

PENGARUH EMOTIONAL INTELLIGENCE DAN WORKLOAD TERHADAP WORK LIFE BALANCE PADA PT. YANG BERGERAK DI BIDANG KONSTRUKSI DI SIDOARJO

Oleh:

Amalya Nuer pritrisya (222030100068)

Dodsen Pembimbing : Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei 2026



Pendahuluan

- Work-life balance merupakan kemampuan karyawan dalam menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Pada perusahaan konstruksi di Sidoarjo, tingginya tuntutan pekerjaan, target proyek, dan tekanan kerja menyebabkan sebagian karyawan mengalami kesulitan menjaga keseimbangan tersebut.
- Faktor yang memengaruhi work-life balance dalam penelitian ini adalah emotional intelligence sebagai faktor internal dan workload sebagai faktor eksternal. Emotional intelligence membantu karyawan mengelola emosi, stres, dan hubungan interpersonal, sedangkan workload yang tinggi dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun mental sehingga mengganggu kehidupan pribadi.
- Penelitian sebelumnya mengenai emotional intelligence, workload, dan work-life balance masih menunjukkan hasil yang berbeda serta masih terbatas pada sektor konstruksi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh emotional intelligence dan workload terhadap work-life balance pada karyawan PT. yang bergerak di bidang konstruksi di Sidoarjo.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat pengaruh emotional intelligence secara simultan bersama workload terhadap work-life balance pada karyawan PT. yang bergerak di bidang konstruksi di Sidoarjo?
2. Apakah terdapat pengaruh emotional intelligence terhadap work-life balance pada karyawan PT. yang bergerak di bidang konstruksi di Sidoarjo?
3. Apakah terdapat pengaruh workload terhadap work-life balance pada karyawan PT. yang bergerak di bidang konstruksi di Sidoarjo?

Metode

- **Jenis Penelitian**
Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional.
- **Tujuan Penelitian**
Mengetahui pengaruh *emotional intelligence* dan *workload* terhadap *work-life balance*.
- **Populasi dan Sampel**
 - Populasi: 100 karyawan PT. bidang konstruksi di Sidoarjo
 - Teknik sampling: *Total Sampling*
 - Sampel: 100 responden
- **Variabel Penelitian**
 - Variabel bebas (X1): *Emotional Intelligence*
 - Variabel bebas (X2): *Workload*
 - Variabel terikat (Y): *Work-Life Balance*
- **Instrumen Penelitian**
 - Skala *Work-Life Balance* : 17 item
 - Skala *Emotional Intelligence* : 33 item
 - Skala *Workload* : 15 item
Menggunakan skala Likert 4 poin.
- **Uji Reliabilitas**
 - *Work-Life Balance* = 0,86
 - *Emotional Intelligence* = 0,93
 - *Workload* = 0,90
- **Teknik Analisis Data**
Analisis regresi linear berganda menggunakan SPSS versi 22.

Hasil

Hasil Analisis berganda

Berdasarkan tabel koefisien regresi, diperoleh nilai konstanta (*intercept*) sebesar 50.819. Variabel *emotional intelligence* memiliki koefisien regresi sebesar 0,149 dengan nilai $t = 8,094$ dan $p < 0,001$. Sedangkan variabel *workload* memiliki koefisien regresi sebesar -0,480 dengan nilai $t = -9,830$ dan $p < 0,001$. Persamaan regresi yang terbentuk adalah:

$$Y = 50,819 + 0,149 X_1 - 0,480 X_2$$

Hasil

- Hasil Uji T

Pengaruh Emotional Intelligence terhadap Work-Life Balance

- $t = 8,094$
- $p = 0,000$ ($p < 0,05$)
- Koefisien regresi = $0,149$
- **Hasil :**
Emotional intelligence berpengaruh positif dan signifikan terhadap work-life balance

Pengaruh Workload terhadap Work-Life Balance

- $t = -9,830$
- $p = 0,000$ ($p < 0,05$)
- Koefisien regresi = $-0,480$
- **Hasil :**
Workload berpengaruh negatif dan signifikan terhadap work-life balance.

Hasil

Hasil Uji F

Hasil Uji F (Simultan)

- Nilai F = 73,787
- Signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$)
- Emotional intelligence dan workload secara simultan berpengaruh signifikan terhadap work-life balance pada karyawan PT. yang bergerak di bidang konstruksi di Sidoarjo.

Hasil

Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Besar pengaruh variabel *emotional intelligence* dan *workload* terhadap *work-life balance* didasarkan pada nilai koefisien determinasi (R^2) yang ditunjukkan pada Tabel 8. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,603, yang berarti bahwa *emotional intelligence* dan *workload* secara simultan memberikan kontribusi sebesar 60,3% terhadap variasi *work-life balance* pada karyawan. Sementara itu, sebesar 39,7% variasi *work-life balance* dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

- **Pengaruh *Emotional Intelligence* terhadap *Work-Life Balance***

Hasil empiris menunjukkan adanya pengaruh emotional intelligence terhadap work-life balance pada karyawan PT. Konindo Panorama Konsultan Sidoarjo. Hal ini dibuktikan dari hasil jawaban responden yang lebih dominan pada kemampuan karyawan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki emotional intelligence yang baik akan lebih mampu mengelola stres kerja, menjaga hubungan interpersonal, serta menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga work-life balance karyawan dapat meningkat.

- **Pengaruh *Workload* terhadap *Work-Life Balance***

Hasil empiris menunjukkan adanya pengaruh workload terhadap work-life balance pada karyawan PT. Konindo Panorama Konsultan Sidoarjo. Hal ini dibuktikan dari hasil jawaban responden yang lebih dominan pada indikator tekanan pekerjaan dan tuntutan penyelesaian tugas dalam waktu tertentu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa workload yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental sehingga waktu dan kualitas kehidupan pribadi karyawan menjadi berkurang.

Pembahasan

- **Pengaruh Emotional Intelligence dan Workload terhadap Work-Life Balance**
- Hasil empiris menunjukkan bahwa emotional intelligence dan workload secara simultan berpengaruh terhadap work-life balance pada karyawan PT. Konindo Panorama Konsultan Sidoarjo. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji regresi yang menunjukkan bahwa emotional intelligence membantu karyawan dalam mengelola tekanan kerja, sedangkan workload menjadi faktor yang memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi yang baik serta pengelolaan workload yang tepat dapat membantu meningkatkan work-life balance karyawan.

Temuan Penting Penelitian

- Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan pada setiap bab sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat diperoleh Kesimpulan sebagai berikut :
- Emotional intelligence memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap work-life balance pada karyawan PT. Konindo Panorama Konsultan Sidoarjo.
- Workload memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap work-life balance pada karyawan PT. Konindo Panorama Konsultan Sidoarjo.
- Emotional intelligence dan workload secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap work-life balance pada karyawan PT. Konindo Panorama Konsultan Sidoarjo.

Manfaat Penelitian

- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pihak yang membacanya. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:
- • Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah peneliti berharap dapat memberikan pemahaman mengenai pengaruh emotional intelligence dan workload terhadap work-life balance sehingga dapat menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi karyawan.
- • Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan referensi bagi perusahaan dalam mengelola workload serta meningkatkan emotional intelligence karyawan guna menciptakan work-life balance yang lebih baik.
- • Manfaat bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi mengenai pengaruh emotional intelligence dan workload terhadap work-life balance pada karyawan.

Referensi

- T. Z. Yovitasari, "Jurnal Pijar Studi Manajemen Dan Bisnis Pendahuluan," Vol. 2, No. 4, Pp. 405–415, 2024.
- I. W. Pratiwi, F. Psikologi, And U. Borobudur, "Work Life Balance Pada Wanita Karir Yang Telah Berkeluarga," Vol. 9, No. 2, Pp. 52–65, 2021.
- [A. B. Sakti And S. Handoyo, "Pengaruh Flexible Working Arrangement Terhadap Organizational Attractiveness : Studi Pada Generasi Z Dengan Mediator Work-Life Balance," Vol. 3, No. 1, Pp. 4697–4706, 2025.
- A. A. Mahardika, T. M. Ingarianti, And U. Zulfiana, "Work-Life Balance Pada Karyawan Generasi Z," 2022.
- G. Mareta *Et Al.*, "Pengaruh Work Life Balance Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Effect Of Work Life Balance And Emotional Intelligence On Employee Performance At Pt . Bank Solutgo Main Branch In Manado Jurnal Emba Vol . 10 No . 1 Januari 2022 , Hal . 528-537," Vol. 10, No. 1, Pp. 528–537, 2022.
- J. M. Akbar, "Pengaruh Work Life Balance Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Pada Kantor Walikota Bagian Umum Sekretariat Derah Kota Tarakan)," *Skripsi*, P. 77, 2022.

