



Peran *Work Life Balance* terhadap Stres Kerja pada Teknisi Pemeliharaan Pesawat

Cucunda Resi Anggarini¹, Indrayanti²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: cucunda.resi.a@ugm.mail.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui peran *work life balance* terhadap stres kerja yang dialami oleh teknisi pemeliharaan pesawat. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat peran *work life balance* terhadap stres kerja pada teknisi pemeliharaan pesawat. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini yaitu Skala Stres Kerja dari Parker dan DeCotiis (1983) yang terdiri dari 11 aitem dengan dimensi *time stress* dan *anxiety*, serta Skala *Work Life Balance* dari Fisher (2001) yang terdiri dari 20 aitem dengan tiga dimensi yaitu *Work Interfere Personal Life* (WIPL), *Personal Life Interfere Work* (PLIW), dan *Work/Personal Life Enhancement* (WPLE). Sejumlah 92 teknisi pemeliharaan pesawat PT GMF AeroAsia Tbk. terlibat dalam penelitian ini. Data dianalisis dengan menggunakan metode regresi linear berganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketiga dimensi *work life balance* secara simultan berperan terhadap stres kerja ($F=38,135$; $p<0,00$) dengan sumbangan efektif sebesar 56,5%. Hasil uji-t dengan analisis regresi linear sederhana juga mengungkapkan bahwa dimensi WIPL ($\beta=0,872$; $p<0,00$) dan PLIW ($\beta=1,057$; $p<0,00$) secara signifikan berperan positif terhadap stres kerja. Sementara itu, dimensi WPLE secara signifikan berperan negatif terhadap stres kerja ($\beta=-0,931$; $p<0,05$). Pada teknisi pemeliharaan pesawat, WIPL menunjukkan kontribusi yang lebih kuat terkait dengan stres kerja daripada PLIW dan WPLE.

Kata kunci: stres kerja, teknisi pemeliharaan pesawat, *work life balance*

***The Role of Work Life Balance towards Work Stress
in Aircraft Maintenance Technicians***

Cucunda Resi Anggarini¹, Indrayanti²

^{1,2} Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

e-mail: cucunda.resi.a@ugm.mail.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the role of work life balance towards work stress suffered by aircraft maintenance technicians. The hypothesis presented in this study is that there is a role of work life balance towards work stress in aircraft maintenance technicians. The measuring instruments in this study are the Work Stress Scale by Parker and DeCotiis (1983) which consists of 11 items with time stress and anxiety dimensions, as well as the Work Life Balance Scale by Fisher (2001) which consists of 20 items with three dimensions namely Work Interfere Personal Life (WIPL), Personal Life Interfere Work (PLIW), and Work/Personal Life Enhancement (WPLE). A total of 92 aircraft maintenance technicians working for PT GMF AeroAsia Tbk. were involved in this research. Data was analyzed using multiple linear regression method. The results of the data analysis showed that the three dimensions of work life balance simultaneously contributed to work stress ($F=38,135$; $p<0,00$) with an effective contribution of 56,5%. T-test results with simple linear regression analysis revealed that the dimensions of WIPL ($\beta=0,872$; $p<0,00$) and PLIW ($\beta=1,057$; $p<0,00$) significantly contributed positively to work stress. Meanwhile, WPLE dimension significantly played a negative role on work stress ($\beta=-0,931$; $p<0,05$). As seen on aircraft maintenance technicians, WIPL shows a stronger contribution towards work stress in comparison to PLIW and WPLE.

Keywords: aircraft maintenance technician, work life balance, work stress