

**HUBUNGAN WORK LIFE BALANCE DENGAN
STRESS KERJA TERHADAP KARYAWAN
PT. NIKE INDONESIA**

SKRIPSI

Oleh :

Eny Yudianti

201410515081



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Work Life Balance Terhadap
Stress Kerja Karyawan PT. Nike Indonesia

Nama Mahasiswa : Eny Yudianti

Nomor Pokok Mahasiswa : 201410515081

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 29 Juli 2019



Wahyu Aulizasini, M.Psi, Psikolog

NIP 051512036

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Work Life Balance dengan
Stress Kerja Terhadap Karyawan
PT. Nike Indonesia
Nama Mahasiswa : Eny Yudianti
Nomor Pokok Mahasiswa : 201410515081
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 29 Juli 2019

Bekasi, 09 Agustus 2019

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Sulistiasih, M.Si

NIP. 1905419

Penguji 1 : Yuarini W. Pertiwi, M.Psi., Psikolog

NIP. 051503018

Penguji 2 : Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog

NIP. 051512038

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Yunike Balsa Rhapsodia, M.Psi., Psikologi

NIP. 1801613

A/n Dekan Fakultas Psikologi,
Wakil Dekan 1

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

NIP. 1801312

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Work Balance Terhadap Stress Kerja Karyawan PT Nike Indonesia adalah benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri dan 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, 29 Juli 2019

Yang membuat pernyataan,



Eny Yudianti

201410515081

Hubungan Work Life Balance Dengan Stress Kerja Karyawan PT. Nike Indonesia

Eny Yudianti

201410515081

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dan stress kerja pada karyawan PT Nike Indonesia. Penelitian ini menggunakan dua skala, skala pertama adalah Skala Stress Kerja yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek – aspek Stress Kerja oleh Robbins (2015). Skala kedua adalah skala *work life balance* yang disusun oleh peneliti berdasarkan oleh aspek – aspek *work life balance* oleh Fisher (2009). Kedua alat ini dinyatakan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha (α) masing-masing $\alpha = 0.740$ dan $\alpha = 0.738$. Hasil analisis data dengan teknik korelasi Spearman ditemukan bahwa ada hubungan negatif antara *work life balance* dengan stres kerja pada karyawan PT Nike Indonesia dengan koefisien korelasi sebesar -0,111 dan signifikansi 0.002. Yang artinya semakin tinggi *work life balance*, maka semakin rendah stress kerja karyawan PT. Nike Indonesia.

Kata kunci: *Work Life Balance, Stres Kerja, Nike*

Correlation Between Work Life Balance and Work Stress Among the Employee in PT. Nike Indonesia

Eny Yudianti

201410515081

ABSTRACT

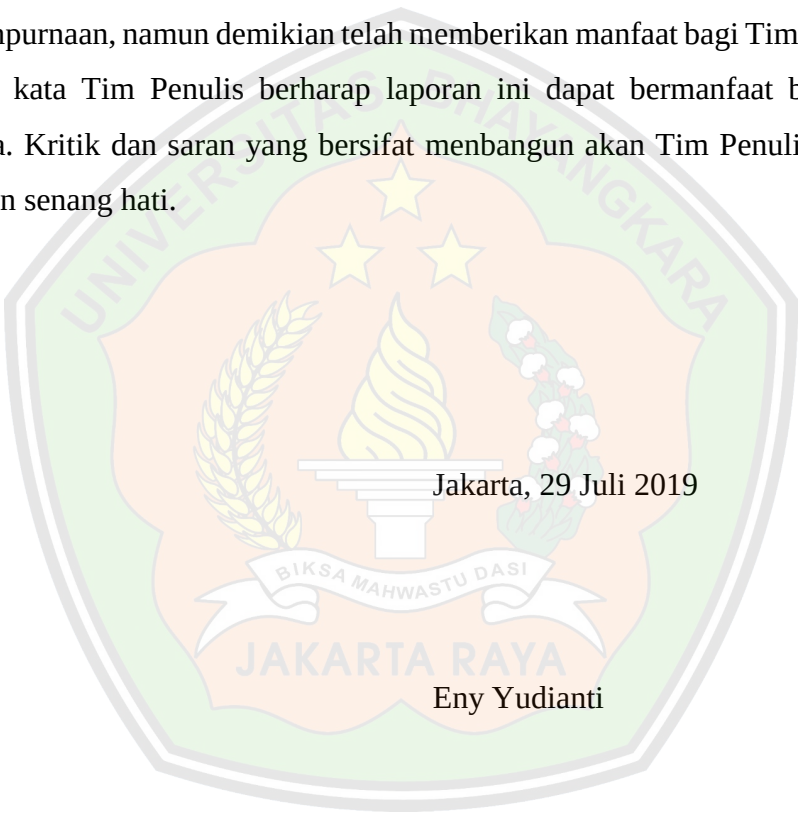
This research's objective is to examine the correlation between work life balance and work stress among the employees of PT Nike Indonesia. This research is using two scales, first scale is work stress scale that is created by the researcher, using the work stress's aspects from Robbins (2015). The second scale is work life balance scale, created by the researcher using work life balance's aspects from Fisher (2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work life balance*. Both scales are declared reliable with Cronbach's alpha (α) each $\alpha = 0.740$ and $\alpha = 0.738$. Data analysis result is using Spearman's correlation, and found that there is negative relation between work life balance and work stress of employees at PT Nike Indonesia, with coefficient correlation -0,111, and significance 0,002. This means the higher the work life balance of the employee, then the lower the work stress level of PT Nike Indonesia's employee.

Keywords : *Work Life Balance, Work stress, Nike*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya yang telah dilimpahkan kepada Tim Penulis sehingga Tim Penulis dapat menyelesaikan laporan proposal skripsi salah satu syarat untuk pembuatan skripsi mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta, angkatan 2018/2019.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, namun demikian telah memberikan manfaat bagi Tim Penulis. Akhir kata Tim Penulis berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Kritik dan saran yang bersifat membangun akan Tim Penulis terima dengan senang hati.



Jakarta, 29 Juli 2019

Eny Yudianti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
Hubungan Work Life Balance Dengan Stress Kerja Karyawan.....	v
PT. Nike Indonesia	v
ABSTRAKSI	v
Correlation Between Work Life Balance and Work Stress Among the Employee in PT. Nike Indonesia	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Bab I.....	1
Pendahuluan.....	1
I. Latar Belakang Penelitian.....	1
II. Rumusan Masalah.....	7
III. Tujuan Penelitian	7
IV. Manfaat Penelitian	1
V. Uraian Keaslian Penelitian	1
BAB II	3
LANDASAN TEORI.....	3
I. Stress Kerja	3
A. Pengertian Stress Kerja.....	3
II. Aspek Stress Kerja.....	4
B. Faktor Yang Mempengaruhi Stress Kerja	5
III. Work-Life Balance	6
A. Definisi Work-Life Balance	6
B. Aspek Work – Life Balance	7

IV.	Hubungan Antara <i>Work-Life Balance</i> dan Stress Kerja	7
V.	Hipotesis Penelitian	9
Bab III.....		10
Metode Penelitian		10
I.	Tipe Penelitian	10
II.	Variabel Penelitian.....	10
III.	Definisi Operasional	10
1.	Variabel Dependen (Stress kerja)	11
2.	Variabel independent (<i>Work-Life Balance</i>)	11
IV.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	11
A.	Populasi.....	11
B.	Sampel	11
C.	Teknik Sampling.....	12
D.	Penentuan Jumlah Sample	12
V.	Teknik Pengumpulan Data	14
A.	Instrumen Penelitian	14
1.	Skala	14
i.	Skala Stress Kerja	15
ii.	Skala Work-Life Balance.....	17
2.	Angket.....	18
B.	Validitas dan Reliabilitas	18
1.	Validitas	18
2.	Reliabilitas	18
C.	Analisis Data.....	19
1.	Uji Validitas Dan Reliabilitas	19
i.	Uji Validitas dan Reliabilitas Stress Kerja	19

ii. Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Work-Life Balance</i>	22
Bab IV	25
Hasil Penelitian dan Pembahasan	25
I. Gambaran Konteks dan Ruang Lingkup Penelitian.....	25
A. Lokasi Penelitian	25
B. Subjek Penelitian	25
II. PELAKSANAAN PENELITIAN	28
A. Persiapan Penelitian.....	28
B. Pelaksanaan Penelitian.....	28
III. HASIL PENELITIAN	29
A. Kategorisasi Subjek Penelitian	29
1. Kategorisasi Stress Kerja.....	29
2. Kategorisasi Work-Life Balance	31
B. Uji Asumsi	32
1. Uji Normalitas	32
2. Uji Linieritas	34
3. Uji Korelasi.....	35
i. Tujuan Korelasi Spearman	35
ii. Kriteria Tingkat Kekuatan Korelasi	36
iii. Kriteria Arah Korelasi.....	36
iv. Kriteria Signifikansi Korelasi	36
C. PEMBAHASAN	37
1. Kelemahan Penelitian	39
Bab V	41
Kesimpulan dan Saran	41
I. Kesimpulan	41

II.	Saran	41
A.	. Bagi Instansi	41
B.	Bagi Subjek Penelitian.....	42
C.	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	42
	Daftar Pustaka.....	43
	LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	46



Daftar Tabel

Tabel 1 Skor Penilaian Respon Skala	15
Tabel 2 Skala Aspek Stress Kerja	16
Tabel 3 Skala Aspek Work-Life Balance.....	17
Tabel 4 Skala Stress Kerja Setelah Uji Coba	21
Tabel 5 Skala Work-life Balance Setelah Uji Coba	23
Tabel 6 Kategorisasi Stress Kerja	30
Tabel 7 Kategorisasi Work-Life Balance.....	32
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 9 Hasil Uji Linieritas.....	35
Tabel 10 Kategorisasi Uji Korelasi	36
Tabel 11 Hasil Uji Korelasi.....	36



Daftar Gambar

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian	9
Gambar 2 Bentuk r Tabel	19



Daftar Lampiran

LAMPIRAN 1 Angket Stress Kerja.....	46
LAMPIRAN 2 Angket Work Life Balance.....	51
LAMPIRAN 3 Tabulasi Try Out Stress Kerja	56
LAMPIRAN 4 Tabulasi Try Out Work Life Balance	58
LAMPIRAN 5 Validaitas dan Reliabilitas Stress Kerja.....	60
LAMPIRAN 6 Validitas dan Reliabilitas WLB.....	65
LAMPIRAN 7 Validitas dan Reliabilitas Stress Kerja Setelah Item Gugur Dihapus	69
LAMPIRAN 8 Validitas dan Reliabilitas WLB Setelah Item Gugur Dihapus.....	73
LAMPIRAN 9 Email Pesebaran Angket	76
LAMPIRAN 10 Tabulasi Angket Stress Kerja	78
LAMPIRAN 11 Tabulasi Angket Work Life Balance	80
LAMPIRAN 12 Uji Normalitas	85
LAMPIRAN 13 Uji Linieritas	88
LAMPIRAN 14 Uji Korelasi	91
LAMPIRAN 15 Perizinan Penelitian.....	93
LAMPIRAN 16 Google Form Stress Kerja	98
LAMPIRAN 17 Google Form Work Life Balance	99