



**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA PEKERJA INDUSTRI KREATIF
DI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

OLEH:

RISKI BIRANASARI

46116010139

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

TAHUN 2020



**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA PEKERJA INDUSTRI KREATIF
DI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

OLEH:
RISKI BIRANASARI
46116010139

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
TAHUN 2020**



**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA PEKERJA INDUSTRI KREATIF
DI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

OLEH:

RISKI BIRANASARI

46116010139

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

TAHUN 2020

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap *Psychological Well-Being* pada Pekerja Industri Kreatif di Jakarta

Nama : Riski Biranasari

NIM : 46116010139

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 21 Oktober 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang telah ditetapkan dengan Surat keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 21 Oktober 2020



Riski Biranasari

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap
Psychological Well Being pada Pekerja Industri Kreatif di
Jakarta

Nama : Riski Biranasari

NIM : 46116010139

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 21 Oktober 2020

Pembimbing




Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Mengesahkan

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas akhir yang berjudul "Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap *Psychological Well Being* pada Pekerja Industri Kreatif di Jakarta" telah diajukan pada sidang akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 21 Oktober 2020. Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 21 Oktober 2020

Sidang Tugas Akhir

Penguji 1

Penguji 2



Irma Himmatul Alliyah, S.Psi.,



Drs. Agung Sigit Santoso,

UNIVERSITAS M.Psi., Psikolog M.Si, Psikolog

MERCU BUANA

Pembimbing



Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

THE EFFECT OF WORK LIFE BALANCE ON PSYCHOLOGICAL WELL BEING ON CREATIVE INDUSTRIAL WORKERS IN JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an influence between work life balance on psychological well being of creative industry workers in Jakarta. The hypothesis in this research is that there is an effect of work life balance on psychological well being . The population used in this study were early adulthood creative industry workers in Jakarta. The sample obtained in this study using random sampling techniques amounted to 300 people. The method in this research is a quantitative method. Hypothesis testing is done using simple linear regression analysis techniques with SPSS version 22 for windows. The results of this study indicate that there is a positive effect on work life balance on psychological well being with a sig value. <0.05, which is 0.000 and the test result of the coefficient $Y = 63.339 + 0.720 (1) = 64.119$ (positive).

Keywords : Work Life Balance, Psychological Well Being



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA PEKERJA INDUSTRI KREATIF DI
JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara keseimbangan kehidupan kerja terhadap *psychological well being* pada pekerja industri kreatif di Jakarta. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap *psychological well being*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dewasa awal pekerja industri kreatif di Jakarta. Sampel yang didapatkan pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *random sampling* berjumlah 300 orang. Metode pada penelitian ini merupakan metode kuantitatif. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan program *SPSS versi 22 for windows*. Hasil pada penelitian ini menunjukkan ada pengaruh positif keseimbangan kehidupan kerja terhadap *psychological well being* dengan nilai sig. <0,05 yaitu 0,000 dan hasil uji koefisien Y = 63,339 + 0,720 (1) = 64,119 (bernilai positif).

Kata Kunci: Keseimbangan Kehidupan Kerja, *Psychological Well Being*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah senantiasa menganugerahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya skripsi dengan judul **“Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap *Psychological Well Being* Pada Pekerja Industri Kreatif Di Jakarta”**. Karya Tugas Akhir ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam menyusun Tugas Akhir ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahan berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan nikmat serta kesehatan selama penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku pembimbing Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang senantiasa selalu sabar dalam membimbing saya dan teman-teman lainnya untuk menyelesaikan penelitian ini.
3. Kepada kedua orangtua saya, mama dan papa serta kak dyna yang telah memberikan dukungan moral maupun material, serta dukungan spiritual.

4. Kepada Daris Ihsan aka *my support system* yang selalu menemani, menyemangati, memberi dukungan dalam proses menyusun skripsi.
5. Kepada teman-teman seperjuangan dan teman lainnya yang selalu membantu, memberi dukungan dan saran.
6. Kepada teman-teman dari masa SMA sampai sekarang Karmita, Ahimsa, Ayesha yang selalu menyemangati.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta yang telah memberikan ilmu dan manfaat bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan selalu mencurahkan hidayah serta taufikNya, Aamiin.

Jakarta, 21 Oktober 2020

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II	
LANDASAN TEORI	9
2.1 Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	9
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	9
2.1.2 Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>) ...	10

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	12
2.2 Keseimbangan Kehidupan Kerja	14
2.2.1 Definisi Keseimbangan Kehidupan Kerja	14
2.2.2 Aspek-aspek keseimbangan kehidupan kerja	15
2.3 Penelitian Terdahulu	16
2.4 Kerangka Teoritis	20
2.5 Hipotesa Penelitian	22
 BAB III	
METODELOGI PENELITIAN	24
3.1 Metode Penelitian	24
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
3.3.1 Keseimbangan kehidupan kerja	24
3.3.2 <i>Psychological well-being</i>	24
3.4 Subjek Penelitian	25
3.4.1 Populasi	25
3.4.2 Sampel	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data	26
3.5.1 Instrumen penelitian	27
3.6 Teknik Analisis Data	30
3.6.1 Uji validitas alat ukur	31
3.6.2 Uji reliabilitas alat ukur	32
3.6.3 Analisis item	33
3.6.4 Uji Normalitas	35
3.6.5 Uji Linearitas	35

3.7 <i>Try Out</i> / Uji Coba Alat Ukur	35
BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Pelaksanaan Penelitian	39
4.2 Gambaran Umum Responden Penelitian	39
4.2.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
4.2.2 Responden berdasarkan usia	40
4.2.3 Responden Berdasarkan Masa Bekerja	40
4.3 Data Deskriptif	41
4.4 Kategorisasi Data	42
4.4.1 Keseimbangan Kehidupan Kerja	43
4.4.2 <i>Psychological Well Being</i>	43
4.5 Uji Validitas	45
4.5.1 Uji Validitas Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	45
4.5.2 Uji Validitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	46
4.6 Uji Reliabilitas	48
4.6.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	48
4.6.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologi (<i>Psychological Well Being</i>)	48
4.7 Uji Linieritas	49
4.8 Uji Normalitas	49
4.9 Uji Hipotesis	50
4.10 Pembahasan	53
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57

5.2 Keterbatasan Penelitian	57
5.3 Saran	57
5.3.1 Saran Metodologi	58
5.3.2 Saran Praktis	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skala Likert	26
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Psychological Well Being</i>	27
Tabel 3.3 Blue Print skala keseimbangan kehidupan kerja	29
Tabel 3.4 Hasil <i>Expert Judgement</i> Validitas Alat Ukur	31
Tabel 3.5 Hasil Analisis Item	33
Tabel 3.6 Seleksi Item Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja Uji Coba	36
Tabel 3.7 Seleksi Item Skala <i>Psychological Well Being</i> Uji Coba	37
Tabel 4.1 Tabel Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Masa Kerja	40
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif	41
Tabel 4.5 Norma Kategorisasi Keseimbangan Kehidupan Kerja	42
Tabel 4.6 Kategorisasi Keseimbangan Kehidupan Kerja	43
Tabel 4.7 Norma Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	43
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	44
Tabel 4.9 Hasil Validitas Keseimbangan Kehidupan Kerja	45
Tabel 4.9 Hasil Validitas Keseimbangan Kehidupan Kerja	46
Tabel 4.10 Hasil Validitas <i>Psychological Well Being</i>	47
Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas Keseimbangan Kehidupan Kerja	48
Tabel 4.12 Hasil Uji Reliabilitas <i>Psychological Well Being</i>	48
Tabel 4.13 Hasil Uji Linieritas	49
Tabel 4.14 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	51
Tabel 4.15 R <i>Square</i>	51
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien	52

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Uji Normalitas	50
---------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran L1.1 Uji Reliabilitas Keseimbangan Kehidupan Kerja (<i>Tryout</i>)	75
Lampiran L1. 2 Uji Validitas/Seleksi Item Keseimbangan Kehidupan Kerja (<i>Tryout</i>)	75
Lampiran L1. 3 Uji Reliabilitas <i>Psychological Well Being</i> (<i>Tryout</i>)	77
Lampiran L1. 4 Uji Validitas/Seleksi Item <i>Psychological Well Being</i> (<i>Tryout</i>)	77
Lampiran L2. 1 Data Usia	89
Lampiran L2. 2 Data Jenis Kelamin	89
Lampiran L2. 3 Data Masa Kerja	89
Lampiran L3. 1 Kategorisasi Analisis Deskriptif Keseimbangan Kehidupan Kerja dan <i>Psychological Well Being</i>	91
Lampiran L3. 2 Analisa Deskriptif Keseimbangan Kehidupan Kerja	91
Lampiran L3. 3 Analisa Deskriptif <i>Psychological Well Being</i>	91
Lampiran L4. 1 Hasil Uji Linear	92
Lampiran L4. 2 Hasil Uji Normalitas	92
Lampiran L5. 1 Uji Regresi Linear Sederhana	93
Lampiran L5. 2 Uji R Squared	93
Lampiran L5. 3 Uji Koefisien	93
Lampiran L6. 1 Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja Uji Reliabilitas	94
Lampiran L6. 2 Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja Uji Validitas	94
Lampiran L6. 3 Skala <i>Psychological Well Being</i> Uji Reliabilitas	95
Lampiran L6. 4 Skala <i>Psychological Well Being</i> Uji Validitas	95