

## Hubungan Pekerjaan Sedentari dan Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Ansietas di Tempat Kerja = A Relationship between Sedentary Work and Work Life Balance with Workplace Anxiety

Amelia Dwi Heryani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920541627&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Latar Belakang: Gangguan ansietas di tempat kerja merupakan masalah yang serius. Secara global, sebanyak 14,9% atau 264 juta orang menderita gangguan ansietas. Mental health foundation di UK melaporkan adanya kejadian ansietas di tempat kerja sebanyak 12,8%. Ansietas di tempat kerja akan berdampak pada penurunan kemampuan kerja dan memperbanyak cuti sehingga diperlukan untuk mengetahui faktor penyebab ansietas di tempat kerja. Salah satu tantangan manajemen sumber daya manusia di abad ke-21 adalah masalah keseimbangan kehidupan kerja dan pekerjaan sedentari. Beberapa penelitian di dunia menunjukkan bahwa pekerjaan sedentari dan keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh pada kejadian ansietas di tempat kerja Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitis observasional dengan potong lintang untuk mengetahui hubungan antara pekerjaan sedentari dan keseimbangan kehidupan kerja terhadap ansietas di tempat kerja dengan menggunakan 6 Item Parker dari <em>Job Stress Scale, International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) untuk menilai pekerjaan sedentari, dan kuesioner keseimbangan kerja adaptasi dari Fisher dkk (2009) yang telah tervalidasi. Besar sampel minimal pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus perbandingan dua proporsi yaitu sebesar 109 sampel. Hasil: Sebanyak 117 pekerja masuk ke dalam kriteria inklusi dan diikutsertakan dalam penelitian. Hasil memperlihatkan sebanyak 23 responden (19,7%) mengalami ansietas di tempat kerja kategori tinggi. Nilai rata-rata skala ansietas di tempat kerja yaitu 16,07 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,647, sedangkan nilai rata-rata skala keseimbangan kehidupan kerja yaitu 46,83 dengan standar deviasi 8,815. Pekerja yang memiliki keseimbangan kehidupan kerja dimensi WIPL yang tinggi, yaitu pekerja yang merasa pekerjaan mengganggu kehidupan pribadinya memiliki risiko 3,16 kali lebih tinggi untuk mengalami ansietas di tempat kerja (IK 1,19-8,38) dan dimensi PLIW yang tinggi, yaitu pekerja yang merasa kehidupan pribadi mengganggu pekerjaannya memiliki risiko 4,86 kali lebih tinggi untuk mengalami ansietas di tempat kerja (IK 1,84-12,85). Tidak terdapat hubungan signifikan antara pekerjaan sedentari dan ansietas di tempat kerja. Kesimpulan: Terdapat hubungan dimensi WIPL dan PLIW terhadap ansietas di tempat kerja. Hal ini dikarenakan adanya peran ganda dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga menyebabkan terjadinya ansietas di tempat kerja.

.....Background: Anxiety disorders have a prevalence rate of 14.9% among the worldwide population, whereas the Indonesian population has a prevalence rate of 6.1%. The mental health foundation in the UK reports that the incidence of anxiety in the workplace is 12.8%. An inadequate equilibrium between work and personal life has the potential to give rise to mental health conditions, such as workplace anxiety. The presence of workplace anxiety has been shown to have detrimental effects on productivity, as well as an increase in sick leave and financial costs for the company in question. The primary objective of this research is to examine the correlation between work-life balance and workplace anxiety within the context of Indonesia. Methods: This study is an observational analytical study with a cross-sectional design to determine the relationship between sedentary work and work-life balance on work anxiety using the 6

items Parker from Job Stress Scale, International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) questionnaire to assess sedentary work, and the adaptive work balance questionnaire from Fisher et al. (2009) which has been validated. The sample size in this study was calculated using the ratio of two proportions, namely 109 samples. Results: A total of 117 workers met the inclusion criteria and were included in the study. The results showed that 23 respondents (19,7%) experienced severe anxiety at work. The average value of the work anxiety scale is 16.07 with a standard deviation value of 4.647, while the average value of the work-life balance scale is 46.83 with a standard deviation of 8.815. Workers who have a high work-life balance on the WIPL dimension who feel that work interferes with their personal life, have a 3.16 times higher risk of experiencing work anxiety (CI 1.19-8.38) and a high PLIW dimension, who feel that their personal life interferes with their work have a 4.86 times higher risk of experiencing work anxiety (CI 1.84-12.85). There is no significant relationship between sedentary work and work anxiety. Conclusion: There is a relationship between WIPL and PLIW dimensions on anxiety at work. This is due to the dual roles in work and personal life, causing work anxiety.