



**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL- BEING* TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI BANK
JAKARTA**

SKRIPSI

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**SALSABILA
46121010173**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI BANK
JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
SALSABILA
46121010173

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila

NIM : 46121010173

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* dan *Psychological Well-Being* terhadap Kinerja Karyawan Bank 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 Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 1 Agustus 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Salsabila

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Salsabila

NIM : 46121010173

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* dan *Psychological Well-Being*
Terhadap Kinerja Karyawan Bank 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 : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog ()

NIDN : 0314108301

Ketua Penguji : Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si. ()

NIDN : 8929660023

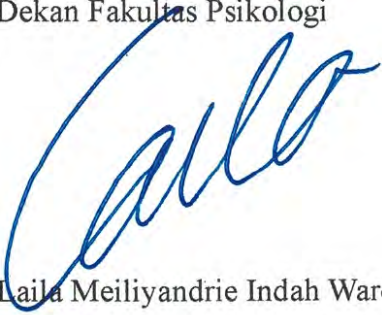
Penguji 1 : Dr. Indra Kusumah, M.Si. ()

NIDN : 0321078107

Jakarta, 24 July 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas karunia dan rahmat-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulisan penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Melalui berbagai data dan dengan kemampuan yang masih terbatas dalam penelitian ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh *Work-Life Balance* dan *Psychological Well-Being* terhadap Kinerja Karyawan Bank di Jakarta”. Penulis menyadari sebagai manusia biasa dalam penelitian ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan akibat keterbatasan pengetahuan serta pengalaman. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat memberikan ilmu yang bermanfaat. Selama menyelesaikan penelitian ini, banyak pihak yang turut memberikan bantuan baik secara moril maupun material. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. Selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog. dan Bapak Dhani Irmawan, S.Psi.,M.sc. selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Dr.Irma Himmatul Aliyah,S.Psi.,M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan saran, waktu, bimbingan, semangat, pengetahuan dan nasehat-nasehat yang bermanfaat yang telah diberikan kepada penulis.
6. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Reviewer Seminar Proposal yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan penelitian ini.
7. Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si selaku Ketua sidang Tugas

Akhir dan Dr. Indra Kusumah, M.Si selaku dosen penguji Tugas Akhir, Terima kasih atas saran dan masukannya sehingga tugas akhir ini dapat lebih baik.

8. Kepada kedua orang tua tercinta, Ibunda Nursyidah dan Ayahanda Zulkarnain serta Khairi Maulina selaku kakak kandung penulis yang telah memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada batas sehingga penulis bisa mencapai pada pendidikan hingga saat ini.
9. Kepada diri sendiri, Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih selalu berusaha memberikan yang terbaik dan tidak lelah mencoba. Terima kasih sudah bertahan.
10. Millie sebagai kucing peliharaan penulis yang selalu memberikan semangat dan menjadi *moodbooster* selama di rumah sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Nilam Cahya Adzani dan Namira Anjani Putri selaku sahabat SMP penulis. Terima kasih sudah menjadi wadah untuk menampung keluh kesah penulis, memberikan memori baik serta dukungan dan juga semangat kepada penulis.
12. Teruntuk Resty Widyani, Marsela Olivia, Sabrina Mazaya, Ajeng Tamyiz, selaku sahabat SMA penulis yang selalu memberikan semangat kepada penulis serta menjadi partner main untuk melepas beban selama proses penulisan skripsi ini.
13. Gita Desvara, Salfana Puji, Adinda Namira yang sejak semester awal di jurusan Psikologi sekaligus teman seperjuangan telah menyemangati selama proses pembuatan skripsi ini, menemani, menyusun berkas, memotivasi penulis, dan berjuang bersama agar siap menghadapi ujian sidang skripsi bersama.
14. M. Abdian Sartono, yang telah menjadi bagian dari proses penyusunan penelitian skripsi ini. Terima kasih telah memberikan kontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung dan mendengarkan keluh kesah serta meyakinkan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
15. Seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga ALLAH SWT senantiasa

membalas kebaikan seluruh pihak. Semoga penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak.



Jakarta, 21 Juli 2025

Salsabila

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Salsabila
NIM : 46121010173
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* dan *Psychological Well-Being* Terhadap Kinerja Karyawan Bank 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.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 1 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Salsabila

ABSTRAK

Nama : Salsabila
NIM : 46121010173
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* dan *Psychological-Well Being* Terhadap Kinerja Karyawan Bank di Jakarta
Pembimbing : Dr.Irma Himmatul Aliyah,S.Psi.,M.Psi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Work-Life Balance* dan *Psychological Well-Being* terhadap kinerja karyawan di sektor perbankan di Jakarta. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan metode survei terhadap 231 responden yang merupakan karyawan bank di Jakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,421. *Psychological Well-Being* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan dengan koefisien regresi sebesar 0,501. Secara simultan, kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,603, yang berarti 60,3% kinerja karyawan dipengaruhi oleh *work-life balance* dan *Psychological Well-Being*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci : Keseimbangan-Kehidupan Kerja, Kesejahteraan Psikologis, Kinerja Karyawan, Sektor Perbankan, Jakarta

ABSTRACT

Name : Salsabila
NIM : 46121010173
Study Program : Psychology
Thesis Report Title : *The Effect of Work-Life Balance and Psychological-Well Being on the Employee Performance Banking Sector in Jakarta*
Counsellor : Dr.Irma Himmatul Aliyah,S.Psi.,M.Psi

This study aims to examine the influence of Work-Life Balance and Psychological Well-Being on employee performance in the banking sector in Jakarta. A quantitative approach was employed using a survey method involving 231 bank employees as respondents. The analysis results show that Work-Life Balance has a positive and significant effect on employee performance with a regression coefficient of 0.421. Psychological Well-Being also positively and significantly affects employee performance with a regression coefficient of 0.501. Simultaneously, both variables significantly influence employee performance with a coefficient of determination (R^2) of 0.603, meaning that 60.3% of employee performance is explained by Work-Life Balance and Psychological Well-Being, while the remaining 39.7% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords : *Work-Life Balance, Psychological Well-Being, Employee Performance, Banking Sector, Jakarta*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	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.....	7
 BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA PEMIKIRAN DAN	
 HIPOTESIS	9
2.1 Kinerja Karyawan	9
2.1.1 Pengertian Kinerja Karyawan.....	9
2.1.2 Dimensi Kinerja Karyawan	11
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kinerja Karyawan.....	12
2.2 <i>Work-life Balance</i>	13
2.2.1 Pengertian <i>Work-life Balance</i>	13
2.2.2 Dimensi <i>Work-life Balance</i>	15

2.2.3 Faktor-faktor dalam pencapaian <i>Work-life Balance</i>	15
2.3 <i>Psychological Well-Being</i>	19
2.3.1 Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	19
2.3.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	20
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	22
2.4 Penelitian Terdahulu.....	24
2.5 Dinamika Penelitian	29
2.5.1 Dinamika Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan	29
2.5.2 Dinamika Pengaruh <i>Psychological Well-Being</i> terhadap Kinerja Karyawan	29
2.5.3 Dinamika Pengaruh <i>Work Life Balance</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> Terhadap Kinerja Karyawan.....	30
2.6 Kerangka Berpikir	31
2.7 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel.....	33
3.2.1 Populasi.....	33
3.2.2 Sampel.....	33
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampling	34
3.3 Definisi Operasional.....	35
3.3.1 Kinerja Karyawan	35
3.3.2 <i>Work Life Balance</i>	36
3.3.3 <i>Psychological Well-Being</i>	36
3.4 Instrumen Penelitian.....	38
3.4.1 Alat Ukur Kinerja Karyawan	38
3.4.2 Alat Ukur <i>Work-Life Balance</i>	39
3.4.3 Alat Ukur <i>Psychological-Well Being</i>	41
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	43
3.5.1 Uji Validitas	43

3.5.2 Uji Reliabilitas.....	47
3.6 Analisis Data	48
3.6.1 Analisis Deskriptif	48
3.6.2 Analisa Inferensial	48
3.7 Uji Hipotesis	49
3.7.1 Uji Hipotesis Linear Berganda	49
3.7.2 Uji Parsial (Uji T)	50
3.7.3 Uji Regresi Simultan (Uji F)	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	51
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	51
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
4.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan.....	52
4.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir..	53
4.1.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja	54
4.1.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jabatan.....	54
4.1.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Domisili Tempat Kerja	55
4.2 Hasil	56
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	56
4.2.2 Analisis Inferensial	57
4.3 Diskusi	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	74
5.3 Saran	75
5.3.1 Saran Teoritis.....	75
5.3.2 Saran Praktis	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	32
Gambar 3.1 Sampel.....	34



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tingkatan Skala Likert	38
Tabel 3.2	<i>Blue print</i> Skala Kinerja Karyawan	39
Tabel 3.3	Tingkatan Skala Likert	40
Tabel 3.4	<i>Blue Print Work-Life Balance</i>	40
Tabel 3.5	Tingkatan Skala Likert	41
Tabel 3.6	<i>Blue print Psychological Well Being</i>	41
Tabel 3.7	Hasil Analisa Item Kinerja Karyawan	43
Tabel 3.8	Hasil Uji Validitas Kinerja Karyawan	44
Tabel 3.9	Hasil Analisa Item <i>Work-Life Balance</i>	44
Tabel 3.10	Hasil Uji Validitas <i>Work-Life Balance</i>	45
Tabel 3.11	Hasil Analisa Item <i>Psychological-Well Being</i>	46
Tabel 3. 12	Hasil Uji Validitas <i>Psychological-Well Being</i>	46
Tabel 3.13	Hasil Uji Reliabilitas	47
Tabel 3.14	Hasil Analisis Deskriptif	48
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia	51
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Status Perkawinan.....	53
Tabel 4.4	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	53
Tabel 4.5	Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	54
Tabel 4.6	Distribusi Responden Berdasarkan Jabatan	54
Tabel 4.7	Distribusi Responden Berdasarkan Domisili Tempat Bekerja....	55
Tabel 4.8	Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	56
Tabel 4.9	Kategori Hipotetik Variabel Penelitian	56
Tabel 4.10	Kategorisasi Empirik Variabel Penelitian	57
Tabel 4.11	Normalitas Kinerja Karyawan.....	57
Tabel 4.12	Box Plot Kinerja Karyawan	58
Tabel 4.13	Normalitas <i>Work-Life Balance</i>	58
Tabel 4.14	Box Plot <i>Work-Life Balance</i>	59
Tabel 4. 15	Normalitas <i>Psychological-Well Being</i>	59

Tabel 4.16	Box Plot <i>Psychological-Well Being</i>	59
Tabel 4.17	Multikolinearitas	60
Tabel 4.18	Linearitas	60
Tabel 4.19	Heteroskedastitas.....	61
Tabel 4.20	Uji Parsial	62
Tabel 4.21	Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Simultan.....	62
Tabel 4.22	Korelasi Antardimensi <i>Work Life Balance</i> dan Kinerja Karyawan	63
Tabel 4.23	Korelasi Antardimensi Psychological Well-Being dan Kinerja Karyawan	65
Tabel 4.24	Uji Beda Jenis Kelamin	67
Tabel 4.25	Uji Beda Status Perkawinan	68
Tabel 4.26	Uji Beda Pendidikan	68
Tabel 4.27	Uji Beda Jabatan	69
Tabel 4.28	Uji Beda Domisili	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner	81
Lampiran 2	Expert Judgement.....	82
Lampiran 3	Data Demografi Responden.....	90
Lampiran 4	Hasil Uji Normalitas	92
Lampiran 5	Hasil Uji Normalitas	93
Lampiran 6	Hasil Uji Reliabilitas.....	97
Lampiran 7	Hasil Uji Linieritas.....	99
Lampiran 8	Uji Heteroskedasitas	100
Lampiran 9	Uji Multikolinearitas.....	101
Lampiran 10	Hasil Uji Regresi.....	101
Lampiran 11	Kategorisasi Hipotetik	103
Lampiran 12	Kategorisasi Empirik	104
Lampiran 13	Hasil Uji Beda.....	105
Lampiran 14	Analisis Deskriptif	112
Lampiran 15	Hasil Uji Korelasi Antra Dimensi.....	112
Lampiran 16	Hasil Uji Regresi.....	116
Lampiran 17	Hasil Simillarity Check.....	118

