

Pengaruh Work Life Balance terhadap Stres Kerja dan Kinerja Karyawan pada PT. Pln (Persero) P2b Apb Jabar

Influence of Work Life Balance on Work Stress and Performance Employees in PT. Pln (Persero) P2b Apb Jabar

¹Faisal NoorHidayat ²Sri Suwarsi ³Dudung Abdurrahman

^{1,2,3}Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

Email : ¹faisalnoorhidayat@gmail.com, ²srisuwarsi@yahoo.com, ³abahdar@gmail.com

Abstract. The research aims to know the influence of Work Life Balance against work stress and performance of employees at PT PLN P2B APB Jabar. The independent variable in this study is the Work Life Balance and the dependent variable is the stress of work and performance of employees. All employees with a population numbering 59 people. The method of research used Descriptive Analyses using path analysis, and mengoperasikan calculations using the IBM Statistics program 22. The data used the primary data using questionnaires and secondary data sourced from PLN P2B APB Jabar. The results of the test data shows: Work life balance on the category either; The stress of work in low categories; The performance of employees on the category either; Work life balance partially positive and significant effect on performance of employees, based on the results of the calculation $t_{hitung} > t_{tabel}$ 2.003 11.082 while significant levels of 0.05 0.000 < and Work life balance partially positive but not significant effect against work stress with the amount of influence t_{hitung} 1.645 < 2.003 table whereas the significant level of 0.106 > 0.05. This indicates there is a proven positive influence between Work life balance to stress of work and the performance of the employees but significantly only work life balance on performance of employees while the work life balance against work stress was not significant.

Keywords: Work Life Balance, Work Stress, Employee Performance

Abstrak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Work Life Balance* terhadap Stres Kerja dan Kinerja Karyawan pada PT PLN P2B APB Jabar. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Work Life Balance* dan Variabel dependen Stres Kerja dan Kinerja Karyawan. Dengan populasi seluruh karyawan berjumlah 59 orang. Metode penelitian yang digunakan Deskriptif Analisis dengan menggunakan Analisis Jalur, dan mengoperasikan perhitungannya menggunakan program *IBM Statistics* 22. Data yang digunakan data primer menggunakan kuesioner dan data sekunder yang bersumber dari PLN P2B APB Jabar. Hasil pengujian data menunjukkan: *Work life balance* pada kategori Baik; Stres kerja pada kategori rendah; Kinerja karyawan pada kategori Baik; *Work life balance* secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, berdasarkan hasil perhitungan $t_{hitung} > 2,003$ t_{tabel} sedangkan tingkat signifikan 0,000 < 0,05 dan *Work life balance* secara parsial berpengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap Stres kerja dengan besarnya pengaruh 1,645 $t_{hitung} < 2,003$ t_{tabel} sedangkan tingkat signifikan 0,106 > 0,05. Hal ini mengindikasikan terbukti ada pengaruh yang positif antara *Work life balance* terhadap stres kerja dan kinerja karyawan tetapi secara signifikan hanya *work life balance* terhadap kinerja karyawan sedangkan *work life balance* terhadap stres kerja tidak signifikan.

Kata Kunci: *Work Life Balance*, Stres Kerja, Kinerja Karyawan

A. Pendahuluan

Di zaman modern ini bekerja menjadi suatu hal yang diharuskan setiap orang untuk memenuhi kehidupannya maupun untuk kehidupan keluarga mereka, sebagai makhluk sosial keseimbangan kehidupan kerja bukan hanya dilihat dari segi fisiologis, tapi dari psikologis juga. Menurut Westman, Brough, & Kalliath, 2009 mengatakan bahwa individu yang memperhatikan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi merupakan individu yang lebih mementingkan kesejahteraan psikologisnya daripada mengejar kekayaan semata. setiap karyawan dalam organisasi juga dituntut untuk terus meningkatkan ketepatan, kecepatan, mengembangkan kualitas, potensi dalam kinerja, serta produktivitas pada perusahaan guna menjadi tolak ukur keberhasilan kinerja perusahaan.

setiap karyawan dalam organisasi juga dituntut untuk terus meningkatkan ketepatan, kecepatan, mengembangkan kualitas, potensi dalam kinerja, serta produktivitas pada perusahaan guna menjadi tolak ukur keberhasilan kinerja perusahaan

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan variable x yaitu Work life Balance dengan metode deskriptif, untuk variable stress kerja dan kinerja karyawan menggunakan metode verifikatif sebagai variable dependen yang meneliti fenomena ini studi pada PT.PLN P2B APB Jabar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh work life balance terhadap stress kerja dan kinerja karyawan, studi pada PT.PLN P2B APB Jabar.

B. Landasan Teori

Delecta (2011:1) *Work Life Balance* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memenuhi pekerjaan dan komitmen berkeluarga mereka, serta tanggung jawab non-pekerjaan lainnya. Mengukur *Work Life Balance* menurut McDonald dan Bradley dalam Ramadhani (2013:4) ada 3 yaitu: Keseimbangan waktu, keterlibatan dan kepuasan.

Leontaridi dan Ward (2002) menyatakan bahwa stres kerja dapat disebabkan oleh faktor lingkungan kerja seperti tekanan kerja yang berat, manajemen yang tidak sehat dan hubungan yang buruk dengan karyawan lainnya.

Anwar Prabu (2009:67) kinerja adalah kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang pegawai dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Factor-faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan menurut Dale Timpe adalah : factor internal dan factor eksternal. Sedangkan dimensi yang ada pada kinerja karyawan menurut Wirawan adalah : hasil kerja, perilaku kerja, dan sifat pribadi.

C. Hasil Penelitian

Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Karyawan di PT PLN P2B APB Jabar

Besar kecilnya angka korelasi menentukan kuat dan lemahnya hubungan kedua variabel. Patokan angka sebagai berikut :

- 0 – 0,25 = Korelasi sangat lemah
- > 0,25 – 0,5 = Korelasi cukup
- > 0,5 – 0,75 = Korelasi kuat
- > 0,75 – 1 = Korelasi sangat kuat

Tabel 1. Koefisien Korelasi *Work Life Balance* (X) Terhadap Kinerja Karyawan (Y₂)

| | | Work Life Balance | Kinerja Karyawan |
|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|
| Work Life Balance | Pearson Correlation | 1 | .826** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 59 | 59 |
| Kinerja Karyawan | Pearson Correlation | .826** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 59 | 59 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Koefisien korelasi variabel *Work Life Balance* (X) dengan variabel Kinerja Karyawan (Y₂) sebesar $r = 0.826$, korelasi variabel *Work Life Balance* (X) dengan variabel Kinerja Karyawan (Y₂) adalah sangat kuat dan arahnya positif ini berarti bila

Work Life Balance meningkat maka Kinerja Karyawan juga meningkat.

Tabel 2. Koefisien Determinasi *Work Life Balance* (X) Terhadap Kinerja Karyawan (Y₂)

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|-------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | |
| 1 | .826 ^a | .683 | .677 | 2.528 |

a. Predictors: (Constant), *Work Life Balance*

Analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 0,683 atau sebesar 68,3% diperoleh dari hasil ($r^2 \times 100\% = 0,683 \times 100\%$), artinya variabel Kinerja Karyawan (Y₂) dipengaruhi oleh variabel *Work Life Balance* (X) sebesar 68,3%, sedangkan sisanya 31,7% oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti oleh penulis.

Tabel 3. Regresi Linier Sederhana *Work Life Balance* (X) Terhadap Kinerja Karyawan (Y₂)

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 4.561 | 2.977 | | 1.532 | .131 |
| | <i>Work Life Balance</i> | .996 | .090 | .826 | 11.082 | .000 |

a. Dependent Variable: Kinerja Karyawan

Konstanta sebesar 4,561 berarti jika untuk variabel *Work Life Balance* (X) bernilai nol, maka nilai Kinerja Karyawan (Y₂) sebesar 4,561 satuan. Variabel *Work Life Balance* (X) mempunyai pengaruh positif terhadap Kinerja Karyawan (Y₂), dengan koefisien regresi sebesar 0,996 menunjukkan bahwa apabila *Work Life Balance* (X) meningkat sebesar 1 maka Kinerja Karyawan (Y₂) akan meningkat sebesar 0,996 dengan asumsi variabel bebas yang lain konstan. Hal ini berarti semakin tinggi *Work Life Balance* (X) maka semakin tinggi Kinerja Karyawan (Y₂).

Tabel 4. Uji t Pengaruh *Work Life Balance* (X) Terhadap Kinerja Karyawan (Y₂)

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 4.561 | 2.977 | | 1.532 | .131 |
| | <i>Work Life Balance</i> | .996 | .090 | .826 | 11.082 | .000 |

a. Dependent Variable: Kinerja Karyawan

Dengan derajat kebebasan *Degree of freedom* (df), dengan rumus $df = n - k$, maka dapat dihitung sebagai berikut: $df = 59 - 3 = 56$, maka diperoleh t tabel sebesar 2,003. Nilai t_{hitung} yang didapat adalah sebesar 11,082 dan nilai t_{tabel} adalah sebesar 2,003 yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $11,082 > 2,003$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima itu berarti terdapat pengaruh signifikan antara *Work Life Balance* (X) terhadap Kinerja Karyawan (Y₂).

Pengaruh Work Life Balance terhadap Stres Kerja di PT PLN P2B APB Jabar

Besar kecilnya angka korelasi menentukan kuat dan lemahnya hubungan kedua variabel. Patokan angka sebagai berikut :

- 0 – 0,25 = Korelasi sangat lemah
- > 0,25 – 0,5 = Korelasi cukup
- > 0,5 – 0,75 = Korelasi kuat
- > 0,75 – 1 = Korelasi sangat kuat

Tabel 5. Koefisien Korelasi *Work Life Balance* (X) Terhadap Stres Kerja (Y₁)

| | | Work Life Balance | Stres Kerja |
|-------------------|---------------------|-------------------|-------------|
| Work Life Balance | Pearson Correlation | 1 | .213 |
| | Sig. (2-tailed) | | .106 |
| | N | 59 | 59 |
| Stres Kerja | Pearson Correlation | .213 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .106 | |
| | N | 59 | 59 |

Koefisien korelasi variabel *Work Life Balance* (X) dengan variabel Stres Kerja (Y₁) sebesar $r = 0.213$, korelasi variabel *Work Life Balance* (X) dengan variabel Stres Kerja (Y₁) adalah sangat kuat dan arahnya positif ini berarti bila *Work Life Balance* (X) meningkat maka Stres Kerja (Y₁) hanya sedikit meningkat.

Tabel 6. Koefisien Determinasi *Work Life Balance* (X) Terhadap Stres Kerja (Y₁)

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .213 ^a | .045 | .029 | 4.559 |

a. Predictors: (Constant), Work Life Balance

Analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 0,045 atau sebesar 4,5% diperoleh dari hasil ($r^2 \times 100\% = 0,045 \times 100\%$), artinya variabel Stres Kerja (Y₁) dipengaruhi oleh variabel *Work Life Balance* (X) hanya sedikit/terbatas sebesar 4,5%, sedangkan sisanya 95,5% oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti oleh penulis.

Tabel 7. Regresi Linier Sederhana *Work Life Balance* (X) Terhadap Stres Kerja (Y₁)

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|-------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 17.970 | 5.369 | | 3.347 | .001 |
| | Work Life Balance | .266 | .162 | .213 | 1.645 | .106 |

a. Dependent Variable: Stres Kerja

Konstanta sebesar 17,970 berarti jika untuk variabel *Work Life Balance* (X) bernilai nol, maka nilai Stres Kerja (Y₁) sebesar 17,970 satuan. Variabel *Work Life Balance* (X) mempunyai pengaruh positif terhadap Stres Kerja (Y₁), dengan koefisien regresi sebesar 0,266 menunjukkan bahwa apabila *Work Life Balance* (X) meningkat

sebesar 1 maka Stress Kerja (Y_1) akan meningkat sebesar 0,266 dengan asumsi variabel bebas yang lain konstan. Hal ini berarti semakin tinggi *Work Life Balance* (X) maka semakin rendah Stress Kerja (Y_1).

Tabel 8. Uji t Pengaruh *Work Life Balance* (X) Terhadap Stress Kerja (Y_1)

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|-------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 17.970 | 5.369 | | 3.347 | .001 |
| | Work Life Balance | .266 | .162 | .213 | 1.645 | .106 |

a. Dependent Variable: Stress Kerja

Dengan derajat kebebasan *Degree of freedom* (df), dengan rumus $df = n - k$, maka dapat dihitung sebagai berikut: $df = 59 - 3 = 56$, maka diperoleh t tabel sebesar 2,003. Nilai *thitung* yang didapat adalah sebesar 1,645 dan nilai *t_{tabel}* adalah sebesar 2,003 yang berarti nilai $thitung > t_{tabel}$ atau $1,645 > 2,003$ dan nilai signifikan $0,106 > 0,05$. Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima itu berarti tidak terdapat pengaruh signifikan antara variabel *Work Life Balance* (X) terhadap variabel Stress Kerja (Y_1).

Pengaruh *Work Life Balance* terhadap Stress Kerja dan Kinerja Karyawan di PT PLN P2B APB Jabar

Guna memecahkan persoalan pengaruh *Work Life Balance* terhadap Stress Kerja dan Kinerja Karyawan, maka penulis hanya bisa menggunakan *teknik statistik analisis regresi sederhana saja*, dikarenakan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana bisa diperuntukkan untuk satu variabel (x) dan dua variabel (y) sedangkan dengan menggunakan analisis regresi linear berganda hanya diperuntukkan untuk dua atau lebih variabel (x) dan hanya satu variabel (y) saja yang bisa digunakan. Model ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan persamaan sebagai berikut:

$$(Y_1 = \alpha + \beta_1 X + R) \quad \text{Ket. : } Y_1 = \text{Stress Kerja} \quad Y_2 = \text{Kinerja Karyawan}$$

$$(Y_2 = \alpha + \beta_2 X + R)$$

α = Koefisien konstanta $X = \text{Work Life Balance}$

$\beta_1 \beta_2$ = Koefisien Regresi $R = \text{Residual}$

Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap Stress Kerja dan Kinerja Karyawan

Tabel 9. Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap Stress Kerja

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|-------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 17.970 | 5.369 | | 3.347 | .001 |
| | Work Life Balance | .266 | .162 | .213 | 1.645 | .106 |

a. Dependent Variable: Stress Kerja

Dari tabel di atas dapat dibentuk model regresi ($Y_1 = a + \beta_1 X + R$) dimana diperoleh persamaan regresi $Y_1 = 17,970 + 0,266 X + 1184,963$

Arti dari persamaan regresi linier sederhana tersebut adalah:

1. Nilai konstanta sebesar 17,970 menyatakan bahwa jika *Work Life Balance* bernilai 0 (tidak mengalami perubahan) maka nilai Stress Kerja sebesar 17,970.

2. Nilai regresi linear sederhana variabel *Work Life Balance* (β_1) bernilai positif, yaitu 0,266 artinya setiap peningkatan sebesar 1 akan meningkatkan Stres Kerja sebesar 0,266 dengan asumsi variabel lain bernilai tetap.

Tabel 10. Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap Kinerja Karyawan

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|-------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 4.561 | 2.977 | | 1.532 | .131 |
| | Work Life Balance | .996 | .090 | .826 | 11.082 | .000 |

a. Dependent Variable: Kinerja Karyawan

Dari tabel di atas dapat dibentuk model regresi ($Y_2 = a + \beta_2 X + R$) dimana diperoleh persamaan regresi $Y_2 = 4,561 + 0,996 X + 364,393$

Arti dari persamaan regresi linier sederhana tersebut adalah:

1. Nilai konstanta sebesar 4,561 menyatakan bahwa jika *Work Life Balance* bernilai 0 (tidak mengalami perubahan) maka nilai Stres Kerja sebesar 4,561.
2. Nilai regresi linear sederhana variabel *Work Life Balance* (β_2) bernilai positif, yaitu 0,996 artinya setiap peningkatan sebesar 1 akan meningkatkan Stres Kerja sebesar 0,996 dengan asumsi variabel lain bernilai tetap.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data hasil penelitian mengenai Pengaruh *Work life balance* terhadap Stres Kerja dan Kinerja Karyawan di PT PLN P2B APB Jabar penulis memperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Analisis *Work Life Balance* di PT PLN P2B APB Jabar termasuk dalam kategori Baik dengan rata-rata skor sebesar 175,60 dan berada pada garis kontinum 65,87%. Meliputi *Work Life Balance* dalam fungsinya *Work Interference With Personal Life, Personal Life Interference With Work, Personal Life Enhancement Of Work dan Work Enhancement Of Personal Life*.
2. Analisis Stres Kerja di PT PLN P2B APB Jabar termasuk dalam kategori Rendah dengan rata-rata skor sebesar 128,80 dan berada pada garis kontinum 39,43%. Penegakkan Stres kerja diantaranya dilakukan melalui Gejala Fisiologis (Fisik), Gejala Psikologis (Mental) dan Gejala Perilaku (Sikap).
3. Analisis Kinerja Karyawan di PT PLN P2B APB Jabar termasuk dalam kategori Baik dengan rata-rata skor sebesar 168,67 dan berada pada garis kontinum 61,96%. Hal ini diantaranya meliputi gambaran kinerja karyawan dalam hasil kerja, perilaku kerja, dan sifat pribadi yang ada hubungannya dengan pekerjaan.
4. Pengaruh *Work Life Balance* secara parsial terhadap Kinerja Karyawan di PT PLN P2B APB Jabar sebesar 0,683 atau sama dengan 68,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Work Life Balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan. Hal ini memberikan indikasi bahwa *Work Life Balance* berpengaruh terhadap kinerja Karyawan. Sebagai penyeimbang kehidupan kerja terhadap kinerja karyawan maka peranan *work life balance* dalam meningkatkan kinerja karyawan merupakan kegiatan yang harus dikembangkan secara sistematis.
5. Pengaruh *Work Life Balance* secara parsial terhadap Stres Kerja di PT PLN P2B APB Jabar sebesar 0,045 atau sama dengan 4,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Work Life Balance* berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap Stres

Kerja. Hal ini memberikan indikasi bahwa *work life balance* berpengaruh terhadap stres kerja. Stres kerja akan berkurang apabila didukung oleh *work life balance*. Artinya, stres kerja yang rendah dikarenakan karyawan tersebut mampu menyeimbangkan pekerjaan dengan keluarga.

Daftar Pustaka

- A.A. Anwar Prabu Mangkunegara. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Delecta, P. (2011) *Work life balance*. *International Journal of Current Research*, 3(4), 186-189.
- Leontaridi dan Ward, *An investigation into work-related stress, quitting intentions and absenteeism*
- Westman, M, Brough, P & Kalliath, T 2009, 'Expert commentary on work-life balance and cross over of emotions and practice: theoretical and practice advancements', *Journal of Organizational Behavior*, vol. 30, no. 5, pp. 587-595.

