

***WORK LIFE BALANCE* PADA PEKERJA YANG SUDAH  
MENIKAH**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
Mawar Sarry  
201910515095**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARAJAKARTA RAYA**

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : *Work Life Balance* Pada Pekerja Yang Sudah Menikah  
Nama Mahasiswa : Mawar Sarry  
Nomor Pokok Mahasiwa : 201910515095  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Juli 2024

Jakarta, 23 Juli 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Hema Dayita, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN. 0325128603

Penguji 1 : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si

NIDN. 0324048801

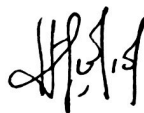
Penguji 2 : Budi Sarasati, S.Km., M.Si


NIDN. 0420106702

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

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

  
Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog  
NIDK. 8957830022

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Work Life Balance* Pada Pekerja Yang Sudah Menikah  
Nama Mahasiswa : Mawar Sarry  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515095  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Juli 2024

Jakarta, 23 Juli 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Timorora Sandha Perdhana, S.Psi.,M.Si

NIDN. 0324048801

Pembimbing II



Budi Sarasati, S.KM.,M.Si

NIDN. 0420106702



## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul *Work-Life Balance* Pada Pekerja Yang Sudah Menikah ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya 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, 29 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan



Mawar Sarry  
201910515095

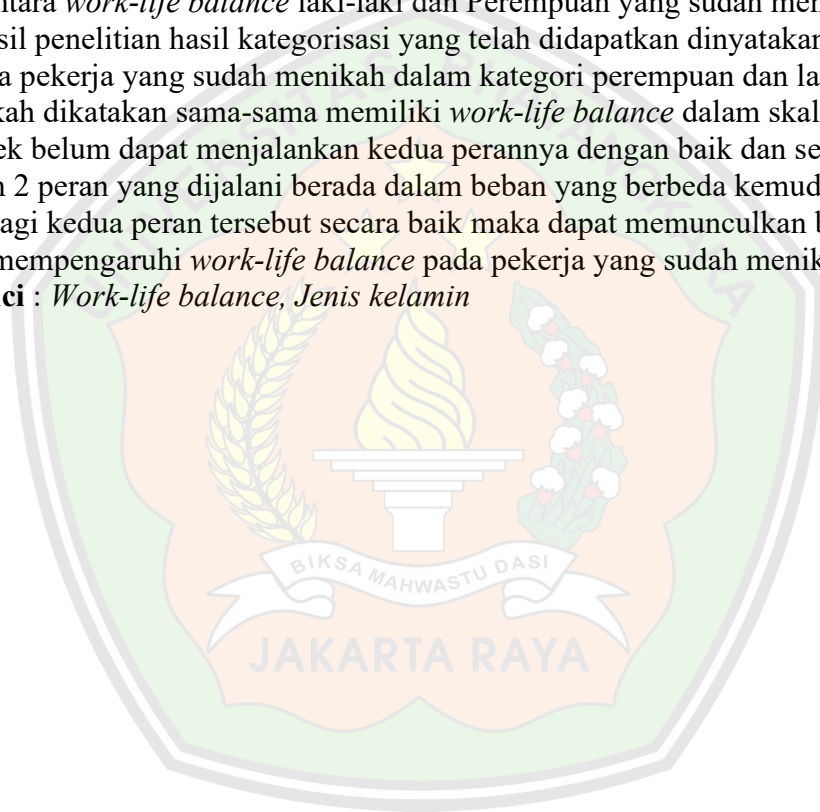
## ABSTRAK

**Mawar sarry. 201910515095.** *Work-life balance* pada pekerja yang sudah menikah

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan *work-life balance* pekerja yang sudah menikah berdasarkan jenis kelamin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain deskriptif sederhana dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dalam mengetahui perbedaan *work-life balance* pada pekerja yang sudah menikah ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Sampel penelitian ini berjumlah 100 sampel dengan 50 subjek pekerja Perempuan yang sudah menikah dan 50 subjek pekerja laki-laki yang sudah menikah, dengan teknik pengambilan quota sampling. Hasil penelitian menggunakan independent sample T-test dengan sig. (2- tailed) .866 > 0,05 dengan hasil mean pada Perempuan yang sudah menikah sebesar 41.52 dan laki-laki sebesar 41.58 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *work-life balance* laki-laki dan Perempuan yang sudah menikah.

Dalam hasil penelitian hasil kategorisasi yang telah didapatkan dinyatakan bahwa *work-life balance* pada pekerja yang sudah menikah dalam kategori perempuan dan laki-laki yang sudah menikah dikatakan sama-sama memiliki *work-life balance* dalam skala sedang yang artinya subjek belum dapat menjalankan kedua perannya dengan baik dan seimbang. Dikarenakan 2 peran yang dijalani berada dalam beban yang berbeda kemudian pekerja tidak dapat membagi kedua peran tersebut secara baik maka dapat memunculkan beberapa konflik yang dapat mempengaruhi *work-life balance* pada pekerja yang sudah menikah.

**Kata Kunci :** *Work-life balance, Jenis kelamin*



## ABSTRACT

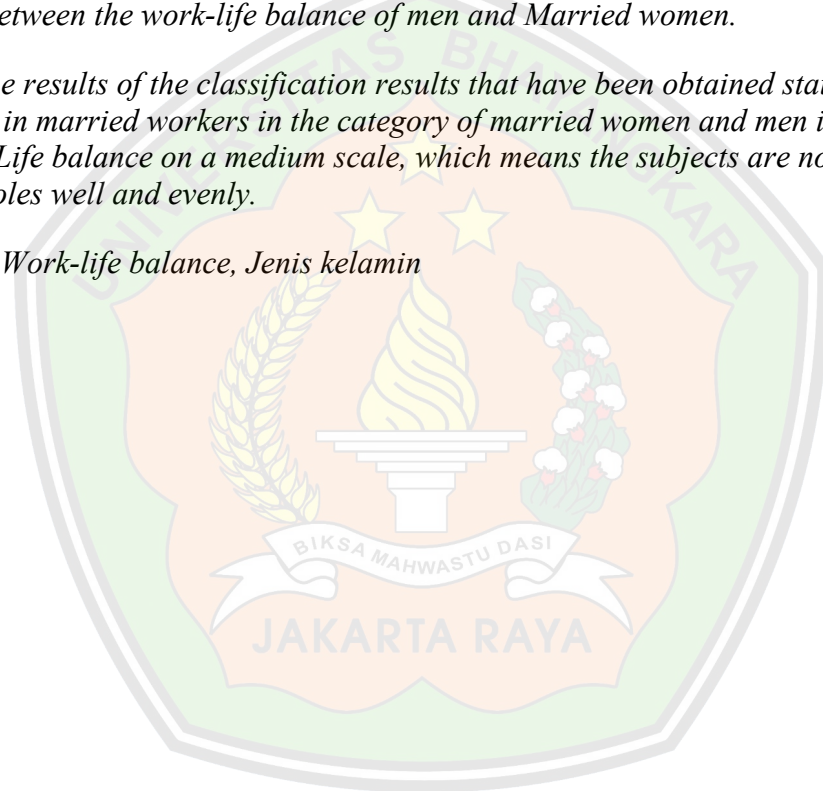
**Mawar Sarry . 201910515095.** *Work-life balance reviewed from jenis kelamin to married workers.*

*The aim of this study is to find out the difference between work-life balance of married workers based on jenis kelamin.*

*The method used in this study is a simple descriptive design using a quantitative approach in finding differences in work-life balance in married workers reviewed based on jenis kelamin. The sample of this study consisted of 100 samples with 50 married female workers and 50 husband-married male workers, with quota sampling techniques. The results of the study using an independent sample T-test with sig. (2- tailed).866 > 0.05 with an average score in married women of 41.52 and men of 41.58 showed that there was no significant difference between the work-life balance of men and Married women.*

*In the results of the classification results that have been obtained stated that the work-life balance in married workers in the category of married women and men is said to have the same work-Life balance on a medium scale, which means the subjects are not able to perform both their roles well and evenly.*

**Keywords :** *Work-life balance, Jenis kelamin*



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta kekuatan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “*Work-Life Balance* Pada Pekerja Yang Sudah Menikah” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Selama proses penyusunan skripsi ini merupakan perjalanan panjang yang penuh tantangan, namun juga kaya akan pembelajaran dan pengalaman berharga. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang mendalam kepada:

1. Ibu Dekan Dr. Wustari L.Mangundjaya, M.Org.,Psy.,S.E.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi.,M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang sabar memberikan bimbingan kepada penulis dan telah banyak memberikan arahan, masukan, dan motivasi yang sangat bermanfaat selama penelitian dan penulisan skripsi.
3. Ibu Budi Sarasati, S.Km.,M.Si selaku dosen pembimbing kedua sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan saran selama proses penelitian berlangsung.
4. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Psikologi, telah memberikan informasi dan kemudahan pelayanan akademik.
5. Terima kasih kepada semua Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas ilmu yang telah dibagikan, serta kepada seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas bantuannya dalam pengurusan administrasi dan akademik selama masa perkuliahan.
6. Secara khusus dan istimewa, penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada keluarga tercinta, Bapak Alm. Budi Christian dan Ibunda Rosenny br Sebayang, atas doa serta dukungan moral dan materi yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga ke jenjang perkuliahan. Pengorbanan Bapak dan Ibu

tidak akan sia-sia. Jangan pernah lelah untuk memberikan arahan dan doa bagi anakmu agar sukses di masa depan. Penulis juga berdoa agar bapak dan ibu selalu sehat dan penuh sukacita.

7. Terkhusus untuk teman seperjuangan skripsi ku, Thalia dan Dinara yang sangat banyak membantu dan memberi semangat dalam penyelesaian penulisan skripsi.

Skripsi ini masih memiliki kekurangan, sehingga saran dan kritik yang membangun dari pembaca sangat dibutuhkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan banyak informasi dan manfaat bagi pembaca.



Jakarta, 1 Juli 2024

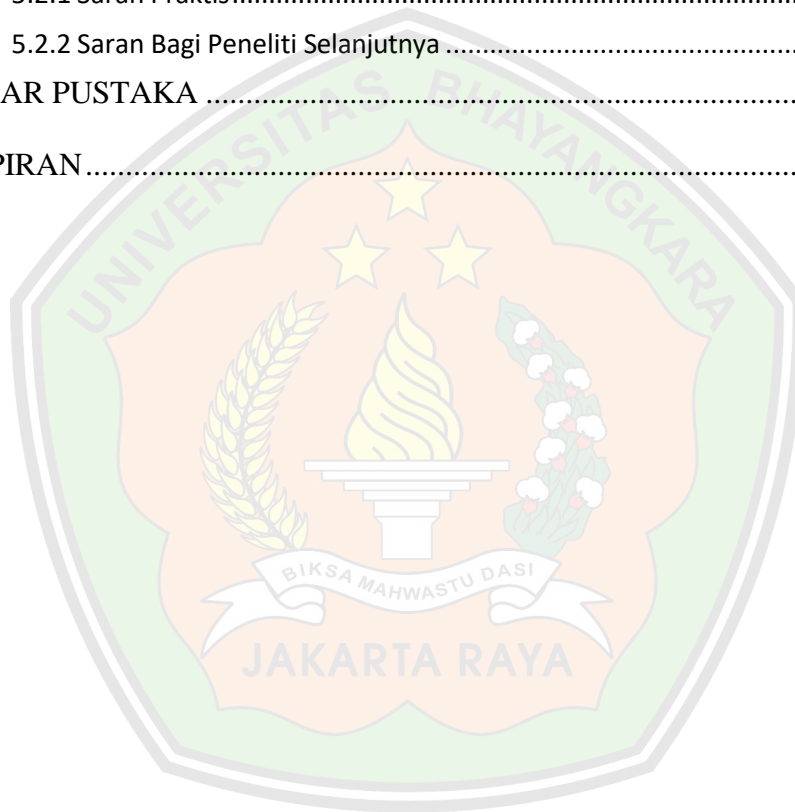
Mawar Sarry

# DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 <i>Work-life balance</i> .....	7
2.1.1 Definisi <i>work life balance</i> .....	7
2.1.2 Aspek <i>work-life balance</i> .....	8
2.1.3 Faktor-faktor yang dipengaruhi <i>work life balance</i> .....	8

2.1.4	Alat ukur <i>work-life balance</i> .....	10
2.2	Hasil Penelitian.....	10
2.3	Kerangka Berfikir.....	11
BAB III METODE PENELITIAN.....		12
3.1	Tipe Penelitian.....	12
3.2	Identifikasi Variabel .....	12
3.3	Definisi Operasional Variabel .....	12
2.3.1	<i>Work-life balance</i> .....	12
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	13
3.4.1	Populasi penelitian.....	13
3.4.2	Sampel .....	13
3.4.2.1	<b>Sampel penelitian</b> .....	13
3.4.2.2	<b>Teknik pengambilan sampel</b> .....	14
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	14
3.5.1	Instrumen penelitian.....	15
3.5.2	Skala <i>work-life balance</i> .....	15
3.5.3	Validitas dan reabilitas .....	16
3.5.3.1	<b>Validitas</b> .....	16
3.5.3.2	<b>Reabilitas</b> .....	17
3.6	Analisis Data .....	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		19
4.1	Profil Responden Penelitian .....	19
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	19
4.2.1	Persiapan penelitian .....	19
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	20
4.2.3	Validitas reabilitas alat ukur penelitian .....	21
4.3	Hasil Penelitian.....	22
4.3.1	Hasil Deskriptif.....	22
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian .....	23

4.3.3 Kategorisasi Penelitian .....	23
4.3.4 Kategori Subjek Penelitian Aspek <i>Work-life balance</i> .....	25
4.3.5 Uji Hipotesis.....	26
4.4 Diskusi Dan Pembahasan .....	27
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>32</b>
5.1 Kesimpulan.....	32
5.2 Saran.....	32
5.2.1 Saran Praktis.....	32
5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>38</b>





## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian .....	11
--------------------------------------	----





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Item Pernyataan Work-life balance .....	37
Lampiran 2 Penyebaran Pengambilan Data Penelitian .....	39
Lampiran 3 Screenshot Google Form Kuesioner.....	40
Lampiran 4 Uji Validitas Skala Work-life balance.....	41
Lampiran 5 Uji Reabilitas Skala Work-life balance .....	42
Lampiran 6 Uji Statistik Deskriptif.....	42
Lampiran 7 Uji Asumsi Dasar.....	42
Lampiran 8 Uji Independent Sample T-test .....	44
Lampiran 9 Uji Kategorisasi .....	44
Lampiran 10 Uji kategorisasi Jenis kelamin .....	45
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 12 Tabulasi Data.....	48
Lampiran 13 Hasil Cek Plagiasi.....	51
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Skripsi.....	52

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pemberian Skor pada Skala Likert .....	15
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Work-life balance</i> .....	16
Tabel 3.3 Nilai Indeks Diskriminasi Aitem.....	17
Tabel 3.4 Klasifikasi Skor Reliabilitas .....	17
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian .....	19
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Work-life balance</i> .....	21
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas skala <i>work-life balance</i> .....	22
Tabel 4. 4 Uji Statistik Deskriptif.....	22
Tabel 4. 5 Uji Asumsi Penelitian.....	23
Tabel 4. 6 Kategori <i>Work-life balance</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	24
Tabel 4. 7 Kategori <i>Work-life balance</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	25
Tabel 4. 8 Hasil Analisis data menggunakan Uji T (Independent Sample T-Test) .....	27
Tabel 4. 9 Group Statisc Independet Sample T-TEST .....	27

