

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE*  
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA  
PEKERJA DI WILAYAH KECAMATAN BABELAN**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Tazkiya Nazla**

**202010515194**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan  
*Psychological Well Being* Pada Pekerja Di  
Wilayah Kecamatan Babelan

Nama Mahasiswa : Tazkiya Nazla

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515194

Program Studi/ Fakultas : Psikologi/Psikologi

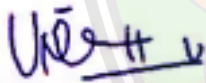
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



Yomima Viena Yuliana, S.Psi., M.Si

Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0318078502

NIDN. 0317018701

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan  
*Psychological Well Being* Pada Pekerja Di  
Wilayah Kecamatan Babelan

Nama Mahasiswa : Tazkiya Nazla

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515194

Program Studi/ Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENGESAHKAN

Ketua Tim Penguji : Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., M.A ..... 

NIDN. 0316028901

Penguji I : Yomima Viena Yuliana, S.Psi., M.Si ..... 

NIDN. 0318078502

Penguji II : Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog ..... 

NIDN. 0317018701

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 PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan *Psychological Well Being* Pada Pekerja Di Wilayah Kecamatan Babelan, 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 di foto 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, 22 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Tazkiya Nazla

202010515194

## ABSTRAK

**Tazkiya Nazla. 202010515194.** Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan *Psychological Well Being* Pada Pekerja Di Wilayah Kecamatan Babelan.

Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan antara *work life balance* dengan *psychological well being* pada pekerja di wilayah kecamatan babelan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *psychological well being*, menggunakan 100 responden pekerja di wilayah kecamatan babelan dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi dengan tujuan untuk melihat hubungan dari dua variabel yang diteliti yaitu *work life balance* dengan *psychological well being*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *work life balance* dan skala *psychological well being* yang telah dimodifikasi. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software IBM SPSS versi 27 for windows*.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif pada *work life balance* dengan *psychological well being* yang artinya jika semakin meningkat *work life balance* maka akan semakin meningkat pula *psychological well being* dan begitu pula sebaliknya jika *psychological well being* rendah maka tingkat *work life balance* akan rendah. Pada hasil uji korelasi memiliki nilai sebesar 0,782 atau dapat diartikan sebagai 78,2% nilai tersebut memberikan penjelasan bahwa *work life balance* sebagai variabel bebas memiliki hubungan dengan *psychological well being* sebagai variabel terikat sebesar 78,2% serta sisanya 21,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian.

Kata Kunci : *Work-Life Balance, Psychological Well-Being, Pekerja.*

## **ABSTRACT**

**Tazkiya Nazla. 202010515194.** *The Relationship Between Work-Life Balance and Psychological Well-Being Among Workers in the Babelan Sub-District Area.*

*This study explains the relationship between work-life balance and psychological well-being among workers in the Babelan sub-district area. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between work-life balance and psychological well-being, using convenience sampling technique. The method used in this research is the correlation test to examine the relationship between the two studied variables, namely work-life balance and psychological well-being. The measuring instruments used in this study are the work-life balance scale and a modified psychological well-being scale.*

*The results indicate that there is a positive relationship between work-life balance and psychological well-being, meaning that if work-life balance increases, psychological well-being will also increase, and conversely, if psychological well-being is low, the level of work-life balance will also be low. In the correlation test results, a value of 0.782 was obtained, which can be interpreted as 78.2%. This value explains that work-life balance, as an independent variable, has a relationship with psychological well-being, as a dependent variable, of 78.2%, and the remaining 21.8% is influenced by other factors not explained in this study*

*Keywords: Work-Life Balance, Psychological Well-Being, Workers.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena dengan Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan *Psychological Well Being* Pada Pekerja Di Wilayah Kecamatan Babelan”. Penulisan skripsi ini saya lakukan dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam proses penulisan dan penyusunan skripsi yang saya lakukan ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung ataupun tidak langsung. Saya menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

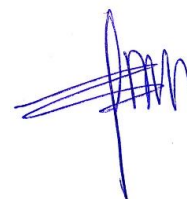
1. Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan nikmat-nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
2. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.,Psy.,S.E.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
4. Ibu Yomima Viena Yuliana, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan saran, arahan, bantuan serta motivasi selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan ilmu kepada saya dan seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu

dalam kegiatan perkuliahan ataupun administrasi selama menempuh pendidikan.

7. Kepada Ibu dan Ayah saya selaku orang tua yang sudah memberikan banyak doa dan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan dan mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dengan tepat waktu
8. Kepada kakak tertua saya yang telah banyak memberikan dukungan dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dengan tepat waktu.
9. Kepada sahabat terbaik saya Indah Rira dan Yulia Fitiani yang telah memberikan dukungan dan memberikan saran terbaik sebagai sahabat.
10. Kepada teman seperjuangan perkuliahan saya yaitu Sabrina, Yosa dan Salsabilla yang telah banyak memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
11. Seluruh teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa mungkin masih ada beberapa kekurangan dalam penulisan skripsi ini, baik dari bahasa, tanda baca ataupun hal-hal kecil lainnya. Akhir kata, penulis mempersembahkan skripsi ini dengan harapan dapat memberikan referensi serta manfaat bagi seluruh mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 22 Juli 2024



Tazkiya Nazla

202010515194

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	10
1.4.2. Manfaat Praktis .....	11
<b>BAB II</b> .....	<b>12</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
2.1 <i>Psychological Well Being</i> .....	12
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well Being</i> .....	12

2.1.2	Dimensi <i>Psychological Well Being</i> .....	13
2.1.3	Faktor–Faktor Yang Memengaruhi <i>Psychological Well Being</i> ..	15
2.1.4	Alat Ukur <i>Psychological Well Being</i> .....	17
2.2	<i>Work Life Balance</i> .....	17
2.2.1	Definisi <i>Work Life Balance</i> .....	17
2.2.2	Dimensi <i>Work Life Balance</i> .....	18
2.2.3	Faktor-Faktor Yang Dipengaruhi <i>Work Life Balance</i> .....	18
2.2.4	Alat Ukur <i>Work Life Balance</i> .....	21
2.3	Hubungan Antar Variabel .....	21
2.4	Hipotesis Penelitian .....	22
2.5	Kerangka Berfikir Penelitian .....	22
<b>BAB III</b>	.....	<b>24</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>24</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	24
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian .....	24
3.3	Definisi Operasional .....	24
3.3.1	Definisi Operasional <i>Psychological Well Being</i> .....	24
3.3.2	Definisi Operasional <i>Work Life Balance</i> .....	25
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
3.4.1	Populasi .....	25
3.4.2	Sampel dan <i>Sampling</i> .....	26
3.4.3	Sampel Penelitian .....	26
3.4.4	Teknik Pengambilan Sampel .....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	27

3.5.1	Instrumen Penelitian.....	27
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	31
3.6	Analisis Data .....	32
3.6.1	Uji Normalitas.....	32
3.6.2	Uji Linearitas.....	32
3.6.3	Uji Korelasi .....	32
<b>BAB IV</b>	.....	<b>34</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>34</b>
4.1	Profil Responden Penelitian .....	34
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	35
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	35
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	36
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	37
4.3	Hasil Penelitian.....	39
4.3.1	Profil Demografis.....	39
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian .....	41
4.3.3	Kategorisasi Penelitian.....	42
4.3.4	Uji Hipotesis .....	46
4.4	Diskusi dan Pembahasan .....	48
<b>BAB V</b>	.....	<b>53</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>53</b>
5.1	Kesimpulan.....	53
5.2	Saran .....	53
5.2.1	Saran Praktis .....	53

5.2.2	Saran Teoritis .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		<b>55</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....		<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Pernyataan Favorable dan Pernyataan .....	27
Tabel 3.2 Blue Print Work life Balance .....	28
Tabel 3.3 Blue Print Psychological Well Being .....	29
Tabel 3.4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem .....	31
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas .....	32
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian .....	34
Tabel 4.2 Validitas Psychological Well Being .....	37
Tabel 4.3 Validitas Work Life Balance .....	38
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian .....	39
Tabel 4.5 Profil Demografis .....	39
Tabel 4.6 Perbedaan Profil Demografis .....	40
Tabel 4.7 Uji Asumsi Penelitian .....	41
Tabel 4.8 Uji Kategorisasi Work Life Balance .....	43
Tabel 4.9 Uji Kategorisasi Psychological Well Being .....	46
Tabel 4.10 Uji Korelasi .....	47
Tabel 4.11 Klasifikasi Kekuatan Korelasi .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian..... 23



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Survei Awal Penelitian dan Wawancara .....	61
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian .....	63
Lampiran 3 Penyebaran Kuesioner Melalui Whatsapp .....	64
Lampiran 4 Penyebaran Kuesioner Melalui Instagram .....	66
Lampiran 5 Validitas PWB dan WLB .....	67
Lampiran 6 Reliabilitas PWB dan WLB .....	68
Lampiran 7 Hasil Profil Demografis .....	69
Lampiran 8 Hasil Perbedaan Profil Demografis .....	70
Lampiran 9 Hasil Uji Asumsi Penelitian .....	75
Lampiran 10 Hasil Kategorisasi PWB dan WLB .....	76
Lampiran 11 Hasil Uji Korelasi Penelitian.....	77
Lampiran 12 Skala Work Life Balance .....	78
Lampiran 13 Skala Psychological Well Being.....	80
Lampiran 14 Tabulasi Data Penelitian .....	82
Lampiran 15 Cek Plagiarisme .....	85
Lampiran 16 Kartu Bimbingan Skripsi .....	86