by Reid and Nygren (1988), while the work-life balance scale was developed following the aspects suggested by Fisher et al. (2009). Workload contribution to work-life balance is 25%. The psychological stress load dimension significantly contributes to workload (25.91%). Based on the categorization results, most respondents (93.2%) were in the medium workload and work-life balance category.*

**Keywords:** *Workload, Employees of The Transportation Department, Work Life Balance*