



**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN KUALITAS KEHIDUPAN  
KERJA TERHADAP PRESTASI KERJA PADA PEGAWAI PT. X DI  
JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Rifa Prihatini**

**46120010018**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2024**



**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN KUALITAS  
KEHIDUPAN KERJA TERHADAP PRESTASI KERJA PADA  
PEGAWAI PT. X DI JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah satu Syarat untuk Menyelesaikan Program  
Sarjana (S1) Program Studi Psikologi

**Rifa Prihatini**

**46120010018**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2024**

## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifa Prihatini  
NIM : 46120010018  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh *Work Life Balance* dan Kualitas Kehidupan Kerja terhadap Prestasi Kerja pada Pegawai PT. X di Jakarta

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



Jakarta, 21 Agustus 2024

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



Rifa Prihatini

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rifa Prihatini

NIM : 46120010018

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Work-Life Balance dan Kualitas Kehidupan Kerja terhadap Prestasi Kerja pada Pegawai PT. X di Jakarta

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 : Dina Syakina, M.Si  
NIDN : 0306099001

(  )

Ketua Penguji : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc  
NIDN : 0308018301

(  )

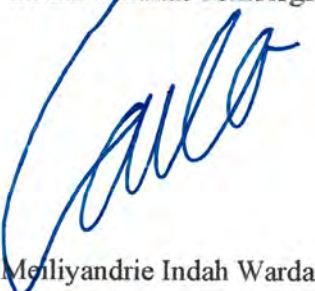
Penguji I : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0328128702

(  )


Jakarta, 10 September 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

  
Laila Melliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi yang berjudul "Pengaruh *Work Life Balance* dan Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap Prestasi Kerja pada Pegawai PT. X di Jakarta". Penulisan tugas akhir ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) pada program studi Psikologi fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Penyusunan tugas akhir ini tidak akan mungkin terwujud sebagaimana mestinya tanpa adanya bimbingan, bantuan, dukungan, serta doa dari semua pihak. Oleh karenanya izinkan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih dengan tulus yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait:

1. Bapak Prof. Dr. Ir Andi Adriansyah, M.Eng. Selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Dina Syakina, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu serta perhatiannya untuk setiap progres penyusunan tugas akhir dan memberikan motivasi untuk bisa cepat lulus.
5. Bapak Dhani Irmawan, M.Sc selaku Ketua Sidang yang telah banyak memberikan saran dan masukan untuk kelengkapan tugas akhir ini.
6. Ibu Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan untuk kelengkapan tugas akhir ini.
7. Dr. Antonius Dieben Robinson Manurung, M. Si selaku dosen yang telah menyetujui judul dan alat ukur terkait penelitian.
8. Ibu Amy Mardhatillah, Ph.D selaku dosen *reviewer* proposal tugas akhir.
9. Kepada PT. X di Jakarta yang telah berkenan memperbolehkan menjadi subjek dalam penelitian ini.

10. Bu Fajriati, ST selaku Kepala Biro Direktorat Sumber Daya Manusia pada PT. X di Jakarta yang sudah membantu dan memberi izin dalam penyebaran data kuesioner.
11. Seluruh rekan pegawai pada PT. X di Jakarta yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam mengisi kuesioner.
12. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan pengajaran selama saya menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
13. Kedua orang tua peneliti, Ibu Sriyati dan Bapak Sanusi yang terus memberi semangat dan sudah merelakkan banyak hal, memberikan doa dan dukungan tiada hentinya baik berupa moril dan materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Kakak saya Wiwin Nopriana, terima kasih sudah setia menemani dan menjadi teman keluh kesah bersama selama penyusunan tugas akhir. Dan juga kepada seluruh keluarga besar yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih. Karena berkat doa dan dukungannya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
14. Teman – teman masa SMA penulis yaitu Eka Yuni, Qonita, Nurmauliddah, dan Sinta terima kasih atas semua waktu dan segala bentuk perhatian yang telah kita lakukan bersama dari duduk dibangku sekolah sampai sekarang, terima kasih karena sudah menjadi teman sekaligus pendengar yang baik dikala membutuhkan tempat untuk bercerita serta saling berbagi. Namun tidak menjadikan kekurangan yang dimiliki satu sama lain sebagai penghalang untuk kita bisa tetap berteman.
15. The Cheegal's (Ailsa, Baby, Dona, Rachma, Rahma Fidya dan Syakila) sebagai rekan saya selama perkuliahan yang telah menemani dan memberikan warna disetiap pengalaman yang kita lewati. Semoga pertemanan kita bisa panjang dan tidak mudah untuk saling melupakan. Aamiin
16. Teman seperbimbingan skripsi, yaitu Andra, Darma, Ibrahim, Putri Rania, Reksy, Salsabila Faradisa dan juga Varah yang sudah berjuang hingga akhir, meskipun banyak hal yang harus dikorbankan tetapi tidak mudah untuk menyerah. Sukses selalu untuk kalian semua!
17. Kepada member aespa dan NCT 127 terutama (Aeri Uchinaga a.k.a Giselle dan Lee Taeyong) yang telah banyak memberikan dukungan melalui lagu untuk didengar disaat saya sedang jenuh mengerjakan tugas akhir. Terima

kasih telah membuat saya bangkit kembali, doakan semoga suatu hari kita bisa bertemu di konser ya!

18. Terakhir namun yang terpenting, *I just wanna say thank u thank u thank u so much for myself, because you've worked hard to get at this situation. Even though you're tired and want to cry but you never to stop doing it. I'm proud of you.*

Penulis menyadari secara sadar bahwa penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna karena masih terbatasnya pengetahuan dan pengalaman serta kemampuan yang dimiliki peneliti. Maka dari itu, atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini, Penulis meminta maaf serta bersedia menerima kritikan yang bersifat membangun dengan harapan penelitian dapat bermanfaat untuk kita semua.



Jakarta, 21 Agustus 2024

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA<sup>Penulis</sup>

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

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

Nama : Rifa Prihatini  
NIM : 46120010018  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh *Work Life Balance* dan Kualitas Kehidupan Kerja terhadap Prestasi Kerja pada Pegawai PT. X di Jakarta

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, 21 Agustus 2024

Yang menyatakan,



(Rifa Prihatini)



## ABSTRAK

Nama : Rifa Prihatini

NIM : 46120010018

Program studi : Psikologi

Judul skripsi : Pengaruh *Work Life Balance* dan Kualitas Kehidupan Kerja terhadap Prestasi Kerja pada Pegawai PT. X di Jakarta

Pembimbing : Dina Syakina, M.Si

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis pengaruh *work life balance* dan kualitas kehidupan kerja terhadap prestasi kerja pada Pegawai PT. X di Jakarta. Penggunaan sampel yang digunakan sebanyak 100 responden melalui teknik *non-probability sampling* dan pengujian analisis dibantu melalui program software IBM SPSS versi 26. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *work life balance*, kualitas kehidupan kerja, dan prestasi kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh positif secara simultan sedangkan kualitas kehidupan kerja tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi kerja. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa kedua variabel independen memberikan kontribusi sebesar 49,2% terhadap prestasi kerja, sementara 50,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

**Kata Kunci:** *work life balance*, kualitas kehidupan kerja, prestasi kerja

## ABSTRACT

*Name* : Rifa Prihatini

*NIM* : 46120010018

*Study* : Psychology

*Title Thesis* : *The Influences of Work Life Balance and Quality of Work Life on Work Performance of employees at PT. X Jakarta*

*Counsellor* : Dina Syakina, M.Si

*This quantitative research using the correlational method aims to test and analyze the effect of work life balance and quality of work life on work performance in PT X employees in Jakarta. The sample used was 100 respondents through non-probability sampling technique and analysis testing was assisted through the IBM SPSS software program version 26. There are three measuring instruments used in this study, namely work life balance, quality of work life, and work performance. The results showed that work life balance has a positive influence simultaneously while the quality of work life does not have a significant effect on work performance. The coefficient of determination ( $R^2$ ) shows that the two independent variables contribute 49.2% to work performance, while 50.8% is influenced by other factors outside the model.*

***Keywords: Work Life Balance, Quality of Work Life, Work Performances***

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1.    Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2.    Manfaat Praktis .....	8
BAB II KAJIAN LITERATUR.....	9
2.1. Prestasi Kerja.....	9
2.1.1. Definisi Prestasi Kerja .....	9
2.1.2. Aspek – aspek Prestasi Kerja.....	10
2.1.3. Faktor – faktor yang Memengaruhi Prestasi Kerja.....	13
2.2. <i>Work Life Balance</i> .....	14
2.2.1. Pengertian <i>Work Life Balance</i> .....	14
2.2.2. Faktor – faktor yang Memengaruhi <i>Work Life Balance</i> .....	15
2.2.3. Dimensi <i>Work Life Balance</i> .....	16
2.3. Kualitas Kehidupan Kerja .....	17
2.3.1. Pengertian Kualitas Kehidupan Kerja.....	17
2.3.2. Dimensi Kualitas Kehidupan Kerja .....	18
2.3.3. Faktor - faktor yang Memengaruhi Kualitas Kehidupan Kerja .....	19

2.3.4. Jenis – jenis Kualitas Kehidupan Kerja .....	19
2.4. Penelitian Terdahulu .....	19
2.5. Dinamika Penelitian .....	25
2.5.1. Dinamika Pengaruh <i>Work Life Balance</i> Terhadap Prestasi Kerja.....	25
2.5.2. Dinamika Pengaruh Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap Prestasi Kerja .....	26
2.5.3. Dinamika Pengaruh <i>Work Life Balance</i> dan Kualitas Kehidupan Kerja terhadap Prestasi Kerja .....	27
2.6. Kerangka Penelitian .....	28
2.7. Hipotesis Penelitian .....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
3.1. Metode dan Desain Penelitian .....	30
3.2. Variabel Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
3.3.1. Populasi Penelitian.....	30
3.3.2. Sampel Penelitian .....	30
3.4 Definisi Operasional dan Instrumen Penelitian.....	31
3.4.1. Definisi Operasional .....	31
1) <i>Work Life Balance</i> .....	31
2) Kualitas Kehidupan Kerja .....	31
3) Prestasi Kerja.....	31
3.5. Instrumen Penelitian.....	31
3.5.1. Skoring.....	32
3.5.2. Alat Ukur <i>Work Life Balance</i> .....	32
3.5.3. Alat Ukur Kualitas Kehidupan Kerja.....	34
3.5.4. Alat Ukur Prestasi Kerja .....	35
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.6.1. Teknik Pengumpulan Data Primer .....	35
3.6.2. Teknik Pengumpulan Data Sekunder.....	35
3.7. Teknik Analisis Data.....	36
3.7.1. Uji Kualitas Instrumen.....	36
1) Uji Validitas .....	36
2) Uji Reliabilitas.....	36
3.7.2. Hasil Uji Reliabilitas.....	36

3.7.3. Hasil Uji Analisis Item.....	37
3.8. Analisis Data.....	39
3.8.1. Analisis Deskriptif .....	39
3.9. Uji Asumsi Klasik .....	39
3.9.1. Uji Normalitas.....	39
3.9.2. Uji Linearitas .....	40
3.9.3. Uji Multikolinearitas.....	40
3.9.4. Uji Heteroskedastisitas .....	40
3.10. Uji Hipotesis.....	40
3.10.1. Analisis Regresi Linear Berganda.....	41
3.10.2. Uji Koefisien Determinan (R <sup>2</sup> ).....	41
3.10.3. Analisis Matriks Korelasi antar Dimensi .....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1. Hasil Deskripsi Umum Partisipan .....	43
4.1.1. Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Gender .....	43
4.1.2. Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Unit/Divisi Kerja.....	44
4.1.3. Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Lama Bekerja .....	44
4.2. Hasil Analisis Deskriptif .....	45
4.2.1. Analisis Deskriptif Kategorisasi .....	45
4.2.2. Norma Hipotetik.....	45
4.2.3. Hasil Kategori Hipotetik.....	45
4.2.4. Norma Empirik.....	47
4.2.5. Hasil Kategorisasi Empirik .....	47
4.3. Hasil Uji Asumsi Klasik .....	48
4.3.1. Hasil Uji Linearitas .....	48
4.3.3. Hasil Uji Multikolinearitas.....	49
4.3.4. Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	50
4.3.5. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R <sup>2</sup> ).....	50
4.4. Hasil Uji Hipotesis .....	51
4.4.1. Hasil Uji Regresi Linear Berganda .....	51
4.4.2. Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi .....	52
4.5. Uji Tambahan .....	53
4.5.1. Independent-Sample T Test.....	53
4.5.2. Uji ANOVA.....	54

4.6. Pembahasan .....	55
4.6.1. Pengaruh <i>Work life balance</i> terhadap Prestasi kerja .....	56
4.6.2. Pengaruh Kualitas Kehidupan Kerja terhadap Prestasi Kerja .....	58
4.6.3. Pengaruh <i>Work Life Balance</i> dan Kualitas Kehidupan Kerja terhadap Prestasi Kerja .....	61
BAB V Kesimpulan .....	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	63
5.3 Saran.....	63
5.3.1 Saran Teoritis .....	63
5.3.2 Saran Praktis .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN.....	69



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	20
Tabel 3. 1 <i>Skala Likert</i> .....	32
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Skala Work Life Balance</i> .....	33
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Skala Kualitas Kehidupan Kerja</i> .....	34
Tabel 3. 4 <i>Blue Print Skala Prestasi Kerja</i> .....	35
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas .....	36
Tabel 3. 6 Hasil Uji Analisis Item <i>Work Life Balance</i> .....	37
Tabel 3. 7 Hasil Uji Analisis Item Kualitas Kehidupan Kerja .....	38
Tabel 3. 8 Hasil Uji Analisis Item Prestasi Kerja.....	38
Tabel 3. 9 Analisis Matriks Korelasi antar Dimensi .....	41
Tabel 4. 1 Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Gender.....	43
Tabel 4. 2 Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Unit/Divisi Kerja.....	44
Tabel 4. 3 Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Lama Bekerja .....	44
Tabel 4. 4 Hasil Norma Hipotetik .....	45
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Hipotetik Prestasi Kerja .....	45
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Hipotetik Work Life Balance .....	46
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Hipotetik Kualitas Kehidupan Kerja.....	46
Tabel 4. 8 Hasil Norma Empirik .....	47
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Empirik Prestasi Kerja .....	47
Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Empirik Work Life Balance .....	47
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Empirik Kualitas Kehidupan Kerja.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	50
-------------------------------------------------	----





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuesioner Pra-Penelitian.....	70
Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian.....	72
Lampiran 3 : Output SPSS .....	79
Lampiran 4: Hasil Uji Plagiarisme.....	95

