

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN PT. DUNIA SETIA SANDANG ASLI III (DSSA III), JATEN, KARANGANYAR

Heni Anik Salamah
13140192K

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *Work Life Balance* pada karyawan PT. Dunia Setia Sandang Asli III (DSSA III), Jaten, Karanganyar. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan *Work Life Balance* pada karyawan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan PT. Dunia Setia Sandang Asli dengan jumlah 100 karyawan. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi emosi dengan skala *Work Life Balance*.

Metode yang digunakan untuk analisis data adalah korelasi *Product Moment* dari Pearson dengan bantuan SPSS 23.0 *for windows release*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,589$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,000$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, bahwa ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan *Work Life Balance*. Semakin tinggi *Work Life Balance* maka semakin tinggi pula regulasi emosi dan sebaliknya semakin rendah *Work Life Balance* maka semakin rendah pula regulasi emosi pada karyawan.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Work Life Balance*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONS REGULATION
AND WORK LIFE BALANCE ON EMPLOYEES OF PT. DUNIA SETIA
SANDANG ASLI III (DSSA III) JATEN KARANGANYAR**

**Heni Anik Salamah
13140192K**

ABSTRACT

This study aims to discover the relationship between emotion regulation with Work-Life Balance on the employees in PT. Dunia Setia Sandang Asli III (DSSA III), Jaten, Karanganyar. The proposed hypothesis indicates a positive relationship between emotional regulation and the Work Life Balance on employees. This research uses quantitative method and the sampling techniques is done by purposive sampling technique. The subject in this study is the employees of PT. Dunia Setia Sandang Asli III which amounts to 100 people. The measuring tool used is the emotion regulation scale with Work Life Balance scale.

The methods used to analyze the data is Product Moment Correlation from Pearson with SPSS 23.0 for Windows version. The data analysis result indicates the correlation coefficient of $r_{xy} = 0,589$ with $p = 0,000$ ($p < 0,000$). It shows that the proposed hypothesis in this research is accepted, there is a positive relationship between emotion regulation with Work Life Balance. The higher the Work Life Balance, then the emotional regulation is also getting higher, and vice versa if the Work Life Balance is getting lower, the emotional regulation on the employees is getting lower too.

Keywords: Emotional regulation, Work Life Balance.