

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PADA  
ANGGOTA POLRI DI POLRES KOTA PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan  
Gelara Sarjana Psikologi**



**MUTIA ASYURA  
2010323001**

**Dosen Pembimbing:  
Dr.Rozi Sastra Purna, M.Psi., Psikolog  
Diny Amenike, M.Psi., Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2024**

**THE INFLUENCE OF WORK LIFE BALANCE ON WORK STRESS IN  
POLICE MEMBERS AT PAYAKUMBUH CITY POLICE**

Mutia Asyura<sup>1)</sup>, Rozi Sastra Purna<sup>2)</sup>, Diny Amenike<sup>2)</sup>, Nelia Afriyeni<sup>2)</sup>,  
Weno Pratama<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Psychology Student, Faculty of Medicine, Universitas Andalas

<sup>2)</sup>Department of Psychology, Faculty of Medicine, Universitas Andalas

[mutiasyura22@gmail.com](mailto:mutiasyura22@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Work stress is a condition of an individual's feelings or awareness that is not normal while working and the feelings felt are a subjective awareness of the individual's emotional awareness. Work stress is influenced by several factors, one of which is work life balance. This research aims to determine the effect of work life balance on work stress among police officers at Payakumbuh City Police. The population in this study were members of the National Police who worked at the Payakumbuh City Police, totaling 282 personnel. Sampling in this study used a simple random sampling technique with a sample size of 165 people taken at random. Data collection was carried out using an adaptation of the Job Stress Scale (JSS) measuring instrument and an adaptation of the Work/Life Balance Scale (WLBS) measuring instrument. Reliability on the work life balance scale was .913 and the work stress scale was .936. The results of data analysis that was carried out using linear regression calculations obtained a value of .000 ( $p < .05$ ). From these results it can be concluded that there is a significant influence between work life balance and work stress among police members at Payakumbuh City Police.*

**Keywords: Police Members, Work Life Balance, Work Stress**

## **PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PADA ANGGOTA POLRI DI POLRES KOTA PAYAKUMBUH**

Mutia Asyura<sup>1)</sup>, Rozi Sastra Purna<sup>2)</sup>, Diny Amenike<sup>2)</sup>, Nelia Afriyeni<sup>2)</sup>,  
Weno Pratama<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

<sup>2)</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

[mutiasyura22@gmail.com](mailto:mutiasyura22@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Stres kerja merupakan sebuah kondisi perasaan atau kesadaran individu yang tidak normal pada saat bekerja dan perasaan yang dirasakan tersebut merupakan kesadaran yang subjektif dari kesadaran emosional diri individu tersebut. Stres kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya *work life balance*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work life balance* terhadap stres kerja pada anggota polri di Polres Kota Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota polisi Republik Indonesia yang bekerja di Polres Kota Payakumbuh yang berjumlah 282 personil. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 165 orang yang diambil secara acak. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan adaptasi alat ukur *Job Stress Scale* (JSS) dan adaptasi alat ukur *Work/Life Balance Scale* (WLBS). Reliabilitas pada skala *work life balance* sebesar .913 dan skala stres kerja sebesar .936. Hasil analisis data yang telah dilakukan dengan perhitungan regresi linear sederhana diperoleh nilai .000 ( $p < .05$ ). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *work life balance* dengan stres kerja pada anggota polri di Polres Kota Payakumbuh.

**Kata Kunci:** Anggota Polri, *Work Life Balance*, Stres Kerja