

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI BEBAN KERJA DAN *WORK LIFE BALANCE* PADA STAF PEGAWAI DPRD PROVINSI KEPULAUAN BANGKA BELITUNG

Gentar Lantara¹, Harlina Nurtjahjanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
¹Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: gentarlantara@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Work life balance merupakan salah satu aspek penting yang dapat menunjang kesejahteraan dan efektivitas pegawai. Namun, tingginya tuntutan pekerjaan seringkali memengaruhi kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi beban kerja dan *work life balance* pada staf pegawai DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Persepsi beban kerja ialah penilaian subjektif individu terhadap tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan berdasarkan besarnya upaya, waktu, dan sumber daya yang dikeluarkan untuk mencapai hasil kerja yang diharapkan. *Work life balance* merupakan kemampuan individu yang secara seimbang berpartisipasi secara penuh dan merasakan kepuasan atas peran yang dijalankan, termasuk pada konteks profesional dan juga kehidupan pribadinya. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 163 staf pegawai DPRD resmi yang berstatus aktif bekerja di Sekretariat DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung yang dipilih berdasarkan metode *total sampling*. Penggalan data dilakukan menggunakan Skala Persepsi Beban Kerja (11 aitem, $\alpha = 0.801$) dan *Work Life Balance Scale* (26 aitem, $\alpha = 0.937$). Analisis data dilakukan melalui analisis regresi sederhana dengan bantuan JASP menghasilkan $r = 0.621$, $p < .001$ dan $\beta = -1.115$. Hipotesis penelitian diterima, terdapat hubungan negatif antara persepsi beban kerja dan *work life balance* pada staf pegawai DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Penelitian ini membuktikan bahwa persepsi beban kerja berkontribusi sebesar 38,6% terhadap penurunan *work life balance* ($R^2 = 0.386$). Semakin tinggi persepsi beban kerja yang dirasakan staf pegawai, maka semakin rendah tingkat *work life balance* yang mereka miliki, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: Persepsi beban kerja; *work life balance*; Staf Pegawai DPRD Provinsi.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD PERCEPTION AND WORK LIFE
BALANCE AMONG STAFF EMPLOYEES OF THE REGIONAL PEOPLE'S
REPRESENTATIVE COUNCIL OF THE BANGKA BELITUNG
ISLANDS PROVINCE**

Gentar Lantara¹, Harlina Nurtjahjanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
¹Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: gentarlantara@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Work-life balance is a crucial aspect that can support employee well-being and effectiveness. However, high work demands often impact an individual's ability to maintain a balance between work and personal life. This study aims to examine the relationship between workload perception and work-life balance among staff members of the Regional People's Representative Council (DPRD) of the Bangka Belitung Islands Province. Workload perception refers to an individual's subjective assessment of work demands that require considerable effort, time, and resources to achieve expected work outcomes. Work-life balance is an individual's ability to fully participate in and derive satisfaction from the roles they fulfill, both in a professional context and in their personal life. The subjects of this study consisted of 163 active, official DPRD staff members working at the Secretariat of the Bangka Belitung Islands Provincial DPRD, selected using total sampling. Data collection was conducted using the Workload Perception Scale (11 items, $\alpha = 0.801$) and the Work-Life Balance Scale (26 items, $\alpha = 0.937$). Data analysis was performed using simple regression analysis with the assistance of JASP, yielding $r = 0.621$, $p < 0.001$, and $\beta = -1.115$. The research hypothesis was accepted: there is a negative relationship between workload perception and work-life balance among staff members of the Bangka Belitung Islands Provincial DPRD. This study demonstrates that excessive workload perception contributes 38.6% to the decline in work-life balance ($R^2 = 0.386$). The higher the workload perception experienced by staff members, the lower their level of work-life balance, and vice versa.

Keywords: *workload perception; work life balance; Provincial Regional Representative Council (DPRD) staff.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dalam kehidupannya tidak terlepas dari aktivitas bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Bekerja merupakan salah satu aktivitas utama yang dijalankan manusia guna memperoleh penghasilan dan memenuhi kebutuhan hidup (Anshori & Yuwono, 2013). Pekerjaan adalah salah satu sarana penting bagi seseorang untuk bisa memenuhi ketercukupan kebutuhan ekonomi, sosial, serta aktualisasi diri (Robbins & Judge, 2019). Selain berfungsi sebagai sumber penghasilan, bekerja juga memberi makna psikologis berupa rasa kompetensi, identitas, dan kontribusi terhadap masyarakat. Namun, bekerja juga menuntut tanggung jawab, energi, serta waktu yang pada akhirnya dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan seseorang (Greenhaus & Allen, 2011). *Work life balance* dipahami sebagai kondisi seimbang antara tuntutan terhadap seseorang di lingkungan kerja dan usahanya dalam melakukan aktivitas pribadi di luar jam kerja (Lazar, dkk. 2010). *Work life balance* merupakan kondisi dimana seorang individu mampu mengatur dan bisa menyelaraskan waktunya antara pekerjaan di tempat kerja, kehidupan keluarganya, dan juga kepentingan pribadi sehingga terwujud keseimbangan dan kepuasan diantaranya (Lumunon dkk, 2019). Fisher dkk, (2009) menjelaskan bahwa *work life balance* adalah bagaimana seseorang mampu membagi waktu yang efektif antara tanggung jawab pekerjaan maupun aktivitas non-pekerjaan secara seimbang dan harmonis, sehingga meminimalisir terjadinya konflik peran yang bisa merugikan. Seseorang yang mampu menyeimbangkan

antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya yang diharapkan bisa meminimalisir tingkat kesulitan yang ditimbulkan saat mengalami beban kerja yang tinggi.

Menurut Ula dkk, (2015) *work life balance* mencerminkan sejauh mana seorang individu bisa terlibat serta merasa puas baik dari segi waktu maupun psikologis dalam menjalani peran di dunia kerja dan kehidupan pribadinya, serta ketiadaan benturan antara dua tanggung jawab itu. Pandangan ini beririsan dengan ungkapan Susi dan Jawaharrani (2011) yang memaknai pemaknaan hidup seimbang sebagai proses mencapai rasa terpenuhi pada tiga aspek utama, yakni pekerjaan, keluarga, dan pribadi. Namun, ketika keseimbangan ini gagal tercapai, maka akan timbul kondisi *imbalance* yang menimbulkan ketegangan dalam pelaksanaan tanggung jawab (Greenhaus dkk, 2013). *Imbalance* sendiri didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mewujudkan *work life balance*, yang pada akhirnya bisa memicu stres tinggi, penurunan kualitas hidup, dan berkurangnya efektivitas kerja seseorang (Greenhaus dkk, 2013).

Hal ini juga sejalan dengan penjelasan Nafudin dalam (Handayani, 2013). Yang menyebutkan bahwa lemahnya tingkat integrasi antara pekerjaan dan lingkup rumah tangga bisa menimbulkan stres bagi karyawan itu sendiri. Konsekuensinya, apabila seseorang gagal mempertahankan harmoni antara tugas profesi dan aktivitas pribadi, ia akan mencoba memperoleh posisi baru yang mendukung terciptanya keseimbangan atau bahkan memutuskan untuk berhenti bekerja. Dalam kenyataannya, banyak karyawan maupun pegawai mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan peran pekerjaan dan keluarga. Temuan ini didukung oleh jajak pendapat yang diambil dari *platform* informasi daring *Sindonews* (2019) yang

merupakan survei untuk menganalisis tingkat stres pekerja didasarkan dengan cara mereka memandang faktor *work life balance*. Survei ini melibatkan 86.000 responden pekerja dan karyawan melalui pengisian *online* dimulai dari Agustus 2015 hingga Januari 2017, yang tersebar di berbagai sektor industri dan profesi di seluruh Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa tiga profesi dengan tingkat *work life balance* besar terdapat pada asisten rumah tangga, penjaga anak, dan pekerja buruh. Berbeda halnya dengan pekerjaan yang tingkat *work life balance* terendah adalah staf pegawai kantor, pengacara, dan tenaga kesehatan. *Work life balance* merupakan kondisi di mana seseorang mampu menyeimbangkan peran dan kewajiban yang perlu dipenuhi pada ranah profesional maupun pribadinya secara memuaskan (McDonald dkk, 2005). Kondisi selaras semacam ini berperan besar dalam menopang ketenangan batin, rasa terpenuhi, serta efektivitas bekerja optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Schabracq dkk, (2003) menerangkan bahwa ada faktor tertentu yang bisa memengaruhi *work life balance* yaitu salah satunya adalah persepsi beban kerja. Handoko dan Purnama (2023) menjelaskan bahwa persepsi beban kerja tersusun atas berbagai kategori yang mencakup beban kerja fisik, beban kerja mental, maupun beban kerja waktu. Sedangkan menurut Hart dan Staveland (1988) menguraikan bahwa terdapat enam aspek multifaktor yang memengaruhi persepsi beban kerja seseorang meliputi tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, *performance*, *effort*, dan tingkat frustrasi seseorang. Dalam konteks organisasi, persepsi individu terhadap tingginya tuntutan pekerjaan bisa membuat karyawan menjadi sulit menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Utami & Yuniarti, 2010). Seiring perkembangan dunia kerja

yang semakin maju, fenomena terkait tingginya persepsi beban kerja ini menjadi isu yang banyak dialami oleh semua kalangan tak terkecuali pegawai pemerintah sekalipun. Tingginya persepsi beban kerja membuat individu yang mengalaminya menjadi rentan terhadap stres, kelelahan, serta terganggunya keseimbangan kehidupan kerja dan pribadinya (Rizky & Afrianty, 2018). Pentingnya menjaga *work life balance* di masa kini dinilai efektif untuk menjaga produktivitas dan kualitas kehidupan yang lebih baik (Munandar, 2011).

Dalam konteks pekerjaan, persepsi beban kerja berperan sebagai pemicu utama yang membentuk cara seseorang mempertahankan mutu keseharian serta produktivitasnya. Persepsi beban kerja didefinisikan sebagai penilaian subjektif individu terhadap tekanan waktu dalam menyelesaikan tugas serta usaha yang dilakukan seseorang dalam melaksanakan tugas tersebut, baik dari sisi psikologis maupun fisiologis (Hart & Staveland, 1988). Fenomena penelitian ini didasari oleh meningkatnya tuntutan kerja yang dirasakan oleh karyawan. Berbagai survei menunjukkan bahwa persepsi beban kerja yang tinggi menyebabkan individu kesulitan dalam menyeimbangkan peran mereka. Survei Nasional Stres Kerja untuk mengukur tekanan beban kerja yang dilakukan oleh Kementerian Ketenagakerjaan RI Tahun (2021) yang melibatkan lebih dari 5.000 pekerja dari berbagai sektor di Indonesia, termasuk sektor pemerintahan, menunjukkan bahwa sekitar 58% pekerja mengalami tekanan beban kerja yang tinggi, dimana berdampak pada peningkatan rasa stres serta penurunan produktivitas kerja. Selain itu, *PwC Global Workforce Hopes and Fears Survey* (2024) melaporkan bahwa 46% pekerja di Indonesia mengalami peningkatan beban kerja dalam 12 bulan terakhir. Lebih lanjut, survei

yang dilakukan oleh Jakpat (2024) mengenai seberapa penting menjaga *work life balance* dalam dunia kerja kepada 1.262 responden yang bekerja dengan usia maksimal 27 tahun dan diperoleh hasil sekitar 655 responden menilai bahwa penting sekali untuk mengontrol *work life balance* saat beban pekerjaan yang dirasakan meningkat. Persepsi terhadap beban kerja yang melampaui batas mampu memunculkan kelelahan tubuh, tekanan emosional, serta keretakan ritme antara rutinitas profesi dan ranah pribadi (Irawati & Carrollina, 2017). Sejalan dengan itu, beban kerja yang melampaui batas mampu memunculkan rasa lelah berlebih, tekanan emosional, serta keseimbangan antara rutinitas profesi dan ranah pribadi terhadap produktivitas kerja (Wulandari & Kurniawan, 2024).

Secara empiris, fenomena tingginya persepsi beban kerja dan tantangan dalam menjaga *work life balance* tidak hanya terjadi di sektor swasta atau kesehatan, tetapi juga di sektor pemerintahan dan legislatif. Penelitian yang dilakukan oleh Gani Gynastiar dan Mangundjaya (2025) yang meneliti mengenai pengaruh *work life balance* terhadap persepsi beban kerja Pegawai Dinas X Pemda Kabupaten Bekasi menjelaskan bahwa tingkat persepsi individu terhadap beban kerja yang tinggi mampu menurunkan *work life balance* mereka saat bertugas dan begitupun sebaliknya. Penelitian ini menegaskan bahwa persepsi beban kerja yang tinggi mampu membawa efek buruk terhadap keseimbangan hidup pekerja di sektor publik. Studi yang dilakukan oleh Sari & Sahrah (2023) pada karyawan bank menunjukkan hubungan negatif signifikan antara persepsi beban kerja dan *work life balance*, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat persepsi individu terhadap beban kerja yang dirasakan, maka membuat *work life balance* semakin

menurun. Hal ini diperkuat oleh penelitian Anisruddin (2024) yang menemukan keterkaitan menurun yang bermakna antara persepsi beban kerja dan *work life balance* pada perawat di rumah sakit. Fakta bahwa keseimbangan kehidupan pribadi sangat berpengaruh terhadap produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas pelayanan publik diperkuat oleh pernyataan Greenhaus dkk, (2003), bahwa *work life balance* yang buruk dapat menyebabkan stres kerja, rasa kehilangan energi, serta merosotnya produktivitas yang pada akhirnya memberi efek buruk terhadap efektivitas organisasi.

Hasil studi oleh Safari (2017) melalui wawancara mendalam dengan Kepala Kesekretariatan DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung pada tahun 2017 diketahui bahwa lingkungan kerja DPRD memiliki karakteristik pekerjaan yang dinamis dan unik. Kondisi tersebut menyebabkan staf pegawai DPRD memiliki persepsi terhadap tuntutan pekerjaan yang tinggi, sehingga kinerja staf pegawai DPRD dalam menyiapkan bahan rapat dinilai belum optimal karena disebabkan salah satunya akibat produktivitas kerja yang tinggi. Disebutkan bahwa banyak agenda yang berdekatan terutama terkait dengan penyusunan bahan kajian atau analisis terhadap rancangan peraturan daerah hanya punya waktu beberapa hari sehingga membuat staf pegawai merasakan tekanan waktu, kelelahan, serta tingginya tuntutan pekerjaan akibat padatnya aktivitas kerja. Persepsi individu terhadap tingginya tuntutan pekerjaan tersebut berpotensi memengaruhi *work life balance* mereka. Namun belum ada data empiris yang jelas dan komprehensif mengenai seberapa besar hubungan persepsi beban kerja yang dirasakan dengan

work life balance mereka. Kondisi ini memungkinkan terjadinya stres dan menurunnya kinerja, tetapi belum terukur secara sistematis.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan kantor DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, diketahui bahwa karakteristik pekerjaan yang mereka lakukan cukup berbeda dibandingkan pekerjaan administratif pada umumnya. Kondisi tersebut terlihat dari adanya agenda politik yang sering berubah secara mendadak, seperti rapat, kunjungan kerja, sidang, maupun kegiatan kedewanan lainnya yang dapat berlangsung diluar jam formal. Staf pegawai juga dihadapkan pada tuntutan kerja yang fluktuatif, dimana sewaktu-waktu tuntutan tugas dapat meningkat secara signifikan, terutama ketika adanya agenda politik penting. Dalam pelaksanaan pekerjaannya, staf pegawai juga menjalankan multi peran, seperti menjalankan tugas administrasi, mendampingi kegiatan kedewanan, hingga melakukan koordinasi lintas bagian. Di sisi lain, pekerjaan juga sering kali harus diselesaikan dalam waktu yang singkat, cepat, tepat dan tetap responsif terhadap perubahan situasi kerja yang terjadi. Tingginya tuntutan pekerjaan tersebut membuat para pegawai mempersepsikan pekerjaan mereka sebagai pekerjaan yang membutuhkan usaha mental, energi fisik, tekanan waktu, serta konsentrasi yang lebih besar saat bekerja. Kondisi tersebut menggambarkan adanya persepsi beban kerja yang tinggi pada staf pegawai DPRD dimana persepsi tersebut muncul ketika pegawai merasa bahwa tuntutan pekerjaan yang diterima melebihi sumber daya, waktu, maupun kapasitas yang dimiliki dalam menyelesaikan pekerjaan secara optimal. Akibatnya, *work life balance* staf pegawai berpotensi menurun karena

sebagian besar waktu dan energi lebih banyak terfokus pada tuntutan pekerjaan yang diberikan.

Berdasarkan *Role Theory* yang dikemukakan oleh Katz dan Kahn (1966) persepsi terhadap beban kerja yang tinggi seharusnya dapat diimbangi dengan kemampuan individu dalam mengelola berbagai tuntutan peran secara efektif. Teori ini menegaskan bahwa setiap individu menempati posisi tertentu dalam suatu sistem sosial dan menerima ekspektasi peran dari berbagai pihak (*role senders*), seperti organisasi, keluarga, masyarakat, maupun kelompok politik tertentu. Ketika individu mempersepsikan tuntutan dan ekspektasi tersebut sebagai sesuatu yang saling bertentangan atau melebihi kapasitas yang dimiliki, maka akan muncul *role conflict* (konflik peran), *role overload* (kelebihan peran), dan *role ambiguity* (ketidakjelasan peran) (Biddle & Thomas, 1979). Penelitian Wulandari dan Kurniawan (2024) di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Palembang menemukan bahwa persepsi beban kerja yang tinggi disertai tekanan psikologis dalam pekerjaan memberi pengaruh besar pada penurunan kinerja pegawai. Oleh karena itu, meskipun penelitian mengenai persepsi beban kerja dan *work life balance* telah banyak dilakukan, Sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada sektor swasta dan profesi umum, sehingga belum merepresentasikan kondisi kerja pada sektor pemerintahan, khususnya di lingkungan DPRD. Penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan gambaran yang akurat mengenai kondisi sebenarnya. Selain itu, penggunaan pendekatan *Role Theory* dalam mengkaji hubungan antara persepsi beban kerja dan *work life balance* masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan

literatur yang masih minim membahas persepsi beban kerja dan *work life balance* di kalangan staf pegawai pemerintah serta memberi gambaran empiris yang lebih spesifik.

Kajian ilmiah yang disusun oleh Kusumaputri (2018) menjelaskan bahwa tingginya persepsi beban kerja pada karyawan perusahaan juga berdampak signifikan pada penurunan *work life balance* seperti sikap tidak semangat menjalankan tugas atau tidak bisa bekerja secara maksimal karena merasakan beban kerja yang berlebih, dan ditakutkan berperilaku tidak sesuai dengan nilai dan aturan organisasi. Penelitian terdahulu yang relevan antara lain penelitian Irawati dan Carrollina (2017) yang menemukan bahwa persepsi beban kerja yang tinggi bisa menimbulkan akibat negatif pada tenaga kerja berupa kondisi letih tubuh, tekanan psikis, dan gejala emosional mencakup nyeri kepala, gangguan pencernaan, serta peningkatan iritabilitas. Penelitian Anisruddin (2024) menemukan bahwa dampak dari persepsi beban kerja yang berat mampu memengaruhi *work life balance* pada salah satu perawat yang sudah memiliki keluarga menjadi rentan dan mudah marah. Namun, studi berbeda oleh Rizky dan Afrianty (2018) menunjukkan hasil yang berbeda dimana membuktikan bahwa persepsi beban kerja tidak memberikan pengaruh kuat pada *work life balance* dalam konteks lembaga sosial di Jawa Timur. Studi yang dilakukan oleh Timbuleng dan Lumantow (2023) terkait pengaruh *work life balance* dan persepsi beban kerja terhadap kinerja pegawai Dinas UMKM Sulawesi Utara juga menyebutkan bahwa persepsi terhadap beban kerja ini berpengaruh negatif tetapi tidak signifikan terhadap kinerja pegawai.

Penelitian terdahulu yang sudah dilakukan menunjukkan adanya hasil penelitian yang bervariasi dan berbeda dari setiap penelitiannya. Perbedaan yang dimaksud bisa terlihat dari subjek penelitian hingga perbedaan tempat penelitian. Meskipun terlihat beberapa penelitian yang mendukung adanya keterkaitan persepsi beban kerja dengan *work life balance*, namun di sejumlah kelompok kajian menunjukkan pola yang tidak selalu konsisten, karena sebagian temuan lain memperlihatkan ketiadaan hubungan signifikan yang berarti pada konsep persepsi beban kerja yang dirasakan dengan *work life balance*. Perbedaan ini menandakan perlunya eksplorasi lanjutan agar gambaran hubungan persepsi beban kerja dan *work life balance* menjadi lebih jelas. Penelitian lanjutan dan mendalam diperlukan untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana berbagai aspek persepsi beban kerja bisa memengaruhi tingkat *work life balance* seseorang.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi sebab perlu diketahui bahwa studi yang dilakukan untuk mengkaji keterkaitan antara persepsi beban kerja serta *work life balance* masih sangat terbatas pada populasi staf pegawai pemerintah, kebanyakan dilakukan pada karyawan perusahaan. Belum terdapat secara jelas penelitian yang membahas dan mengkaji secara empiris terkait keterhubungan persepsi beban kerja dan *work life balance* pada para staf pegawai DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Hal ini menciptakan terobosan baru dalam pemahaman yang komprehensif terkait bagaimana persepsi terhadap beban kerja yang diterima bisa berdampak pada *work life balance* dalam populasi ini.

Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan fokus pada subjek yang memiliki karakteristik beban kerja dan tanggung jawab yang unik di

bidang pemerintahan. Selain itu, penelitian oleh Murdaningrum (2021) tentang hubungan persepsi beban kerja dan *work life balance* pada wanita karier *single parent* yang bekerja sekaligus mengasuh anak seorang diri memperlihatkan bahwa intensitas beban kerja yang dirasakan berhubungan negatif dengan *work life balance*, yang mengindikasikan bahwa tuntutan ganda dapat memperburuk tingkat keseimbangan hidup mereka. Penelitian oleh Yuslinda dkk, (2024) menemukan bahwa intensitas beban kerja yang besar menimbulkan dampak pada penurunan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan kerja dan kehidupan pribadinya, serta meningkatkan stres kerja. Penelitian ini relevan sebagai pembanding karena menyoroti beban kerja yang dialami oleh staf pegawai DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, diharapkan penelitian ini bisa memberikan gambaran yang jelas dan bisa diukur mengenai hubungan antara persepsi beban kerja dan *work life balance* pada Staf Pegawai DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Hasil penelitian ini ditujukan untuk mengungkap persepsi individu terhadap beban kerja yang dialami, baik dari segi kuantitas dan juga kompleksitas tugas yang mereka lakukan.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian sebelumnya, pernyataan inti dari persoalan yang ditelaah dalam kajian ini disusun sebagai berikut, “Apakah terdapat hubungan antara persepsi beban kerja dan *work life balance* pada Staf Pegawai DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan kajian ini ditujukan guna mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara persepsi beban kerja dan *work life balance* pada Staf Pegawai DPRD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti memiliki keinginan kuat agar kajian ini mampu memperkaya ranah psikologi, terutama dalam cabang psikologi industri dan organisasi. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat menambah, melengkapi dan memperkuat temuan penelitian terdahulu terkait persepsi beban kerja dan *work life balance*, serta bagaimana faktor-faktor tersebut bisa mempengaruhi kesejahteraan dan kinerja individu dalam konteks pekerjaan di bidang pemerintahan. Dengan begitu, penelitian ini bisa menjadi referensi bagi penelitiannya selanjutnya yang memiliki keterhubungan dengan topik sejenisnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini bisa menambah pengetahuan dan wawasan baru terhadap subjek penelitian terkait konsep persepsi beban kerja dan *work life balance*. Di samping itu, temuan dari kajian ini berpotensi menjadi dasar pembelajaran dan referensi untuk menyusun karya ilmiah atau penelitian lanjutan.

b. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Penelitian ini bisa menjadi salah satu kontribusi akademik bagi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, terutama dalam bidang psikologi industri dan organisasi. Selain itu, penelitian ini juga meningkatkan reputasi fakultas dalam menghasilkan karya ilmiah yang bermanfaat dan relevan bagi masyarakat maupun institusi pemerintahan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kajian ini berpeluang menjadi landasan serta referensi bagi akademisi lain yang mau mengkaji dan meneliti variabel sejenis yakni persepsi beban kerja dan *work life balance*, baik di lingkungan pemerintahan maupun sektor pekerjaan lainnya.