

**GAMBARAN *WORK-LIFE BALANCE*  
PADA *HEAD SALES* PT. X**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
Mira Idia Chairani  
201610515142**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Gambaran *Work-life Balance* pada Head Sales PT. X  
Nama Mahasiswi : Mira Idia Chairani  
Nomer Pokok Mahasiswi : 201610515142  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 18 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Yulia Fitriani, S. Psi., M.A  
NIDN.0314078503

Pembimbing II



Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0301018405

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : *Gambaran Work-life Balance pada Head Sales PT. X*  
Nama Mahasiswi : Mira Idia Chairani  
Nomer Pokok Mahasiswi : 201610515142  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 18 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Ketua TIM Penguji : Ditta Febrieta, S.Psi., M.A  
NIDN. 0307029001

Penguji I : Yulia Fitriani, S.Psi., M.A  
NIDN. 0314078503


Penguji II : Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0301018405

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

  
Yulia Fitriani, S.Psi., M.A  
NIDN. 0314078503

  
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D  
NIDN. 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul **Gambaran *Work-life Balance* pada *Head Sales* PT.X**

Ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 28 Juli 2023  
Yang Membuat Pernyataan


Mira Idia Chairani  
201610515142

## ABSTRAK

**Mira Idia Chairani. 201610515142.** Gambaran *Work Life Balance* pada *Head Sales* PT X. *Work Life Balance* adalah keseimbangan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau peran di keluarga dengan baik dan efektif, memiliki kesetaraan waktu, dan penuh dengan tanggung jawab. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif Deskriptif untuk mengetahui gambaran *work life balance* pada PT X. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dan sampel yang digunakan sebanyak 60 orang yang ada dibagian *Head Sales* PT X. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Likert berdasarkan skala *work life balance* sebanyak 46 aitem. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Corrected Item–Total Correlation* memiliki skor  $\geq 0,30$  dan juga teknik Cronbach's Alpha yang digunakan untuk menguji reliabilitas alat ukur dan menghasilkan reliabilitas aitem sebesar 0,959. Berdasarkan hasil penelitian *work life balance* pada *Head Sales* PT X di tinjau dari kategorisasi jenis kelamin perempuan memiliki tingkat *work life balance* yang tinggi dengan nilai rata-rata 130,04 dibanding laki-laki. Kategorisasi dari status pernikahan *work life balance* tertinggi ada pada status pernikahan kawin dengan nilai rata-rata 131,70 sedangkan terendah ada pada status belum kawin dengan nilai rata-rata 124,97. Dari kategorisasi yang di dapat dalam penelitian ini tingkat *work life balance* pada PT X tidak menunjukkan hasil yang signifikan.

Kata Kunci : *Work Life Balance*

## **ABSTRACT**

**Mira Idia Chairani. 201610515142.** *Description of Work Life Balance at PT X Head Sales. Work Life Balance is a person's balance to carry out work or roles in the family properly and effectively, have equal time, and be full of responsibilities. This study uses a quantitative-descriptive approach to describe the work life balance at PT X. The sampling technique uses non-probability sampling and the sample used is 60 people who are in the Head Sales section of PT X. The data collection method uses a Likert scale based on the work life balance scale of 46 items. The validity used in this study using the Corrected Item–Total Correlation technique has a score of  $\geq 0.30$  and also the Cronbach's Alpha technique which is used to test the reliability of the measuring instrument and produces an item reliability of 0.959. Based on the results of work life balance research at PT X Head Sales, in terms of gender categorization, women have a high level of work life balance with an average value of 130.04 compared to men. The highest categorization of marital status, work life balance, was in married status with an average value of 131.70, while the lowest was in single status with an average value of 124.97. From the categorization obtained in this study the level of work life balance at PT X did not appear significant results.*

*Keywords : Work Life Balance*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas anugrah, rahmat, dan karunianya sehingga saya bisa menyelesaikan Skripsi ini. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu syarat menempuh Gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu saya ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara
2. Yulia Fitriani, S.Psi.,M.A sebagai Dosen Pembimbing Skripsi dan Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara yang telah meluangkan waktu dan daya upaya membimbing saya dengan sangat baik
3. Sarita Candra Merida, M.Psi.,Psikolog sebagai Pembimbing Akademik
4. Seluruh Jajaran Dosen Pengajar Program Studi Psikologi, yang telah mendedikasikan waktu untuk mengajar, semoga ilmu yang diberikan ke saya nantinya akan bermanfaat untuk diri saya dan untuk orang lain.
5. Jajaran Staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara yang telah membantu dalam proses administrasi pemberkasan penelitian saya
6. Pihak keluarga besar PT X yang sudah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian sekaligus untuk para responden pada bagian *Head Sales* yang sudah bersedia membantu saya
7. Ibu, bapak serta keluarga besar bustam dan keluarga besar thoha telah mensupport saya selama menempuh perkuliahan dari awal proses sampai dengan akhir proses ini.
8. Seluruh member CCF yang telah mendukung atau memberikan semangat kepada saya,

Jakarta, 28 Juli 2023



Mira Idia Chairani

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 <i>Work Life Balance</i> .....	8
2.1.1 Definisi <i>Work Life Balance</i> .....	8
2.1.2 Dimensi <i>Work Life Balance</i> .....	8
2.1.3 Faktor-faktor <i>Work Life Balance</i> .....	10
2.2 Dinamika <i>Work Life Balance</i> .....	11
2.3 Kerangka Berpikir Penelitian.....	12
2.4 Hipotesis Penelitian.....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>14</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	14
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	14
3.3 Definisi Operational Variabel Penelitian.....	15



3.3.1 Definisi Operational Work Life Balance.....	15
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	15
3.4.1 Populasi.....	15
3.4.2 Sampel.....	15
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	16
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	16
3.5.2 Skala Work Life Balance.....	17
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	19
3.6.1 Validitas.....	19
3.6.2 Reliabilitas.....	20
3.7 Analisis Data.....	20
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>22</b>
4.1 Profile Responden Penelitian.....	22
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	22
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	22
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	23
4.2.3 Validitas Alat Ukur.....	23
4.2.4 Reliabilitas Alat Ukur.....	24
4.3 Hasil Penelitian.....	24
4.3.1 Uji Normalitas Work Life Balance.....	24
4.3.2 Uji Homogenitas Work Life Balance.....	25
4.3.3 Uji Beda T-Test.....	26
4.3.4 Kategori Work Life Balance.....	28
4.3.5 Crosstab Data Demografi Tingkat Work Life Balance .....	29
4.4 Pembahasan.....	30
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>33</b>
5.1 Kesimpulan.....	33
5.2 Saran.....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print <i>Work Life Balance</i> .....	17
Tabel 3.2 Tabel Alternatif Jawaban.....	19
Tabel 3.3 Nilai Indeks Diskriminasi Item.....	20
Tabel 4.1 Profile Responden.....	22
Tabel 4.2 Data Reliabilitas Alat Ukur <i>Work Life Balance</i> .....	24
Tabel 4.3 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test.....	25
Tabel 4.4 Uji Homogeneity of Variances.....	25
Tabel 4.5 Uji Hasil Beda (T-Test).....	27
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Analisa Deskriptif.....	28
Tabel 4.7 Skor Kategorisasi <i>Work Life Balance</i> .....	29
Tabel 4.8 Data Mean Skor jenis kelamin Kategorisasi <i>Crosstabulation</i> .....	29
Tabel 4.9 Data Mean Skor Status Pernikahan Kategorisasi <i>Crosstabulation</i> ....	30

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir <i>Work Life Balance</i> .....	12
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Skala Work Life Balance.....	38
Lampiran 2. Tabulasi Pengambilan Data Work Life Balance.....	40
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas (SPSS versi 24).....	41
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas (SPSS versi 24).....	47
Lampiran 5. Hasil Uji T-Test Independent Samples Test (SPSS versi 24).....	48
Lampiran 6. Hasil Uji Homogenitas of Variances.....	50
Lampiran 7. Hasil Uji Kategori Skor.....	51
Lampiran 8. Surat Izin Penggunaan Alat Ukur.....	69
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 10. Surat Lembar Bimbingan .....	71