



**HUBUNGAN *STRESS* DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA
MAHASISWA KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS X
JAKARTA BARAT**



**DAFIYAN
46119120020**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN *STRESS* DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA
MAHASISWA KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS X
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Pada Program Studi Psikologi**

DAFIYAN

46119120020

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan yang sebenar-benarnya jika semua pernyataan yang ada dalam Tugas Akhir ini:

Judul : Hubungan *Stress* Dengan *Work Life Balance* Pada Mahasiswa
Kelas Karyawan Di Universitas X Jakarta Barat

Nama : Dafiyan

NIM : 46119120020

Program : Fakultas Psikologi

Bahwa benar merupakan hasil dari karya saya sendiri dengan bimbingan dosen yang telah saya pilih di awal penyusunan Tugas Akhir dan dengan persetujuan dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini, sebelumnya belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi yang lainnya. Semua data, informasi serta hasil dari pengolahan data yang telah digunakan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan sumber yang jelas serta dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 10 Oktober 2025



Dafiyan

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dafiyan

NIM : 46119120020

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Stress dengan Work Life Balance pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X Jakarta Barat

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 : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327048904

Ketua Penguji : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog
NIDN : 0302038003

Penguji 1 : Agustini, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308087008

Jakarta, 22 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Laila Melliandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan segala hikmat dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan *Stress* Dengan *Work Life Balance* Pada Mahasiswa Kelas Karyawan Di Universitas X Jakarta Barat”**. Penyusunan Tugas Akhir ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana. Selain itu, tujuan penyusunan Tugas Akhir ini adalah memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai judul Tugas Akhir ini.

Selama penyusunan Tugas Akhir ini, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi I Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, S.Psi, M.Psi., selaku Sekretaris Program Studi II Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Aulia Kirana M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dengan sabar, memotivasi, dan memberikan banyak ilmu selama proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
7. Ibu Dina Syakina S.Psi, M.Psi selaku dosen *reviewer* proposal Tugas Akhir yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya, serta memberikan masukan untuk penyusunan Tugas Akhir penulis.

8. Ibu Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog selaku Ketua Sidang Tugas Akhir yang sudah memberikan masukan dan saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir penulis.
9. Ibu Agustini, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji Tugas Akhir yang sudah menguji, memberikan masukan serta saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir penulis.
10. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan yang tak pernah berhenti kepada penulis.
11. Seluruh teman-teman Angkatan 36 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan dukungan dan semangat demi kemajuan Bersama.
12. Rekan-rekan kantor di Hotel Somerset Sudirman Jakarta khususnya Departemen Guest Service yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses penyelesaian Tugas Akhir

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir yang telah disusun ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Semua kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Jakarta, 10 Oktober 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Dafiyan

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dafiyan

NIM : 46119120020

Program Studi : Psikologi

Judul Tugas Akhir : Hubungan *Stress* Dengan *Work Life Balance* Pada Mahasiswa Kelas Karyawan Di Universitas X Jakarta Barat

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Oktober 2025

Yang menyatakan,



Dafiyan

**HUBUNGAN *STRESS* DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA
MAHASISWA KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS X JAKARTA
BARAT**

Dafiyan
46119120020

Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana, Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *stress* dengan *work life balance* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat. Penelitian dilakukan pada 158 responden yang ditentukan menggunakan tabel Issac dan Michael. Pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability accidental sampling* dengan kriteria mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat. Alat ukur yang digunakan pada skala *stress* berdasarkan teori Chone, Kamarck, dan Mermelstein (1983) yang diadaptasi oleh Resti Fauzi dan skala *work life balance* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Fisher, Bulger dan Smith (2009) yang merupakan alat ukur yang diadaptasi oleh Resti Fauzi. Dari hasil uji korelasi pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *stress* dengan *work life balance* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat dengan nilai koefisien $r = -.349$ dan nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$)

Kata Kunci: *stress, work life balance, mahasiswa kelas karyawan*

***THE RELATIONSHIP OF STRESS WITH WORK LIFE BALANCE IN
EMPLOYEE CLASS STUDENTS AT X UNIVERSITY WEST JAKARTA***

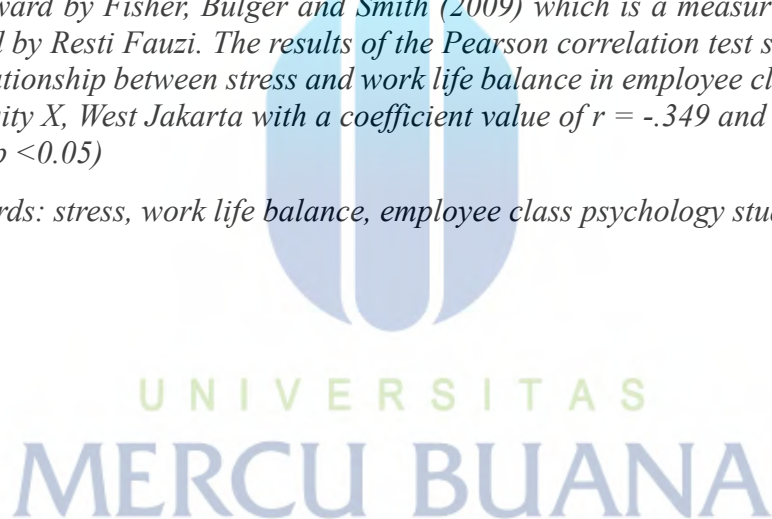
Dafiyan
46119120020

*Faculty of Psychology
Mercu Buana University, Jakarta*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between stress and work life balance in employee class students at University X, West Jakarta. The study was conducted on 158 respondents who were determined using the Issac and Michael table. Sampling used the nonprobability accidental sampling technique with the criteria of employee class students at University X, West Jakarta. The measuring instrument used on the stress scale is based on the theory of Chone, Kamarck, and Mermelstein (1983) adapted by Resti Fauzi and the work life balance scale is based on the theory put forward by Fisher, Bulger and Smith (2009) which is a measuring instrument adapted by Resti Fauzi. The results of the Pearson correlation test show that there is a relationship between stress and work life balance in employee class students at University X, West Jakarta with a coefficient value of $r = -.349$ and a Sig. value of 0.000 ($p < 0.05$)

Key words: stress, work life balance, employee class psychology students



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	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	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Work Life Balance</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Work Life Balance</i>	8
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i>	9
2.1.3 Dimensi <i>Work Life Balance</i>	9
2.2 <i>Stress</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Stress</i>	11
2.2.2 Dimensi <i>Stress</i>	12
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Stress</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu	13
2.4 Dinamika Penelitian	28

2.5 Kerangka Berpikir.....	29
2.6 Hipotesis.....	29
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian.....	30
3.1.1 Pendekatan	30
3.1.2 Metode Penelitian.....	30
3.1.3 Identifikasi Variabel	30
3.2 Populasi dan Sampel	30
3.2.1 Populasi.....	30
3.2.2 Sampel.....	31
3.2.3 Teknik Sampling	31
3.2.4 Teknik Pengumpulan Data	31
3.3 Definisi Operasional.....	32
3.3.1 <i>Stress</i>	32
3.3.2 <i>Work Life Balance</i>	33
3.4 Instrumen Penelitian.....	33
3.4.1 Alat Ukur <i>Stress</i>	33
3.4.2 Alat Ukur <i>Work Life Balance</i>	34
3.5 Validitas & Realibilitas	36
3.5.1 Validitas.....	36
3.5.1.1 Uji Validitas Skala Stress	36
3.5.1.2 Uji Validitas Skala Work Life Balance.....	37
3.5.2 Reliabilitas & Analisis Aitem.....	38
3.6 Analisis Data	38
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	38
3.6.2 Uji Asumsi Klasik	38
3.6.2.1 Uji Normalitas	38
3.6.2.2 Uji Lineritas	39
3.6.3 Uji Hipotesis	39
3.6.3.1 Uji Korelasi Pearson	39
BAB IV	40

PEMBAHASAN	40
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	40
4.2 Data Demografi Responden	41
4.3 Hasil Analisis kualitas Instrumen Variabel Penelitian	42
4.3.1 Stress	42
4.3.2 Work Life Balance	42
4.4 Hasil Uji Asumsi	43
4.4.1 Uji Normalitas.....	43
4.4.2 Uji Linearitas.....	44
4.5 Hasil Uji Analisi Deskriptif.....	44
4.5.1 <i>Stress</i>	45
4.5.2 Kategorisasi <i>Work Life Balance</i>	46
4.6 Hasil Uji Hipotesis	47
4.6.1 Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	47
4.7 Analisa Korelasi Antar Dimensi.....	48
4.8 Analisis Tambahan	48
4.8.1 Analisis <i>Stress</i> Berdasarkan Data Demografi.....	49
4.9 Diskusi	50
BAB V	56
KESIMPULAN DAN SARAN	56
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
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	29
------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	14
Tabel 3.1 Blue Print <i>Stress</i>	34
Tabel 3.2 Skala <i>Stress</i>	34
Tabel 3.3 Blue Print <i>Work Life Balance</i>	35
Tabel 3.4 Skala <i>Work Life Balance</i>	35
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Stress</i>	37
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas <i>Work Life Balance</i>	37
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Demografi	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 4.3 Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 4.4 Hasil Analisis Uji Deskriptif	44
Tabel 4.5 Norma Kategori <i>Stress</i>	45
Tabel 4.6 Hasil Kategori <i>Stress</i>	45
Tabel 4.7 Norma Kategori <i>Work Life Balance</i>	46
Tabel 4.8 Hasil Kategori <i>Work Life Balance</i>	46
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Spearman's Rho</i>	47
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi <i>Stress</i> dengan <i>Work Life Balance</i> ..	48
Tabel 4.11 Hasil Uji One Way Kruskal Wallis <i>Stress</i> Berdasarkan Data Demografi	49
Tabel 4.12 Hasil Uji One Way Kruskal Wallis <i>Work Life Balance</i> Berdasarkan Data Demografi.....	50