

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PERUSAHAAN TAMBANG BATU BARA X DI KALIMANTAN TENGAH

**Marcella Sekar Ruti
Yanies Novira Soedarmadi**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: marcellasekarruti@gmail.com

ABSTRAK

Beratnya tuntutan pekerjaan pada karyawan perusahaan tambang batu bara di Kalimantan Tengah mengakibatkan karyawan kehilangan waktu untuk kehidupan pribadi diluar pekerjaan. Adanya aturan jam kerja yang cukup panjang, aturan jam tidur yang harus dipenuhi, serta jadwal libur yang tidak sesuai pada umumnya sehingga berujung pada kondisi stres kerja. Penelitian ini menggunakan teori work life balance oleh Fisher, dkk (2009) dan teori stres kerja oleh Beehr & Newman (1978). Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh work life balance terhadap stres kerja pada karyawan perusahaan tambang batu bara X di Kalimantan Tengah. Subjek penelitian sebanyak 230 orang yang diambil dengan teknik simple random sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala work life balance dan skala stres kerja. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan software IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20,4% subjek penelitian memiliki work life balance rendah, 66,1% subjek penelitian memiliki work life balance sedang, dan 13,5% subjek penelitian memiliki work life balance tinggi. Hasil penelitian diketahui bahwa hipotesis kerja diterima (H_a) yaitu terdapat pengaruh work life balance terhadap stres kerja sebesar 3,3% pada karyawan perusahaan tambang batu bara X di Kalimantan Tengah dengan nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *Karyawan Perusahaan Tambang Batu Bara, Stres Kerja, Work Life Balance*

THE EFFECT OF WORK-LIFE BALANCE ON WORK STRESS IN EMPLOYEES OF COAL MINING COMPANY X IN CENTRAL KALIMANTAN

**Marcella Sekar Ruti
Yanies Novira Soedarmadi**

Department of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: marcellasekarruti@gmail.com

ABSTRACT

The demanding nature of employment in coal mining companies in Central Kalimantan significantly restricts employees' opportunities to engage in personal life outside their professional responsibilities. Imposing regulations regarding extended working hours, mandatory rest periods, and unsuitable holiday schedules contributes to heightened stress levels. This research employs the work-life balance theory proposed by Fisher et al. (2009) alongside the work stress theory articulated by Beehr and Newman (1978). The study's primary objective is to investigate the impact of work-life balance on work stress among employees of coal mining company X in Central Kalimantan. A total of 230 participants were selected through a simple random sampling method. The research methodology adopted is quantitative, utilizing a questionnaire incorporating a work-life balance scale and a work-stress scale for data collection. Data analysis was conducted using simple linear regression techniques facilitated by IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 26 for Windows. Findings revealed that 20.4% of participants exhibited a low work-life balance, 66.1% demonstrated a medium work-life balance, and 13.5% reported a high work-life balance. The study confirmed the acceptance of the alternative hypothesis (H_a), indicating a significant effect of work-life balance on work stress, quantified at 3.3% among employees of coal mining company X in Central Kalimantan, with a significance level of 0.006 ($p < 0.05$).

Keywords: Coal Mining Company Employees, Work Life Balance, Work Stress