

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DI TEMPAT KERJA TERHADAP WORK LIFE BALANCE PADA PEKERJA KOMUTER

Muhammad Hanung Ananta¹, Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada/Fakultas Psikologi; Jalan Sosio Humaniora 1

Bulaksumur Yogyakarta 55281

ABSTRAK

Panjangnya waktu yang diperlukan untuk urusan bekerja menjadi permasalahan yang serius bagi pekerja komuter karena dapat menyebabkan alokasi waktu yang berkurang untuk urusan pribadi atau keluarga. Berkurangnya waktu untuk kehidupan pribadi dapat menyebabkan masalah yang berdampak pada *work life balance* pada pekerja komuter. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran dukungan sosial yang terdapat pada tempat kerja terhadap *work life balance* pada pekerja komuter. Partisipan dalam penelitian ini adalah 132 pekerja komuter di wilayah Jabodetabek. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial dan skala *work life balance*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang terdapat pada tempat kerja memberikan sumbangan efektif terhadap *work life balance* pada pekerja komuter secara signifikan. Sumbangan efektif dukungan sosial di tempat kerja pada penelitian ini adalah sebesar 23,5%.

Kata kunci: Dukungan sosial, *work life balance*, pekerja komuter

THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AT WORKPLACE ON WORK LIFE BALANCE OF COMMUTER WORKERS

Muhammad Hanung Ananta¹, Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada/Fakultas Psikologi; Jalan Sosio Humaniora 1

Bulaksumur Yogyakarta 55281

ABSTRACT

The length of time needed for work is a serious problem for commuter workers because it can lead to reduced time allocation for personal or family matters. Lack of time for personal life can cause problems that affect the work life balance of commuter workers. This study aims to examine the role of social support in the workplace on the work life balance of commuter workers. Participants in this study were 132 commuter workers in the Greater Jakarta area. The measuring instrument used in this research is the social support scale and the work life balance scale. The analysis used in this study is a simple linear regression analysis. The results of the analysis in this study indicate that the social support found in the workplace significantly contributes to the work life balance of commuter workers. The effective contribution of social support at work in this study was 23.5%.

Keywords: Social support, work life balance, commuter workers