

**WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN BULOG KANTOR CABANG SURAKARTA**

OLEH

MARIA ANGELICA URBA

802018102

TUGAS AKHIR

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari
Persyaratan Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi**

Program Studi S1 Psikologi



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2022

**WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN BULOG KANTOR CABANG SURAKARTA**

OLEH

MARIA ANGELICA URBA

802018102

TUGAS AKHIR

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari
Persyaratan Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi**

Program Studi S1 Psikologi



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2022

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Maria Angelica Urba
NIM : 802018102
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hak bebas royalti non-eksklusif (*non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya berjudul :

***WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA PADA KARYAWAN BULOG
KANTOR CABANG SURAKARTA**

Dengan hak bebas *royalty non-exclusiveri* ni, UKSW berhak menyimpan, mengalih media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga
Pada Tanggal : 29 November 2022
Yang menyatakan:



Maria Angelica Urba

Mengetahui,
Pembimbing



Dr. Christiana Hari Soetjningsih, MS

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Maria Angelica Urba

NIM : 802018102

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir, judul:

***WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA PADA KARYAWAN BULOG KANTOR CABANG SURAKARTA**

Yang dibimbing oleh:

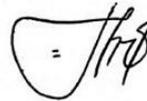
Dr. Christiana Hari Soetjningsih, MS

Adalah benar-benar hasil karya saya.

Di dalam laporan tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkai kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya sendiri tanpa memberikan pengakuan kepada penulis atau sumber aslinya.

Salatiga, 29 November 2022

Yang memberi pernyataan



Maria Angelica Urba

LEMBAR PENGESAHAN

**“*Work Life Balance* dan Stres Kerja Pada Karyawan BULOG
Kantor Cabang Surakarta”**

Oleh

MARIA ANGELICA URBA

802018102

TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan Untuk
Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Disetujui Pada Tanggal,

29 November 2022

Oleh :

Pembimbing

Dr. Christiana Hari Soetjningsih, M. S

Diketahui oleh,

Kaprodi

Ratriana, Y. E. Kusumiati, M.Si., Psikolog

Disahkan oleh,

Dekan

Berta Esti Ari P., S.Psi., MA

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2022

**WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN BULOG KANTOR CABANG SURAKARTA**

Maria Angelica Urba

Christiana Hari Soetjningsih

Program Studi Psikologi

Repositori Institusi | Universitas Kristen Satya Wacana
repository.uksw.edu



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

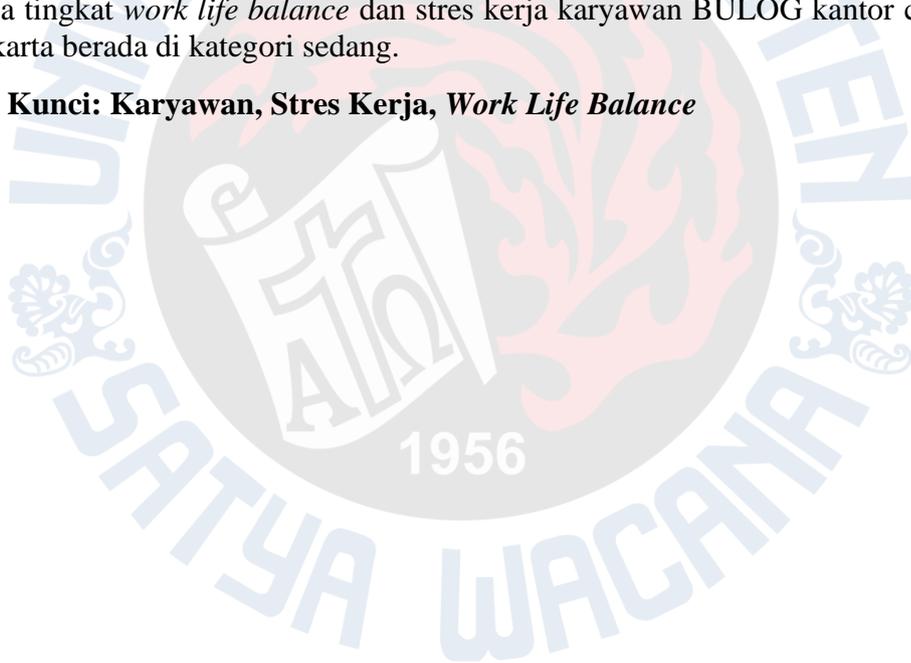
SALATIGA

2022

ABSTRAK

Sumber daya manusia memiliki peran penting dalam mencapai tujuan organisasi. Apabila karyawan tidak dapat menyeimbangkan waktu bekerja dan waktu untuk keluarga maka akan merasakan konflik yang dapat membuat individu mengalami stres kerja. *Work life balance* merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh karyawan karena dapat menurunkan stres kerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dan stres kerja pada karyawan BULOG kantor cabang Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data sampling insidental. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 38 karyawan BULOG Kantor Cabang Surakarta. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Hasil yang diperoleh membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *work life balance* dan stres kerja dengan koefisien korelasi sebesar -0.606 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Dengan demikian, semakin tinggi *work life balance* yang dimiliki, maka semakin rendah stres kerja yang dirasakan. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *work life balance* yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat stres kerja yang dirasakan. Hasil temuan menunjukkan bahwa tingkat *work life balance* dan stres kerja karyawan BULOG kantor cabang Surakarta berada di kategori sedang.

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



ABSTRACT

Human resources have an important role to play in achieving the goals of the organization. When employees cannot balance working time and family time then they will feel conflicts that can make individuals suffer from work stress. Work life balance is an important thing that employees must have because they can reduce stress at work. The purpose of this study was to determine the relationship between work life balance and work stress on employees of BULOG Surakarta branch office. This study is a quantitative correlation study with random sampling techniques. Participation in this study is 38 BULOG employees of the Surgery Branch Office. Based on the data analysis using the product moment pearson correlation test. The results obtained prove that there is a significant negative relationship between work life balance and work stress with a correlation coefficient of -0.606 with a significant value of 0.000 ($p < 0.05$). Thus, the higher the work life balance one has, the lower the perceived work stress. Conversely, the lower the work life balance, the higher the perceived work stress. The findings show that the level of work-life balance and stress work of BULOG staff at the Surakarta branch office is in the current category.

Keywords: *Employee, Work Stress, Work Life Balance*

