



**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *MENTAL HEALTH* PADA MAHASISWA BERSTATUS KARYAWAN DI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

TUGAS AKHIR

AINI ANDRINI

46119310010

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *MENTAL HEALTH* PADA MAHASISWA BERSTATUS KARYAWAN DI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

AINI ANDRINI

46119310010

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA

JAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertulis tangan dibawah ini :

Nama : Aini Andrini

NIM : 46119310010

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Mental Health* Pada Mahasiswa Berstatus Karyawan Di Universitas Mercu Buana.

Menyatakan bahwa laporan skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan dalam laporan skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 14 Agustus 2023



Aini Andrini

HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA
HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Aini Andrini
NIM : 46119310010
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Mental Health* Pada Mahasiswa Berstatus Karyawan Di Universitas Mercu Buana.

Telah berhasil dipertahankan pada siding di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh :

Pembimbing : Amy Mardhatillah, Ph.D
NIDN : 308088403
Ketua Penguji : Dr. Indra Kusumah, M.Si
NIDN : 321078107
Penguji : Ahmad Naufalul Umam, M.Si
NIDN : 308069001



Jakarta, 14 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan



(Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Program Sarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang selalu ada untuk penulis, selalu memberikan berkah dan rahmat kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi.
4. Ibu Karisma Riskinanti M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi.
5. Ibu Amy Mardhatillah, Ph.D selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan serta menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ahmad Naufalul Umam, M.Si selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan saran.
7. Bapak Dr. Indra Kusumah, M.Si selaku Ketua Sidang yang telah memberikan masukan dan saran, serta arahan dalam jalannya sidang.
8. Ibu dan ayah yang selalu memberikan support baik secara materi dan doa yang selalu mengiringi langkah penulis untuk menyelesaikan program sarjana.
9. Terkhusus untuk Almh. mamah yang menjadi penyemangat untuk menggapai mimpi.
10. Terkhusus orang terkasih yaitu diri sendiri karena sudah mau bekerja sama dan berusaha untuk terus berjuang menyelesaikan perkuliahan ini.

11. Adikku terkasih Aulia dan Zilfa yang selalu menjadi penyemangat ketika penulis jenuh dalam mengerjakan skripsi ini.

12. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2019.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 14 Agustus 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Aini Andrini', written over a faint circular stamp or watermark.

Aini Andrini

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aini Andrini

NIM : 46119310010

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Mental Health* Pada Mahasiswa Berstatus Karyawan Di Universitas Mercu Buana.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Eksklusif Royalty- Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Agustus 2023



Aini Andriani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	i
HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
2.1 Mental Health.....	10
2.1.1 Definisi <i>Mental Health</i>	10
2.1.2 Aspek <i>Mental Health</i>	11
2.1.3 Indikator-Indikator <i>Mental Health</i>	12
2.1.4 Faktor - faktor <i>Mental Health</i>	13
2.1.5 Karakteristik <i>Mental Health</i>	14
2.1.6 Dimensi <i>Mental Health</i>	15
2.2 <i>Work-Life Balance</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Work-Life Balance</i>	16
2.2.2 Dimensi <i>Work-Life Balance</i>	16

2.2.3	Komponen <i>Work-Life Balance</i>	17
2.2.4	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Work-Life Balance</i>	18
2.2.5	Tujuan <i>Work-Life Balance</i>	18
2.2.6	Implikasi <i>Work-Life Balance</i>	19
2.3	Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap <i>Mental Health</i> Pada Mahasiswa Berstatus Karyawan	20
2.4	Kerangka Berpikir.....	23
2.5	Hipotesis Penelitian	25
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1	Desain Penelitian	26
3.2	Variabel Penelitian.....	26
3.2.1	Identifikasi Variabel	26
3.2.2	Definisi Operasional Variabel	27
3.3	Populasi, sampel, Teknik Sampling.....	28
3.3.1	Populasi.....	28
3.3.2	Sampel dan Teknik Sampling	28
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	29
3.4.1	Skala <i>Mental Health</i>	29
3.4.2	Skala <i>Work-Life Balance</i>	29
3.5	Instrumen Penelitian	30
3.5.1	<i>Mental Health</i>	30
3.5.2	<i>Work-Life Balance</i>	31
3.6	Validitas dan Reliabilitas	32
3.6.1	Uji Validitas.....	32
3.6.2	Uji Reliabilitas	33
3.7	Teknik Analisis Data.....	34
3.7.1	Analisis Deskriptif	34
3.7.2	Uji Asumsi Klasik.....	34
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1	Gambaran Subjek.....	36

4.2 Profil Responden.....	36
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	37
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan	37
4.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan	38
4.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenjang Studi	38
4.2.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kondisi Kesehatan Fisik	39
4.3 Analisis Deskriptif	39
4.3.1 Analisis Deskriptif <i>Mental Health</i>	40
4.3.2 Analisis Deskriptif <i>Work-Life Balance</i>	41
4.4 Uji Asumsi Klasik.....	41
4.4.1 Uji Normalitas.....	41
4.4.2 Uji Homogenitas	42
4.4.3 Uji Linearitas	42
4.5 Uji T Test	43
4.5.1 Uji T Test Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.5.2 Uji T Test Berdasarkan Kondisi Kesehatan Fisik.....	44
4.5.3 Uji T Test Berdasarkan Jenjang Studi	45
4.6 Uji Anova.....	46
4.6.1 Uji Anova Berdasarkan Usia	46
4.6.2 Uji Anova Berdasarkan Status Pernikahan.....	47
4.6.3 Uji Anova Berdasarkan Status Pekerjaan	48
4.7 Uji Korelasi.....	49
4.8 Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	50
4.9 Analisis Regresi Sederhana.....	51
4.10 Pembahasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	56
5.3 Kelebihan Penelitian	56

5.4 Saran	57
5.4.1 Saran Teoritis	57
5.4.2 Saran Praktis	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	65



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	25
Tabel 3.1 Blueprint Pengukuran <i>Mental Health</i>	30
Tabel 3.2 Blueprint Pengukuran <i>Work-life Balance</i>	31
Tabel 3.3 Expert Judgement Validitas Alat Ukur	33
Tabel 4.1 Karakteristik Jenis Kelamin	36
Tabel 4.2 Karakteristik Usia	37
Tabel 4.3 Karakteristik Status Pernikahan	37
Tabel 4.4 Karakteristik Status Pekerjaan	38
Tabel 4.5 Karakteristik Jenjang Studi	38
Tabel 4.6 Karakteristik Kondisi Kesehatan Fisik	39
Tabel 4.7 Hasil Uji Statistik Deskriptif	39
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Data <i>Mental Health</i>	40
Tabel 4.9 Hasil Kategorisasi Data <i>Work-Life Balance</i>	41
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Kolmogorov Smirnov</i>	42
Tabel 4.11 Hasil <i>Homogeneity of variance test</i>	42
Tabel 4.12 Hasil uji linearitas pada <i>linearity</i>	43
Tabel 4.13 Hasil Uji T-Test Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.14 Hasil Uji T-Test Berdasarkan Kondisi Kesehatan Fisik	44
Tabel 4.15 Hasil Uji T-Test Berdasarkan Jenjang Studi	45
Tabel 4.16 Hasil Uji Anova Perbedaan Skor Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.17 Anova Perbedaan Skor Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.18 Hasil Uji Anova Perbedaan Skor Berdasarkan Status Pernikahan	47
Tabel 4.19 Anova Perbedaan Skor Berdasarkan Status Pernikahan	47
Tabel 4.20 Hasil Uji Anova Perbedaan Skor Berdasarkan Status Pekerjaan	48
Tabel 4.21 Anova Perbedaan Skor Berdasarkan Status Pekerjaan	48
Tabel 4.22 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i>	49
Tabel 4.23 Hasil Matriks Korelasi Antar Dimensi	50
Tabel 4.24 Hasil uji analisis regresi linear sederhana	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Kata Pengantar.....	65
Lampiran Identitas Responden.....	66
Lampiran Skala <i>Mental Health</i>	67
Lampiran Skala <i>Work-Life Balance</i>	70
Lampiran Data Mentah <i>Mental Health</i>	74
Lampiran Data Mentah <i>Work-Life Balance</i>	77
Lampiran Validitas Dan Reliabilitas	80
Lampiran Hasil Uji Asumsi Dan Hasil Penelitian	82



UNIVERSITAS
MERCU BUANA