

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KARYAWAN SELAMA
PANDEMI *COVID-19***

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Windi Aulia Pratiwi

182303042

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

2022

PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WEL-BEING PADA KARYAWAN SELAMA
PANDEMI COVID-19**

Diajukan Oleh:
Windi Aulia Pratiwi
NPM. 182303042

Telah dipertahankan dan disahkan di Depan Dewan Penguji dan dinyatakan sah sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hari/Tanggal: **26 Agustus 2022**
Mengesahkan,

Ketua Penguji



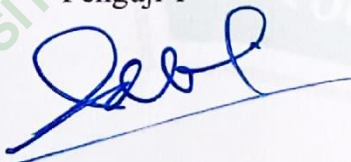
(Hesty Yuliasari, S. Psi., M. Psi., Psikolog.)

Pembimbing



(Dian Juliarti Bantam, M. Psi., Psikolog.)

Penguji 1



(Adi Heryadi, S. Psi., M. Psi., Psikolog.)

Penguji 2



(Dian Juliarti Bantam, M. Psi., Psikolog.)

Ketua Program Studi Psikologi



(Dian Juliarti Bantam, S. Psi., M. Psi., Psikolog.)

NPM. 2019.13.0137

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Windi Aulia Pratiwi

NPM : 182303042

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Work life balance* Dengan *Psychological well-being* Pada Karyawan Selama Pandemi *Covid-19*

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 12 Agustus 2022



Windi Aulia Pratiwi

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya dan tidak lupa shalawat serta salam penulis limpahkan kepada baginda nabi kita Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam yang kita nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah nanti. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan *Psychological Well-being* Pada Karyawan Selama Pandemi *Covid-19*".

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan program Sarjana Program Studi Fakultas Ekonomi dan Sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Di dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dukungan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wata'ala atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Orang tua penulis yang telah mendoakan dan memberi semangat, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Drs. Djoko Susilo, ST, MT., IPU. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si, MM selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
5. Ibu Dian Juliarti Bantam, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Sekaligus dosen Pembimbing skripsi yang telah bersedia menyediakan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan arahan.
6. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing akademik.
7. Kakak-kakak karyawan ruang guru, selaku narasumber data pra penelitian.
8. Semua sahabat dan teman-teman yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama proses pengerjaan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tugas ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan hal yang bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca dan khususnya bagi penulis juga.

Yogyakarta, 4 Maret 2022

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
INTISARI	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Tujuan Penelitian	7
1.3 Manfaat Penelitian	7
1.3.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.3.2 Manfaat Praktis	8
1.4 Keaslian Penelitian.....	8
1.4.1 Keaslian Topik.....	9
1.4.2 Keaslian Subjek Penelitian	9
1.4.3 Keaslian Teori.....	10
1.4.4 Keaslian Alat Ukur.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Psychological Well-Being	13
2.1.1 Pengertian Psychological Well-Being	13
2.1.2 Aspek-Aspek Psychological Well-Being	16
2.1.3 Faktor-Faktor Psychological Well-Being.....	19
2.2 Work Life Balance	24
2.2.1 Pengertian Work Life Balance	24
2.2.2 Aspek-Aspek Work Life Balance.....	27
2.2.3 Faktor-Faktor Work Life Balance.....	29
2.3 Dinamika Psikologis.....	34
2.4 Kerangka Berpikir	39
2.5 Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
3.1.1 Variabel Bebas	41
3.1.2 Variabel Terikat.....	41
3.2 Definisi Operasional	41
3.2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	41
3.2.2 <i>Work Life Balance</i>	42
3.3 Subjek Penelitian	42
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	43
3.4.1 Skala <i>Psychological Well-Being</i>	44
3.4.2 Skala <i>Work Life Balance</i>	45
3.5 Metode Analisis Data	46
3.5.1 Uji Normalitas	47

3.5.2 Uji Linearitas.....	47
3.6 Kredibilitas	47
3.6.1 Uji Validitas	48
3.6.2 Uji Reliabilitas	49
3.7 Rancangan Penelitian	50
3.7.1 Tahap Persiapan	50
3.7.2 Tahap Pelaksanaan.....	51
3.7.3 Tahap Pengolahan Data.....	51
3.7.4 Pelaporan Penelitian.....	51
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	52
4.1 Orientasi Kacah dan Persiapan	52
4.1.1 Orientasi Kacah.....	52
4.1.2 Persiapan Penelitian	53
4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	56
4.3 Hasil Penelitian.....	57
4.3.1 Deskripsi Responden Penelitian.....	57
4.3.2 Deskripsi Data Penelitian	60
4.3.3 Uji Asumsi.....	63
4.3.4 Uji Hipotesis.....	65
4.3.5 Uji Daya Beda.....	67
4.4 Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran	76
5.2.1 Saran Bagi Perusahaan	76
5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Skala <i>Psychological well-being</i> Ryff Sebelum Uji Coba	44
Tabel 3.2 Distribusi Skala <i>Work life balance</i> Fisher Sebelum Uji Coba	45
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Psychological well-being</i> Ryff setelah Uji Coba	55
Tabel 4.2 Distribusi Skala <i>Work life balance</i> Fisher setelah Uji Coba	56
Tabel 4.3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia	58
Tabel 4.4 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4.5 Deskripsi Responden Berdasarkan Provinsi atau Domisili	59
Tabel 4.6 Deskripsi Responden Berdasarkan Sistem Kerja	60
Tabel 4.7 Deskripsi Responden berdasarkan Ruang Lingkup Kerja	60
Tabel 4.8 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Variabel Penelitian	61
Tabel 4.9 Rumus Norma Kategorisasi	61
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Work life balance</i>	62
Tabel 4.11 Kategorisasi <i>Psychological well-being</i>	62
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	63
Tabel 4.13 Uji Linearitas menggunakan Linearity	65
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis	65
Tabel 4.15 Hasil Uji Daya Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Tabel 4.16 Hasil Uji Daya Beda Berdasarkan Sistem Kerja	68
Tabel 4.17 Hasil Uji Daya Beda Berdasarkan Ruang Lingkup Kerja	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner <i>Work Life Balance</i>	86
Lampiran 2 Kuesioner <i>Psychological well-being</i>	88
Lampiran 3 Perhitungan Aiken's V <i>Work Life Balance</i>	90
Lampiran 4 Perhitungan Aiken's V Skala <i>Psychological well-being</i>	91
Lampiran 5 Uji Validitas Skala <i>Work Life Balance</i>	92
Lampiran 6 Uji Validitas Skala <i>Psychological well-being</i>	96
Lampiran 7 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Work Life Balance</i>	106
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Psychological well-being</i>	108
Lampiran 9 Tabulasi Data <i>Tryout</i> Variabel <i>Work Life Balance</i>	112
Lampiran 10 Tabulasi Data <i>Tryout</i> Variabel <i>Psychological well-being</i>	113
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian Variabel <i>Work Life Balance</i>	115
Lampiran 12 Tabulasi Data Variabel <i>Psychological well-being</i>	119
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas SPSS	127
Lampiran 14 Hasil Uji Linearitas SPSS	128
Lampiran 15 Hasil Uji Hipotesis SPSS.....	129
Lampiran 16 Jadwal Penelitian	130
Lampiran 17 Lembar Bimbingan Dosen.....	131
Lampiran 18 Hasil Cek Plagiarisme	132