

**STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *WORK-LIFE BALANCE*
PADA IBU YANG BEKERJA**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Nathanael Danandjaya

7103018139

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2022

STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *WORK-LIFE BALANCE*

PADA IBU YANG BEKERJA

SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi



OLEH:

Nathanael Danandjaya

7103018139

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala

Surabaya

2022

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Nathanael Danandjaya

NRP : 7103018139

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *WORK-LIFE BALANCE*

PADA IBU YANG BEKERJA

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 03 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Nathanael Danandjaya

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Nathanael Danandjaya

NRP : 7103018139

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

**STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *WORK-LIFE BALANCE*
PADA IBU YANG BEKERJA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Nathanael Danandjaya

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *WORK-LIFE BALANCE*
PADA IBU YANG BEKERJA

Oleh:

Nathanael Danandjaya

7103018139

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog

NIDN : 0717067305

Email : yuni@ukwms.ac.id



Surabaya, 03 Desember 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Pada tanggal 03 Desember 2022

Mengesahkan
Fakultas Psikologi



(Agnes Maria S, Grad. Dip. Ed., M. Psych., Ph.D)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Dr. Desak Nyoman Arista R.D., M.Psi., Psikolog



2. Sekretaris : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog



3. Anggota : Dr. Y. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog



4. Anggota : F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog



NIDN : 0717067305

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan kepada:

Pertama, skripsi ini saya persembahkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini, ketika saya dalam keadaan sedih maupun keadaan senang saya selalu dalam lindungan Tuhan Yesus Kristus. Saya percaya bahwa campur tangan Tuhan sajalah yang dapat membuat skripsi saya berjalan hingga selesai.

Kedua, skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, kakak saya, sahabat – sahabat, teman – teman dan dosen pembimbing saya yang menjadi *support system* terus menerus memberikan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Ketiga, skripsi ini saya persembahkan kepada semua responden yang telah bersedia membantu saya dalam proses penelitian skripsi ini.

HALAMAN MOTTO

“Waktumu terbatas, jadi jangan sia-siakan dengan menjalani hidup orang lain. Jangan terjebak oleh dogma – yaitu hidup dengan hasil pemikiran orang lain.” – Steve Jobs

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengungkapkan rasa puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus selama proses pengerjakan skripsi dari awal hingga akhir penelitian ini sebagai pemenuhan tugas akhir yang berjudul “Studi Deskriptif Kuantitatif *Work-Life Balance* pada Ibu yang Bekerja”. Peneliti mendapat dukungan, semangat, serta motivasi dari berbagai orang yang dekat dengan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih yang banyak terutama kepada:

1. Mama, Kakak, Adik dan Keluarga, terima kasih telah memberikan dukungan dalam doa, perhatian, serta motivasi kepada peneliti dari awal proses pengerjakan skripsi hingga selesai pengerjakan skripsi.
2. Ibu F. Yuni Apsari, M.Psi, Psikolog, sebagai dosen pembimbing skripsi, peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas waktu, tenaga, pikiran yang telah dibagikan kepada peneliti karena telah sabar dalam menunggu revisi, membimbing, memberikan masukan, saran, perhatian, serta dukungan selama proses penelitian.
3. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad. Dip. Ed., M.Psych., Ph.D sebagai dekan Fakultas Psikologi Psikologi, peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas waktu dan tenaga yang telah diberikan kepada peneliti karena telah membimbing dan memberikan banyak pembelajaran selama di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
4. Bapak J.Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing akademik, peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas waktu dan tenaga yang telah diberikan kepada peneliti karena telah membimbing, memberikan arahan serta informasi dan membantu peneliti selama proses perkuliahan.
5. Ibu Dr. Desak Nyoman Arista, RD., M.Psi., Psikolog, sebagai ketua dosen penguji, peneliti mengucapkan terima kasih telah membimbing serta memberikan masukan dan saran dalam proses penelitian skripsi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Yettie Wandansari M.Psi., sebagai dosen penguji, peneliti mengucapkan terima kasih telah membimbing serta memberikan masukan dan saran dalam proses penelitian skripsi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Partisipan, peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada semua partisipan yang sudah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dan memberikan dukungan dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini selesai.
8. Dosen dan staff tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas waktu, tenaga, pikiran yang telah dibagikan kepada peneliti karena telah membimbing, membagikan ilmu dan pengalaman selama berproses dalam perkuliahan dan staff tata usaha yang telah banyak membantu dalam pengurusan administrasi dan keperluan lainnya selama dalam perkuliahan.
9. Sahabat-sahabat terdekat serta Teman-teman tercinta angkatan 2018, peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas waktu, tenaga, pikiran yang telah dibagikan kepada peneliti karena telah menemani, membantu, memberikan perhatian, dukungan, selama proses perkuliahan serta selama proses penelitian ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Teoritis	7
1.5.2 Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 <i>Work Life Balance</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Work Life Balance</i>	9
2.1.2 Dimensi <i>Work Life Balance</i>	10
2.1.3 Faktor <i>Work Life Balance</i>	10
2.2 Fenomena Ibu Bekerja	12

2.3 <i>Work Life Balance</i> pada Ibu yang Bekerja	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	17
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	17
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	18
3.3.1 Populasi	18
3.3.2 Sampel	18
3.4. Metode Pengumpulan Data	18
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	19
3.5.1 Validitas Alat Ukur	19
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur	19
3.6 Teknik Analisa Data	20
3.7 Etika Penelitian	20
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	21
4.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	21
4.2 Persiapan Pengambilan Data.....	22
4.2.1 Pembuatan Alat Ukur	22
4.2.2 <i>Professional Judgement</i>	22
4.2.3 Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	23
4.3 Pelaksanaan Penelitian	23
4.4 Hasil Penelitian	25
4.4.1 Deskripsi Identitas Subjek.....	25
4.4.2. Hasil Uji Validitas	26
4.4.3. Hasil Uji Reliabilitas	28
4.4.4. Deskripsi Data Variabel Penelitian	28
BAB V PENUTUP.....	38
5.1 Pembahasan.....	38
5.2 Kesimpulan	44
5.3 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Work Life Balance</i>	19
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Work Life Balance</i>	22
Tabel 4.2 Bobot Nilai Aitem.....	22
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Pekerjaan	25
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Perkawinan	25
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jumlah Anak.....	26
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi berdasarkan Domisili Tempat Tinggal	26
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Work Life Balance</i>	27
Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Skala <i>Work Life Balance</i>	27
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi dan Batasan Nilai	28
Tabel 4.10 Tabel Distribusi Variabel <i>Work Life Balance</i> Dimensi <i>Demands</i>	29
Tabel 4.11 Tabel Distribusi Variabel <i>Work Life Balance</i> Dimensi <i>Resources</i>	30
Tabel 4.12 Tabulasi Silang dimensi <i>Demands</i> dengan Jenis Pekerjaan	30
Tabel 4.13 Tabulasi Silang dimensi <i>Resources</i> dengan Jenis Pekerjaan	31
Tabel 4.14 Tabulasi Silang Dimensi <i>Demands</i> dengan Jumlah Anak	31
Tabel 4.15 Tabulasi Silang Dimensi <i>Resources</i> dengan Jumlah Anak.....	32
Tabel 4.16 Tabulasi Silang Dimensi <i>Demands</i> dengan Status Perkawinan	32
Tabel 4.17 Tabulasi Silang Dimensi <i>Resources</i> dengan Status Perkawinan	33
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Work Interference with Personal Life</i>	33
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Personal Life Interference with Work</i>	34
Tabel 4.20 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Work Enhancement of Personal Life</i>	35
Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Personal Life Enhancement of Work</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Koding <i>Work Life Balance</i>	52
LAMPIRAN B. Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Demands</i> (Putaran I).....	62
LAMPIRAN C. Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Demands</i> (Putaran II).....	63
LAMPIRAN D. Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Resources</i> (Putaran I)	64
LAMPIRAN E. Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Resources</i> (Putaran II)	65
LAMPIRAN F. Tabulasi Silang Jenis Pekerjaan.....	66
LAMPIRAN G. Tabulasi Silang Status Perkawinan	67
LAMPIRAN H. Tabulasi Silang Jumlah Anak	68

Nathanael Danandjaya (2022) “Studi Deskriptif Kuantitatif *Work Life Balance* pada Ibu yang Bekerja” **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Work life balance adalah suatu keseimbangan antara keluarga dengan pekerjaan yang akan mencerminkan orientasi individu di berbagai peran yang ia miliki dalam kehidupannya. Individu yang memiliki *work life balance* yang tinggi akan memiliki waktu luang untuk bersantai, menjalin hubungan yang baik dengan rekan kerja, memiliki pengasuhan dan pendidikan anak yang berkualitas, hingga merasa puas dengan beban kerja yang dimiliki. Subjek dalam penelitian ini mencakup ibu bekerja yang bekerja sejak belum memiliki anak, serta bekerja secara penuh waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* yang dimiliki oleh ibu bekerja pada dimensi *resources* masuk dalam kategori tinggi, dan dimensi *demands* masuk dalam kategori rendah. Dengan demikian ibu bekerja yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memiliki keseimbangan yang cukup baik antara kehidupan pribadi dengan pekerjaannya. Pada aspek-aspek *work life balance* didapatkan hasil bahwa pada aspek *work interference with personal life* terdapat 55 responden pada kategori rendah. Pada aspek *personal life interference with work* terdapat 45 responden pada kategori rendah. Pada aspek *work enhancement of personal life* terdapat 48 responden pada kategori tinggi, dan pada aspek *personal life enhancement of work* terdapat 52 responden pada kategori tinggi juga. Faktor-faktor yang mendorong para subjek mencapai *work life balance* dengan kategori tinggi adalah adanya *social support* baik dari pasangan, keluarga, ataupun asisten rumah tangga, serta *supportif factor from organizational* dengan adanya jam kerja yang normal dan tidak berlebihan.

Kata Kunci: Ibu, Ibu Bekerja, *Work Life Balance*

Nathanael Danandjaya (2022) *“Quantitative Descriptive Study of Work-Life Balance in Working Mothers” Undergraduate Thesis 1. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya*

ABSTRACT

Work-life balance is a balance between family and work that will reflect the orientation of the individual in the various roles he has in his life. Individuals who have a high work-life balance will have time to relax, establish good relationships with colleagues, have a good quality child care and education, and feel satisfied with their workload. Subjects in this study included working mothers who had worked since they had no children, and worked full-time. The results showed that the work-life balance owned by working mothers in the resources dimension is in the high category, and the demands dimension is in the low category. So that working mothers had a fairly good balance between their personal lives and work. In the aspects of work-life balance, the results were obtained that in the aspect of work interference with personal life there were 55 respondents in the low category. In the aspect of personal life interference with work, there were 45 respondents in the low category. In the work enhancement of personal life aspect, there were 48 respondents in the high category, and in the personal life enhancement of work aspect, there were 52 respondents in the high category as well. The factors that encourage the subjects to achieve a high category of work-life balance are the existence of social support from spouses, families, or household assistants, as well as supportive factors from organizational with normal working hours.

Keywords: *Mother, Working Mother, Work Life Balance*