

## **PENGARUH BEKERJA DARI RUMAH TERHADAP KESEIMBANGAN KEHIDUPAN-KERJA KARYAWAN DI DKI JAKARTA: PERAN STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL MODERASI**

### **INTISARI**

Bekerja dari rumah menjadi kebijakan baru sebagai akibat dari tantangan yang tak terduga yang terjadi karena pandemi COVID-19. Bekerja dari rumah dilakukan untuk menghindari persebaran COVID-19 di lingkup tempat kerja yang dipicu oleh Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Akan tetapi, bekerja dari rumah mungkin memiliki beberapa pengaruh pada karyawan terutama dalam hal keseimbangan kehidupan-kerja. Penelitian ini berfokus untuk mengungkap bahwa bekerja dari rumah dapat berpengaruh terhadap keseimbangan kehidupan-kerja. Untuk menjelaskan arah pengaruh tersebut, stres kerja digunakan sebagai variabel moderasi. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menyebar kuesioner secara *daring* dan memperoleh 163 responden. Analisis Regresi Moderasi (ARM) menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara bekerja dari rumah terhadap keseimbangan kehidupan kerja ( $\rho = 0,081 > 0,05$ ) sehingga hipotesis 1 tidak didukung. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya tingkat stres kerja yang bervariasi antar karyawan.

Kata Kunci : Bekerja dari rumah, stres kerja, keseimbangan kehidupan-kerja.

**THE EFFECT OF WORKING FROM HOME ON WORK-LIFE  
BALANCE OF DKI JAKARTA'S EMPLOYEE: THE ROLE OF WORK  
STRESS AS A MODERATING VARIABLES**

**ABSTRACT**

*Working from home is becoming a new policy as a result of the unexpected challenges that have occurred due to the COVID-19 pandemic. Working from home is done to avoid the spread of COVID-19 in the workplace which is triggered by Large-Scale Social Restrictions (PSBB). However, working from home may have some impact on employees especially when it comes to work-life balance. This study focuses on revealing that working from home can affect work-life balance. To explain the direction of this influence, job stress is used as a moderating variable. The research data collection was carried out by distributing questionnaires daring and obtaining 163 respondents. Moderation Regression Analysis (MRA) shows that working from home has no significant effect on work-life balance ( $p = 0.081 > 0.05$ ) so that hypothesis 1 is not supported. The results of this study also indicate that the level of work stress varies between employees.*

*Keywords: Working from home, work stress, work-life balance.*