

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE-BALANCE* DAN *DIGITAL WELL-BEING* PADA KARYAWAN DI JABODETABEK**



**Disusun oleh:  
Rafi Ramdhani  
1801620139**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE-BALANCE* DAN *DIGITAL WELL-BEING* PADA KARYAWAN DI JABODETABEK**



**Disusun oleh:  
Rafi Ramdhani  
1801620139**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

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

Hubungan antara *Work Life-Balance* dan *Digital Well-Being* pada Karyawan di Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Rafi Ramdhani  
Nomor Registrasi : 1801620139  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 27 Juni 2024

Pembimbing I

Dr. Gungum Gumelar F.R, M.Si.  
NIP.197704242006041001

Pembimbing II

Novitasari R. Damanik, M.Si.  
NIP. 198911272022032005

**Panitian Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7 - 2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/7 - 2024
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Ketua Penguji)***		31/7 - 2024
Dr.phil. Zarina Akbar (Anggota)****		24/7 - 2024
Reny Rustyawati, M.A (Anggota)		24/7 - 2024

**Catatan:**

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan

\*\*\*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 : Rafi Ramdhani

NIM : 1801620139

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Hubungan antara Work Life-Balance dan Digital Well-Being pada Karyawan di Jabodetabek**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain dan 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, 7 Agustus .....2024

Yang Membuat Pernyataan



Rafi Ramdhani



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.uni.ac.id](http://lib.uni.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 : Rafi Ramdhani  
NIM : 1801620139  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi  
Alamat email : rafiramdhani57@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 :

Hubungan antara Work Life-Balance dan Digital Well-Being pada  
Karyawan di Jabodetabek

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, 7 Agustus 2024



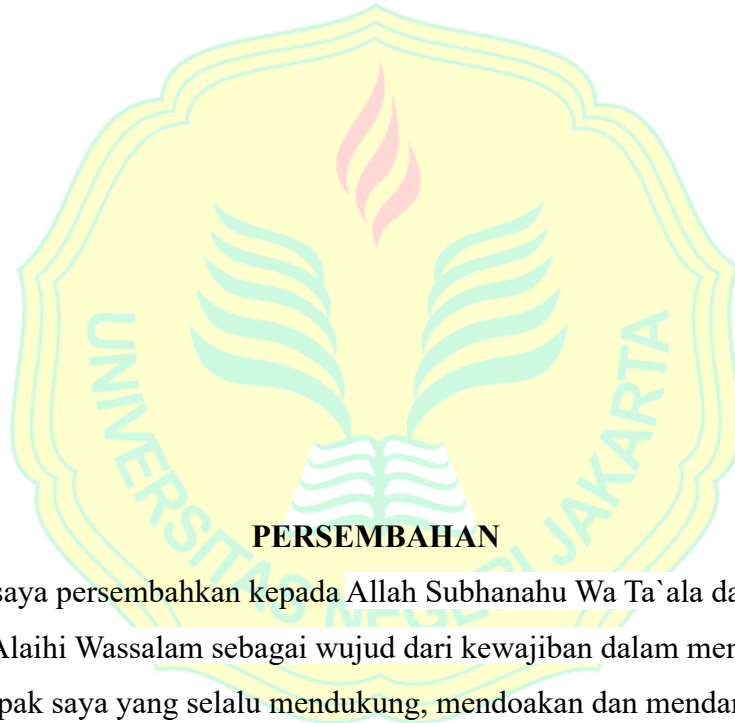
( Rafi Ramdhani )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Kehidupan adalah perjalanan menuju pengetahuan dan kebijaksanaan”

- Umar Bin Khattab -



### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan Rasulullah Shallahu Alaihi Wassalam sebagai wujud dari kewajiban dalam menuntut ilmu, Ibu dan Bapak saya yang selalu mendukung, mendoakan dan mendampingi saya. Untuk orang yang saya sayangi dan teman-teman yang selalu mendukung dan selalu ada di sisi saya. Untuk diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang sejauh ini.

RAFI RAMDHANI

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE-BALANCE* DAN *DIGITAL WELL-BEING* PADA KARYAWAN DI JABODETABEK**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,  
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta  
2024

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang antara *work life-balance* dan *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek. Jenis penelitian adalah kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *convenience sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 260 Partisipan. Instrumen alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Work life-balance Scale* (WLBS) diadaptasi oleh Gunawan *et al* (2019) dan *Digital Well-Being Scale* (DWBS) dirancang oleh Gomes *et al* (2023). Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *work life-balance* dan *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek dengan nilai korelasi *pearson* 0,160 dan nilai signifikansi 0,010.

**Kata Kunci:** Keseimbangan Kehidupan Kerja, Kesejahteraan Digital, Karyawan

RAFI RAMDHANI

**THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK LIFE-BALANCE AND DIGITAL  
WELL-BEING IN EMPLOYEES IN JABODETABEK**

*Thesis*

*Jakarta: Psychology Study Program,  
Faculty of Psychology Education, Universitas Negeri Jakarta  
2024*

**ABSTRACT**

*This research aims to find out whether there is a relationship between work life-balance and digital well-being among employees in Jabodetabek. The type of research is quantitative. The sampling technique used was convenience sampling. The sample used in this research was 260 participants. The measuring instruments used in this research are the Work life-balance Scale (WLBS) adapted by Gunawan et al (2019) and the Digital Well-Being Scale (DWBS) designed by Gomes et al (2023). The results of this research are that there is a significant positive relationship between work life-balance and digital well-being among employees in Jabodetabek with a Pearson correlation value of 0.160 and a significance value of 0.010.*

**Keywords: Work life-balance, Digital Well-Being, employee**



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas seluruh rahmat dan hidayahnya memberikan kelancaran dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang merupakan suri tauladan bagi seluruh umat manusia. Skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara *Work life-balance* dan *Digital Well-Being* pada Karyawan di Jabodetabek” merupakan hasil karya penelitian yang disusun sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Pembimbing I. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak atas bimbingan, ilmu, dan waktu, yang tulus Bapak berikan untuk membantu proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Novitasari R. Damanik, M.Si selaku dosen pembimbing II. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu atas

bimbingan, ilmu, dan waktu, yang tulus Ibu berikan untuk membantu proses penyusunan skripsi ini.

7. Ibu saya, Kulsum Nurjanah, bapak saya, Wahyu Mulyono, kakak saya, Bayu Syaiful Mikdar yang selama ini selalu memberikan dukungan secara moral dan material untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi alasan terbesar saya untuk terus semangat dalam menyusun skripsi ini.
8. Zahran dan Beby yang telah menjadi rekan penelitian dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah membantu dan mendukung saya selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Adit, Syanu, Azhar, Debe yang telah membantu saya selama di pencarian responden penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 yang kebersamai selama perkuliahan.
11. Kepada peneliti sendiri yang telah mampu dan bertahan sehingga skripsi ini selesai
12. Siti Maysaroh yang selalu memberikan semangat, dan dukungan tanpa henti, memberi semangat saat lelah dan kata kata semangat yang diberikan menjadikan proses penyusunan skripsi menjadi lebih bermakna.

Jakarta, 17 Juni 2024

Peneliti,



Rafi Ramdhani

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3. Pembatasan Masalah .....	6
1.4. Rumusan Masalah .....	6
1.5. Tujuan Penelitian .....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1. Manfaat teoritis .....	7
1.6.2. Manfaat praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1. <i>Work Life-Balance</i> .....	8
2.1.1. Definisi <i>work life-balance</i> .....	8
2.1.2. Faktor <i>work life-balance</i> .....	9
2.1.3. Dimensi <i>work life-balance</i> .....	10
2.1.4. Manfaat <i>work life-balance</i> .....	10
2.2. <i>Digital Well-Being</i> .....	11
2.2.1. Definisi <i>digital well-being</i> .....	11
2.2.2. Manfaat <i>digital well-being</i> .....	12
2.3. Karyawan.....	12
2.3.1. Definisi karyawan .....	12
2.3.2. Hak karyawan .....	13
2.3.3. Kewajiban karyawan .....	15
2.4.4. Peran dan fungsi karyawan .....	16
2.5. Hubungan antara Digital Well-Being dan Work Life-Balance .....	17
2.6. Kerangka Konseptual .....	18

2.7. Hipotesis .....	18
2.8. Hasil Penelitian yang Relevan .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	21
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	21
3.2.1 Definisi konseptual .....	22
3.2.2 Definisi operasional .....	22
3.3. Populasi dan Sampel .....	22
3.3.1. Populasi.....	22
3.3.2. Sampel .....	23
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.4.1. Instrumen <i>work life-balance</i> .....	24
3.4.2. Instrumen <i>digital well-being</i> .....	26
3.5. Uji Coba Instrumen .....	28
3.6.1 Uji coba instrumen <i>work life-balance</i> .....	29
3.6.2 Uji coba instrumen <i>digital well-being</i> .....	32
3.7. Analisis Data.....	34
3.7.1. Analisis deskriptif .....	34
3.7.2. Uji asumsi .....	34
3.7.3. Uji hipotesis .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
4.1. Gambaran Sampel Penelitian .....	36
4.1.1. Gambaran sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin.....	36
4.1.2. Gambaran sampel penelitian berdasarkan usia .....	37
4.1.3. Gambaran sampel penelitian berdasarkan domisili .....	38
4.1.4. Gambaran sampel penelitian yang menggunakan media digital untuk mengakses media sosial .....	39
4.2. Prosedur Penelitian .....	40
4.2.1. Persiapan penelitian .....	40
4.2.2. Pelaksanaan penelitian.....	42
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	42
4.3.1. Data deskriptif .....	42
4.4 Uji Asumsi .....	51
4.3.1 Uji normalitas .....	51
4.3.2 Uji linearitas.....	52
4.5 Uji Hipotesis.....	52

4.4.1 Uji korelasi.....	52
4.6. Pembahasan .....	56
4.7. Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Implikasi .....	61
5.3 Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>84</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1.</b> <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Work life-balance</i> .....	25
<b>Tabel 3.2.</b> <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Digital Well-Being</i> .....	26
<b>Tabel 3.3.</b> Kategorisasi Koefisien Korelasi Item .....	29
<b>Tabel 3.4.</b> Kategorisasi Koefisien Reliabilitas.....	29
<b>Tabel 3.5.</b> Hasil Uji Koefisien Korelasi <i>Item Work life-balance</i> .....	30
<b>Tabel 3.6.</b> Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Work life-balance</i> .....	31
<b>Tabel 3.7.</b> Hasil Uji Koefisien Korelasi <i>Item Digital Well-Being</i> .....	32
<b>Tabel 3.8.</b> Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Digital Well-Being</i> .....	34
<b>Tabel 4.1.</b> Gambaran Data Jenis Kelamin Sampel.....	36
<b>Tabel 4.2.</b> Gambaran Data Usia Sampel.....	37
<b>Tabel 4.3.</b> Gambaran Data Domisili Sampel .....	38
<b>Tabel 4.4.</b> Gambran Data Sampel yang Menggunakan Media Sosial .....	39
<b>Tabel 4.5.</b> Data Deskriptif <i>Work life-balance</i> .....	43
<b>Tabel 4.6.</b> Rumus Kategorisasi .....	43
<b>Tabel 4.7.</b> Kategorisasi <i>Work life-balance</i> .....	45
<b>Tabel 4.8.</b> Tabulasi Silang <i>Work life-balance</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
<b>Tabel 4.9.</b> Tabulasi Silang <i>Work life-balance</i> Berdasarkan Usia .....	46
<b>Tabel 4.10.</b> Data Deskriptif <i>Digital Well-Being</i> .....	47
<b>Tabel 4.11.</b> Kategorisasi <i>Digital Well-Being</i> .....	49
<b>Tabel 4.12.</b> Tabulasi Silang <i>Digital Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
<b>Tabel 4.13.</b> Tabulasi Silang <i>Digital Well-Being</i> Berdasarkan Usia .....	50
<b>Tabel 4.14.</b> Uji Linearitas antar Variabel.....	52
<b>Tabel 4.15.</b> Uji Korelasi antar Variabel .....	53
<b>Tabel 4.16.</b> Uji Korelasi antar Dimensi .....	53
<b>Tabel 4.17.</b> Uji Korelasi antar Dimensi .....	54
<b>Tabel 4.18.</b> Uji Korelasi antar Dimensi .....	54
<b>Tabel 4.19.</b> Uji Korelasi antar Dimensi .....	55
<b>Tabel 4.20.</b> Uji Korelasi antar Dimensi .....	55
<b>Tabel 4.21.</b> Uji Korelasi antar Dimensi .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual .....	18
Gambar 4.1. Persebaran Data Jenis Kelamin Sampel .....	37
Gambar 4.2. Persebaran Data Usia Sampel .....	38
Gambar 4.3. Persebaran Data Domisili Sampel .....	39
Gambar 4.4. Persebaran Data Penggunaan Media Sosial Sampel .....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Korespondensi Izin Instrumen.....	66
Lampiran. 2 Lembar <i>Expert Judgement</i> .....	67
Lampiran. 3 Hasil Uji Coba Instrumen.....	69
Lampiran. 4 Kuesioner Penelitian.....	73
Lampiran. 5 Data Demografis Responden.....	77
Lampiran. 6 Hasil Analisis Data Deskriptif.....	79
Lampiran. 7 Hasil Uji Linearitas.....	80
Lampiran. 8 Hasil Uji Korelasi.....	81

