E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dan *Work-Life Balance* dengan Stres Kerja pada Pegawai Inspektorat Utama Instansi X

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Jl. Pangeran Diponegoro No.74, Kenari, Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10430

[1]Yunita Febrianti, [2]Tatiyani
[1]Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I., Jakarta
[2]Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I., Jakarta

E-mail: [1]yunitafebrianti009@gmail.com [2]tatiyani@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian metode kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan dukungan sosial keluarga dan *work-life balance* dengan stres kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X. Populasi dalam penelitian ini adalah 70 pegawai pada bagian Inspektorat Utama yang terdiri dari 31 Pegawai laki-laki dan 39 Pegawai Perempuan dan merupakan jumlah sampel dari penelitian. Pengumpulan data menggunakan skala *likert* dan pengambilan sampel menggunakan *nonpropability sampling* dengan menggunakan teknik sampel jenuh yakni teknik pengumpulan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negative antara dukungan sosial keluarga dengan stres kerja sebesar r = - 0,3090 dengan nilai p <0,009, serta terdapat hubungan yang signifikan negative antara *work-life balance* dengan stres kerja sebesar r = - 0,3978 dengan nilai p <0,001. Selanjutnya, hasil analisis regresi linear berganda menggunakan JASP 0.98.1 *For Windows* menunjukkan nilai koefisien korelasi berganda menggunakan JASP 0.98.1 *For Windows* sebesar R = 0,546 dan R^2 = 0,298 dan p <0,001 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *work-life balance* secara bersama-sama dengan stres kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Keluarga, *Work-Life Balance*, Stres Kerja

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

ABSTRACT

This research is a quantitative research that aims to examine the relationship of family social support and work-life balance with work stress among employees of the Main Inspectorate at Agency X. The study population consists of 70 employees from the Main Inspectorate division—comprising 31 men and 39 women—all of whom served as the study sample. Data collection utilized a Likert scale, and sampling was conducted via non-probability sampling using the "saturated sample" technique (census sampling), wherein the entire population serves as the sample. The results indicate a negative relationship between family social support and work stress ($r = -0.3090$, $p < 0.009$) and a significant negative relationship between work-life balance and work stress ($r = -0.3978$, $p < 0.001$). Furthermore, multiple linear regression analysis using JASP 0.98.1 for Windows yielded a multiple correlation coefficient of $R = 0.546$ and $R^2 = 0.298$ ($p < 0.001$), indicating a significant relationship between the combined variables of family social support and work-life balance with work stress among employees of the Main Inspectorate at Agency X.

Keywords: Family Social Support, Work-Life Balance, Work Stress

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

1. PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan aset penting dalam organisasi, termasuk pada instansi pemerintah. Pegawai tidak hanya dituntut memiliki kemampuan teknis, tetapi juga kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan dan perubahan lingkungan kerja. Pada organisasi sektor publik, kualitas sumber daya manusia berpengaruh terhadap efektivitas penyelenggaraan organisasi dan pelayanan kepada masyarakat.

Instansi X merupakan lembaga pemerintah nonkementerian yang bertanggung jawab dalam penyelenggaraan penanggulangan bencana di Indonesia. Salah satu unit kerja penting di lingkungan Instansi X adalah Inspektorat Utama yang memiliki fungsi pengawasan intern melalui kegiatan audit, reviu, evaluasi, pemantauan, dan bentuk pengawasan lainnya. Dalam menjalankan tugas tersebut, pegawai dituntut memiliki ketelitian, tanggung jawab, kemampuan koordinasi, serta kemampuan menyelesaikan pekerjaan sesuai target dan ketentuan yang berlaku.

Tuntutan pekerjaan yang tinggi, penyelesaian laporan dalam batas waktu tertentu, serta koordinasi dengan berbagai unit kerja berpotensi menimbulkan tekanan kerja pada pegawai. Menurut Robbins dan Judge (2013), stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan perilaku individu ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya.

Salah satu faktor yang dapat membantu individu menghadapi stres kerja adalah dukungan sosial keluarga. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial keluarga mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan yang dapat memberikan rasa nyaman, diperhatikan, dan diterima. Selain itu, *work-life balance* juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Greenhaus dkk. (2003) menyatakan bahwa *work-life balance* mencakup

https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2
E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411

keseimbangan waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara peran pekerjaan dan keluarga.

Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa pegawai Inspektorat Utama Instansi X, ditemukan bahwa pada periode tertentu pegawai sering menghadapi penyelesaian beberapa tugas secara bersamaan sehingga waktu bersama keluarga menjadi berkurang. Beberapa pegawai juga masih menyelesaikan pekerjaan di luar jam kerja dan tetap memikirkan pekerjaan ketika berada di rumah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tantangan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Dengan demikian, dukungan sosial keluarga dan *work-life balance* dipandang sebagai faktor yang penting untuk diteliti dalam kaitannya dengan stres kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X .

1.1 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Kerja Pada Pegawai Inspektorat Utama Instansi X?
2. Apakah ada hubungan *Work-Life Balance* dengan Stres Kerja Pada Pegawai Inspektorat Utama Instansi X?
3. Apakah ada hubungan Dukungan Sosial Keluarga dan *Work-Life Balance* dengan Stres Kerja Pada Pegawai Inspektorat Utama Intansi X?

1.2 Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Kerja Pada Pegawai Inspektorat Utama Instansi X?
2. Untuk Mengetahui Hubungan *Work-Life Balance* dengan Stres Kerja Pada Pegawai Inspektorat Utama Instansi X?
3. Untuk Mengetahui Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dan *Work-Life* Balance dengan Stres Kerja Pada Pegawai Inspektorat Utama Instansi X?

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

1.3 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya Psikologi Industri dan Organisasi yang berkaitan dengan dukungan sosial keluarga, *work-life balance*, dan stres kerja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis sebagai dasar bagi pegawai dan pihak manajemen dalam memahami serta mengelola dukungan sosial keluarga dan *work-life balance* guna menurunkan tingkat stres kerja.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Stres Kerja

Menurut Antoniuo dan Cooper (2005) mengemukakan bahwa stres kerja merupakan respon atas kehilangan atau kurangnya kendali atas kinerja individu, hal tersebut bermula ketika individu melakukan pekerjaan diluar batas kemampuannya,

Robbins dan Judge (2013) mengemukakan bahwa stres kerja ialah situasi yang bersifat dinamis, karena seseorang sedang dihadapkan atas sebuah permintaan, peluang, hingga sumber daya yang berkaitan dengan aspirasi serta tujuan pribadi yang mana hasil tidak terlihat secara pasti dan dianggap penting. Menurut Robbins dan Judge (2013) terdapat tiga aspek stres kerja, yaitu;

a. Aspek Fisiologis

Stres tentunya dapat menciptakan beberapa gejala fisiologis yang dirasakan pada tubuh. Gejala fisiologis yaitu perubahan pada metabolisme tubuh yaitu muncul tanda seperti peningkatan denyut jantung dan pernapasan, tekanan darah terganggu, sakit kepala, serta serangan jantung.

b. Aspek Psikologis

Stres dapat menciptakan beberapa gejala psikologis yang muncul yaitu mudah ketegangan kecemasan, mudah marah, kebosanan dan penundaan.

c. Aspek Perilaku

Stres dapat menciptakan beberapa gejala yang muncul pada perubahan perilaku yaitu menurunnya produktivitas, ketidakhadiran,

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

pergantian, perubahan pola makan meningkatnya konsumsi rokok, meningkatnya konsumsi alcohol, bicara menjadi cepat, gelisah dan gangguan tidur.

Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Sarafino (1998) dukungan sosial adalah suatu dorongan yang dirasakan, penghargaan, dan kepedulian yang diberikan oleh orang-orang yang berada di sekeliling individu sehingga dukungan yang dirasakan akan sangat penting. Dukungan sosial adalah pemberian informasi baik secara verbal maupun nonverbal, pemberian bantuan tingkah laku atau pemberian materi yang menuntut seseorang meyakini bahwa dirinya diurus dan disayang.

Lebih lanjut Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan dukungan dari orang terdekat yang berada pada suatu lingkungan dengan mengacu pada tindakan atau perilaku sehingga individu dapat merasakan kenyamanan, kepedulian dan merasa diterima.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan terdapat empat aspek dukungan sosial keluarga, yaitu:

a. *Emotional Support* (Dukungan Emosional)

Merupakan pemberian dukungan ketika individu merasa stres, diberikan dalam bentuk empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif dan dorongan sehingga individu dapat merasakan kenyamanan, diterima dan merasa dicintai.

b. *Instrumental Support* (Dukungan Instrumental)

Merupakan bentuk pemberian dukungan berupa tindakan atau suatu bantuan langsung misalnya memberi ataupun meminjamkan uang dan membantu pekerjaan ketika sedang mengalami stres.

c. *Informational Support* (Dukungan Informasional)

Merupakan pemberian dukungan dalam bentuk arahan, saran atau umpan balik.

d. *Companionship Support* (Dukungan Persahabatan)

Merupakan pemberian dukungan berupa kesediaan melaksanakan

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

sesuatu bersama orang lain, sebagai penyampaian anggapan bahwa individu ialah bagian dari kelompok yang berbagi minat atau kegiatan sosial.

Work-Life Balance

Clark (dalam Kamarullah, 2025) mendefinisian *Work-Life Balance* sebagai sejauh mana seorang individu dapat mengelola dan menyeimbangkan tuntutan dari pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka secara efektif, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Greenhaus et al. (2003) mengemukakan bahwa *work-life balance* merupakan seimbang dalam tiap peran pekerja serta keluarga, disertai tingkat atensi, keikutsertaan, komitmen hingga waktu. Keseimbangan tersebut terlihat dari bagaimana seseorang dapat membagi perhatian, keterlibatan, komitmen, serta waktu secara proporsional pada kedua peran tersebut. Greenhaus et al. (2003) menjelaskan tiga aspek *Work-Life Balance*, yaitu:

a. *Time Balance* (Keseimbangan Waktu)

Merupakan keseimbangan waktu yang diberikan pada pekerjaan serta keluarga. Hal ini dapat mewakili keseimbangan positif atau negative tergantung dari tingkat waktu.

b. *Involvement Balance (Keseimbangan Keterlibatan)*

Keseimbangan keterlibatan merupakan taraf keterlibatan psikologis saat bekerja dan keluarga. Ini dapat mewakili keseimbangan positif atau negative tergantung dari keterlibatan.

c. *Satisfaction Balance* (Keseimbangan Kepuasan)

Merupakan taraf kepuasan yang seimbang dalam pekerjaan serta keluarga. Hal ini dapat mewakili keseimbangan positif atau negative tergantung dari kepuasan.

3. HIPOTESIS

Hipotesi Penelitian

1. Ha1 : Ada hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X.

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

2. Ha2 : Ada hubungan *Work-Life Balance* dengan Stres Kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X.
3. Ha3 : Ada hubungan Dukungan Sosial Keluarga dan *Work-Life Balance* dengan Stres Kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik analisis statistik *bivariate correlation* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu dukungan sosial keluarga dengan stres kerja dan *work-life balance* dengan stres kerja, serta *multivariate correlation* untuk mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga dan *work-life balance* dengan stres kerja secara bersama-sama.

Hipotesis pertama (Ha1) diuji dengan metode *bivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai r = -0,309 dan p < 0,009. Hasilnya membuktikan bahwa terdapat hubungan ke arah negatif yang signifikan.

Hipotesis kedua (Ha2) diuji dengan metode *bivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai r = -0,398 dan p < 0,001. Hasilnya membuktikan bahwa terdapat hubungan ke arah negatif yang signifikan.

Hipotesis ketiga (Ha3) diuji dengan metode *multivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai R = 0,546 dan R^2 = 0,298 dengan p < 0,001. Hasilnya membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *work-life balance* dengan stres kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X.

Berdasarkan hasil analisis data *regression*, dukungan sosial keluarga dan *work-life balance* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 29,8% terhadap stres kerja pegawai, sedangkan 70,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara dukungan sosial keluarga dengan stres kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima pegawai, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan.

Terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara *work-life balance* dengan stres kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik *work-life balance* yang dimiliki pegawai, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami.

Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *work-life balance* dengan stres kerja pada pegawai Inspektorat Utama Instansi X.

DAFTAR PUSTAKA

Antoniuo, & Cooper, C. L. (2005). *Stress management in organizations*. McGraw-Hill.

Clark, S. C. (dalam Kamarullah, 2025). *Work-life balance and employee well-being*.

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531.

Kemenkes RI. (2020). *Pedoman kesehatan jiwa dan psikososial*.

Robbins, S. P. (2004). *Organizational behavior*. New Jersey: Prentice Hall.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior* (15th ed.). Pearson Education.

Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: Wiley.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.

Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.