

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PADA
KARYAWAN TEKNOLOGI INFORMASI DI JAKARTA**



Oleh:

Nabilah Octaviandani

1801617216

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja pada Karyawan Teknologi Informasi di Jakarta”

Nama Mahasiswa : Nabilah Octaviandani
 Nomor Registrasi : 1801617216
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 3 Agustus 2021

Pembimbing I

Dr. R.A. Fadhallah, M.Si.
 NIP. 197901122006042001

Pembimbing II

Fellianti Muzdalifah, M.Psi.
 NIP. 197802242005012001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		2 Sept 21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. (Anggota)****		31 Agustus 2021
Ernita Zakiah, M.Psi (Anggota)		31 Agustus 2021

Catatan:

- *Dekan FPPsi
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji
- ****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Nabilah Octaviandani
NIM : 1801617216
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja pada Karyawan Teknologi Informasi di Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovási yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 September 2021

Yang Membuat Pernyataan,



(Nabilah Octaviandani)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabilah Octaviandani
NIM : 1801617216
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksekutif (*Non-executive Royal-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja pada Karyawan Teknologi Informasi di Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonekklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 12 September 2021
Yang Menyatakan.



(Nabilah Octaviandani)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nabilah Octaviandani
NIM : 1801617216
Fakultas Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : nabilah.octaviandani@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja pada Karyawan Teknologi Informasi di Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 September 2021

Penulis

(Nabilah Octaviandani)

NABILAH OCTAVIANDANI
PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PADA
KARYAWAN TEKNOLOGI INFORMASI DI JAKARTA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2021

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* terhadap stres kerja pada karyawan Teknologi Informasi di Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan cara menyebarkan kuesioner kepada 201 subjek yang bekerja di bagian Teknologi Informasi di perusahaan di DKI Jakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah pada variabel *work-life balance* menggunakan adopsi *Work Life Balance Scale* (WLBS) milik Gwenith G. Fisher, Carrie A, Bulger and Carlla S. Smith ($\alpha = 0,863$) dan variabel stres kerja diukur menggunakan adopsi *Job Related Tension Index* (JRTI) milik Kahn, Wolfe, Quinn, dan Snoek ($\alpha = 0,925$). Hasil uji regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *work-life balance* terhadap stres kerja karyawan Teknologi Informasi di Jakarta. *Work-life balance* memiliki pengaruh sebesar 39% terhadap stres kerja karyawan Teknologi Informasi di Jakarta.

Kata Kunci: *Work-Life Balance*, Stres Kerja, Teknologi Informasi

NABILAH OCTAVIANDANI

**THE EFFECT OF WORK-LIFE BALANCE TOWARDS WORK STRESS ON
INFORMATION TECHNOLOGY EMPLOYEES IN JAKARTA**

Undergraduate Thesis
Jakarta: Psychology Department
Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta
2021

ABSTRACT

This study is conducted with aim of the impact of work-life balance towards work stress on Information Technology employees in Jakarta. This study uses quantitative method. Sample gathering method in this study use purposive sampling by spread questionnaire to 201 subject who work in Information Technology field in company in Jakarta. The measuring instrument on this study is the work-life balance variable using the adoption of Work Life Balance Scale (WLBS) belonging to Gwenith G. Fisher, Carrie A, Bulger and Carlla S. Smith ($\alpha = 0,863$) and the work stress variable is measured using adoption of Job Related Tension Index (JRTI) belonging to Kahn, Wolfe, Quinn, and Snoek ($\alpha = 0,925$). The result of regression test show that there is significant negative impact between work-life balance towards work stress for Information Technology employees in Jakarta. Work-life balance have impact of 39% towards work stress for Information Technology in Jakarta.

Keywords: Work-Life Balance, Work Stress, Information Technology

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja pada Karyawan Teknologi Informasi di Jakarta”.

Penulis menyusun skripsi ini sebagai syarat untuk mendapat gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar menyempurnakan penelitian ini. Penulis juga berharap penelitian yang sudah dilakukan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas.

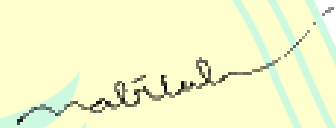
Pada kesempatan kali ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan memberi dukungan selama penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Allah SWT atas segala Rahmat-Nya.
2. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. R, A, Fadhallah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih banyak telah mendukung, memberi motivasi, serta bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dengan sabar dalam menyelesaikan penelitian hingga akhir.

6. Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih banyak karena telah menyediakan waktunya untuk membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang berharga kepada penulis hingga akhir perkuliahan.
8. Ibu Irma Rosalinda selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing serta mengarahkan selama masa perkuliahan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
9. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi, yang telah membantu penulis selama masa perkuliahan dari awal hingga akhir.
10. Papa, Mama, dan Mas Irfan dan keluarga besar lainnya, terima kasih karena selalu memberikan dukungan, harapan, serta doa kepada penulis setiap saat.
11. Yekti, Derry, Diana, Inggih, Chahaya, dan Puput, terima kasih sudah menemani penulis mulai dari awal hingga akhir perkuliahan. Terima kasih karena telah memberikan semangat kepada penulis hingga menyelesaikan penelitian ini.
12. Teman-teman SMA penulis yang saat ini masih setia menemani serta memberikan semangat kepada penulis selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih Tazkia, Nadya, Adel, dan Putri sudah banyak menghibur penulis.
13. Teman-teman satu bimbingan, terima kasih sudah mau membantu, saling berdiskusi, dan bertukar informasi selama penyusunan skripsi ini.
14. Teman-teman satu angkatan psikologi, terima kasih atas kesediannya dalam membantu penulis menyebarkan kuesioner penelitian.
15. Seluruh subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penulis mengisi kuesioner yang telah dibagikan.
16. Semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.
17. Nabilah Octaviandani, diri saya sendiri. Terima kasih karena sudah berjuang dan tidak pernah menyerah selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengaharapkan segala masukan berupa kritik dan saran agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Bekasi, 25 Juli 2021



Penulis,
Nabilah Octaviandani



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis.....	10

1.6.2.1 Bagi Organisasi/Perusahaan	10
1.6.2.2 Bagi Karyawan Teknologi Informasi	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres Kerja	11
2.1.1 Definisi Stres Kerja	11
2.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Kerja	12
2.1.3 Aspek-Aspek Stres Kerja	15
2.2 Work-Life Balance	17
2.2.1 Definisi <i>Work-Life Balance</i>	17
2.2.2 Aspek <i>Work-Life Balance</i>	18
2.2.3 Manfaat <i>Work-Life Balance</i>	20
2.3 Hubungan Antara Stres Kerja dengan <i>Work-Life Balance</i>	21
2.4 Kerangka Konseptual	23
2.5 Hipotesis	24
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan	24
BAB III	40
METODE PENELITIAN	40
3.1 Tipe Penelitian	40
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	40
3.2.1 Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>)	40
3.2.1.1 Definisi Konseptual Stres kerja	40
3.2.1.2 Definisi Operasional Stres Kerja	41
3.2.2 Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>)	41
3.2.2.1 Definisi Konseptual <i>Work-Life Balance</i>	41
3.2.2.2 Definisi Operasional <i>Work-Life Balance</i>	41
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.3.1 Populasi Penelitian	42
3.3.2 Sampel Penelitian	42
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	42
3.3.4 Sumber dan Jenis Data	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data	43
3.4.1 Instrumen Penelitian	43
3.4.1.1 Instrumen Stres Kerja	44
3.4.1.2 Instrumen <i>Work-Life Balance</i>	46
3.5 Uji Coba Instrumen	49

3.6 Hasil Uji Coba Instrumen	51
3.6.1 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres Kerja	51
3.6.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Work-Life Balance</i>	53
3.7 Analisis Data	55
3.7.1 Uji Asumsi	56
3.7.1.1 Uji Normalitas	56
3.7.1.2 Uji Linearitas	56
3.7.1.3 Uji Korelasi	56
3.7.2 Uji Statistik	57
3.7.2.1 Analisis Deskriptif	57
3.7.3 Uji Hipotesis	57
3.7.3.1 Teknik Analisis Regresi Sederhana	57
3.7.4 Hipotesis Statistik	58
BAB IV	59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
4.1 Gambaran Subyek Penelitian	59
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	59
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	60
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili Tempat Tinggal	63
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Suku	65
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Alamat Tempat Bekerja	67
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	68
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Jabatan	70
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Bekerja	71
4.1.9 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pernikahan	73
4.1.10 Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Anak	74
4.1.11 Gambaran Responden Berdasarkan Rentang Usia Anak	75
4.2 Prosedur Penelitian	77
4.2.1 Persiapan Penelitian	77
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	79
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	79
4.3.1 Data Deskriptif Variabel Stres Kerja	79
4.3.1.1 Kategorisasi Skor Stres Kerja	80
4.3.2 Data Deskriptif Variabel <i>Work-Life Balance</i>	81
4.3.2.1 Kategorisasi Skor <i>Work-Life Balance</i>	82
4.3.3 Uji Normalitas	83
4.3.4 Uji Linearitas	83
4.3.5 Uji Korelasi	85
4.3.6 Uji Hipotesis	85
4.3.6.1 Analisis Regresi Sederhana	85
4.3.7 Tabulasi Silang	88
4.3.7.1 Tabulasi Silang <i>Work-Life Balance</i>	88

4.4 Pembahasan	94
4.5 Keterbatasan Penelitian	100
BAB V	101
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	101
5.1 Kesimpulan	101
5.2 Implikasi	101
5.3 Saran	101
5.3.1 Bagi Organisasi/Perusahaan	102
5.3.2 Bagi Karyawan Teknologi Informasi di Jakarta	102
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	102
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN	111
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	135

