

# Pengaruh keseimbangan kehidupan-Kerja dan Gaya Kerja Baru terhadap Stres Kerja pada Karyawan Kantor Pusat PT Bank Syariah X = The Effect of Work-Life Balance and New Ways of Working towards Job Stress on Employees of PT Bank Sharia X Head Office

Tsalitsa Haura Syarifa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20516629&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Keseimbangan kehidupan-kerja dan gaya kerja baru merupakan faktor personal dan faktor lingkungan yang diduga berpengaruh terhadap stres kerja. Penelitian terhadap 101 orang karyawan kantor pusat PT Bank Syariah X kali ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keseimbangan kehidupan-kerja dan gaya kerja baru terhadap stres kerja. Studi ini berbentuk kuantitatif yang menyebarkan tiga kuesioner online yaitu skala Job Stress dari Shukla dan Srivastava (2016), skala Work-Life Balance dari (Bell, Rajendran, & Theiler, 2012), dan skala New Ways of Working milik Van Steenbergen, dkk. (2018). Uji statistik dilakukan melalui teknik regresi berganda menggunakan metode enter pada SPSS. Hasil analisis regresi pada masing-masing variabel prediktor menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap stres kerja ( $= -0,54, p < 0,05$ ). Namun, variabel gaya kerja baru ditemukan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja ( $= -0,13, p > 0,05$ ). Selanjutnya, hasil analisis regresi berganda menemukan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja dan gaya kerja baru secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stress kerja,  $F(2, 98) = 24,51, R=0,58, p < 0,01, R^2=33,3\%$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa 33,3% proporsi varians stres kerja dapat dijelaskan oleh keseimbangan kehidupan-kerja, sedangkan 66,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja merupakan variabel prediktor yang berpengaruh lebih kuat terhadap stres kerja dibandingkan dengan variabel gaya kerja baru. Diskusi terkait hasil temuan, limitasi, dan saran disertakan di bagian akhir penelitian.

.....Work-life balance and new ways of working are personal and environmental factors that are predicted to influence job stress. The study of 101 PT Bank Sharia X head office employees aims at finding out the effect of work-life balance and new ways of working towards job stress. This study is a quantitative research that distributes three online questionnaires consisting of job stress scale (Shukla & Srivastava, 2016), work-life balance scale (Bell, Rajendran, & Theiler, 2012), and scale of new ways of working (Van Steenbergen, et al., 2018). The research is tested by applying multiple regression technique with forced entry (enter) method in SPSS. The results of regression analysis on each predictor variable indicate that work-life balance has a negative and significant effect on job stress ( $= -0,54, p < 0,05$ ). However, the new ways of working variable was found to have no significant effect on job stress ( $= -0,13, p > 0,05$ ). The result shows that work-life balance and new ways of working are collectively able to predict job stress  $F(2, 98)=24,51, R=0,58, p < 0,01, R^2=33,3\%$ ). This finding indicates that work-life balance and new ways of working simultaneously give a 33,3% variation in job stress, while the rest of 66,7% is explained by other factors that are not measured in this study. Therefore, it can be said that work-life balance has a stronger effect on job stress than new ways of working as predictor variables. The discussion about these findings, limitations, and suggestions are presented in the end of this paper.