



**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP  
*ORIENTATION TO HAPPINESS* PADA KARYAWAN  
PEREMPUAN USIA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi**

**Eunique Lesly**

**46119110045**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir ini :

Judul : “Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap *Orientation to Happiness* Pada Karyawan Perempuan Usia Dewasa Awal”  
Nama : Eunique Lesly  
NIM : 46119110045  
Program : Program Studi Psikologi

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya **sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana.

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

Jakarta, 18 November 2023



Eunique Lesly

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Eunique Lesly

NIM : 46119110045

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Work Life Balance Terhadap Orientation to Happiness pada Karyawan Perempuan Usia Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang 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 : 0308088403



Ketua Penguji : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

NIDN : 0308018301



Penguji I : Drs. Agung Sigit Santoso, M.Si., Psikolog

NIDN : 0329046302



Jakarta, 18 November 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan anugerahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *ORIENTATION TO HAPPINESS* PADA KARYAWAN PEREMPUAN USIA DEWASA AWAL”** sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Penulis menyadari jika skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi dilakukan. Pada kesempatan kali ini, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku dekan fakultas Psikologi universitas Mercu Buana.
2. Ibu Setiawati Intan Savitri, Dr. S.P., M.Si selaku dosen pembimbing akademik saya selama mengampu pendidikan di fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, atas bimbingan dan supportnya kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan sampai selesai.
3. Ibu Amy Mardhatillah, M.Sc, Ph.D selaku dosen pembimbing skripsi saya atas segala bimbingan, arahan, motivasi dan nasehat yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Seluruh dosen & staff Universitas Mercu Buana fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang tidak ternilai harganya selama penulis mengampu pendidikan.
5. Orang tua penulis yang tersisa hanya Mama, Herniyati Soukotta, yang selalu memberikan semangat, kasih sayang, doa, nasehat, dan mendorong penulis untuk menyelesaikan pendidikan dengan tepat waktu dan hasil yang baik sehingga dapat membanggakan beliau.
6. Adik penulis, Andrea Audrey & Hans Christian Soukotta yang selalu membantu, mendoakan dan mendukung penulis dalam segala hal.

7. Teman dekat penulis, Julius Hans Muliawan, yang selalu mendoakan, setia dan sabar menemani penulis dari awal perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini selesai, menjadi *support system* terbaik kedua setelah keluarga.
8. Teman-teman seperjuangan, Icha, Putri, Rani, Ghina, Intan, Syifa, Amal yang sudah menjadi teman sejak semester awal perkuliahan dan sampai selesainya skripsi ini masih berhubungan baik, mensupport satu sama lain dan memberikan motivasi untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman kerja saya, Aurel, yang sudah memberikan banyak informasi mengenai pengalamannya menulis skripsi, memberikan saya sedikit gambaran diawal untuk penulisan skripsi.
10. Teman-teman angkatan UMB 35 yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu, terkhusus teman sekelas saya, terima kasih atas doa dan dukungannya hingga terselesaikannya skripsi ini.
11. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini, yang telah memberikan waktu dan informasinya.
12. Semua pihak yang terkait dalam proses penyusunan skripsi ini, saya tidak bisa menyebutkan satu-persatu, tetapi siapapun yang sudah membantu dengan tulus dan ikhlas maka didoakan agar kebaikannya dibalas oleh Tuhan.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Jakarta, 20 September 2023

Penulis,

Eunique Lesly

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Eunique Lesly  
NIM : 46119110045  
Program Studi : Program Studi Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : “Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap *Orientation to Happiness* Pada Karyawan Perempuan Usia Dewasa Awal”

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, 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, 18 November 2023  
Yang menyatakan,



Eunique Lesly

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 <i>Happiness</i> .....	10
2.1.1 Definisi <i>Happiness</i> .....	10
2.1.2 Dimensi <i>Happiness</i> .....	10
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Happiness</i> .....	13
2.1.4 Aspek <i>Happiness</i> .....	19
2.2 Work life balance.....	21
2.2.1 Definisi Work life balance .....	21
2.2.2 Dimensi Work life balance .....	21
2.2.3 Aspek Work life balance.....	22
2.3 Penelitian Terdahulu.....	23
2.4 Dinamika Variabel Penelitian.....	28
2.5 Kerangka Pemikiran .....	28
2.6 Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.2 Definisi Operasional Variabel .....	31
3.2.1 <i>Work life balance</i> .....	31

3.2.2 <i>Happiness</i> .....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.3.1 Populasi.....	32
3.3.2 Sampel.....	33
3.3.3 Karakteristik Sampel.....	33
3.3.4 Teknik Sampling.....	34
3.3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.3.6 Instrumen Penelitian .....	35
3.4 Teknik Analisis Data .....	36
3.4.1 Uji Validitas .....	36
3.4.2 Uji Reliabilitas .....	37
3.5 Uji Asumsi Klasik.....	37
3.5.1 Uji Normalitas.....	37
3.5.2 Uji Multikolinearitas.....	37
3.5.3 Uji Heteroskedastisitas.....	38
3.5.4 Uji Linearitas .....	38
3.6 Uji Korelasi .....	38
3.7 Uji Hipotesis.....	39
3.7.1 Uji Analisis Regresi Linear Sederhana .....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Gambaran Umum Responden Penelitian.....	40
4.1.1 Data Responden Berdasarkan Usia.....	40
4.1.2 Data Responden Berdasarkan Status .....	40
4.1.3 Data Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan.....	41
4.1.4 Data Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	42
4.1.5 Data Responden Berdasarkan Jam Kerja.....	42
4.2 Analisis Deskriptif.....	43
4.2.1 Deskripsi Variabel Penelitian .....	43
4.3 Uji Kualitas Data .....	44
4.3.1 Uji Validitas .....	44
4.3.2 Uji Reliabilitas .....	45
4.4 Uji Asumsi Klasik .....	46



4.4.1 Uji Normalitas.....	46
4.4.2 Uji Multikolinearitas .....	47
4.4.3 Uji Heteroskedastisitas.....	48
4.4.4 Uji Linearitas .....	48
4.5 Uji Hipotesis .....	49
4.5.1 Analisis Regresi Linear Sederhana .....	49
4.6 Analisa Tambahan .....	51
4.6.1 Uji T .....	51
4.7 Pembahasan .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	56
5.3 Saran .....	57
5.3.1 Saran Teoritis .....	57
5.3.2 Saran Praktis .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

