Abstract

This research is motivated by the high work demands placed on police officers, including irregular work schedules, shifts, sudden assignments, and limited time with family, all of which can potentially lead to work stress. This study aims to analyze the effect of Work-Life Balance on Work Stress among police officers at the Gorontalo Police Department. This study used a quantitative approach with a correlational approach. The study population was 336 police officers from three work units: Criminal Investigation, Mobile Brigade, and Narcotics at the Gorontalo Police Department. A sample of 78 respondents was selected using a random sampling technique. Data collection was conducted using the Work-Life Balance scale. Data analysis used simple linear regression with the help of SPSS. The results showed that Work-Life Balance had a negative and significant effect on Work Stress among police officers at the Gorontalo Police Department, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a regression coefficient of -0.643. The coefficient of determination (R^2) of 0.407 indicates that Work-Life Balance contributes 40.7% to Work Stress, while the remaining 59.3% is influenced by factors outside the study, such as excessive workload, an unfavorable work environment, role conflict between work and personal life demands, lack of social support from superiors and coworkers, job satisfaction, and individual personality factors such as the ability to manage emotions and psychological resilience of each police officer. Therefore, it can be concluded that the higher a police officer's Work-Life Balance, the lower their Work Stress level.

Keywords: *Work-Life Balance, Work Stress, Police Officers, Gorontalo Police Department*

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan pekerjaan pada anggota kepolisian yang meliputi jadwal kerja tidak menentu, sistem piket, tugas mendadak, serta keterbatasan waktu bersama keluarga yang berpotensi menimbulkan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Work Life Balance* terhadap *Work Stress* pada anggota polisi di Polres Gorontalo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah anggota polisi pada tiga satuan kerja yaitu Reskrim, Sabhara, dan Narkotika di Polres Gorontalo yang berjumlah 336 orang, dengan sampel sebanyak 78 responden yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Work Life Balance*. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work Life Balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Work Stress* pada anggota polisi di Polres Gorontalo dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi sebesar -0,643. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,407 menunjukkan bahwa *Work Life Balance* berkontribusi sebesar 40,7% terhadap *Work Stress*, sedangkan sisanya 59,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian seperti beban kerja yang berlebihan, lingkungan kerja yang kurang kondusif, konflik peran antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, kurangnya dukungan sosial dari atasan maupun rekan kerja, kepuasan kerja, serta faktor kepribadian individu seperti kemampuan mengelola emosi dan ketahanan psikologis masing-masing anggota polisi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *Work Life Balance* yang dimiliki anggota polisi, maka semakin rendah tingkat *Work Stress* yang dialami.

Kata Kunci: *Work Life Balance*, *Work Stress*, Anggota Polisi, Polres Gorontalo

Dipindai dengan CamScanner