

## Abstrak

*Dalam berperan di pekerjaan maupun di kehidupan pribadi terdapat tuntutan yang dapat saling mengganggu maupun bermanfaat yang dapat menunjang bagi setiap orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tipe Work-Life Balance pada staf biro Psikologi Psy Center di Kota Bandung.*

*Penelitian ini dilakukan terhadap populasi yang berjumlah 22 orang staf yang memiliki latar belakang pendidikan psikologi, dengan menggunakan metode deskriptif. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Gwenith G. Fisher, Carrie A. Bulger and Carlla S. Smith dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Gianti Gunawan, M.Psi., psikolog. Alat ukur yang digunakan terdiri dari 16 item. Validitas diukur menggunakan korelasi Rank Spearman, dengan nilai validitas berkisar antara 0.363-0.827. Pengukuran reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan nilai 0.773.*

*Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tipe Work-Life Balance yang paling banyak ditemukan pada staf biro Psikologi Psy Center adalah beneficial (36.4%), Harmful (27.3%), Active (22.7%) dan passive (13.6%). Fleksibilitas jam kerja, pendidikan terakhir dan penghayatan tuntutan di arena keluarga serta personal memiliki keterkaitan dengan tipe Work-Life Balance.*

*Peneliti menyarankan kepada peneliti lain untuk melihat hubungan antara WLB dengan work/Non-Work Arena, mengadakan diskusi dengan para staf mengenai hambatan yang mengganggu dan keuntungan dari pekerjaan maupun dari kegiatan sehari-hari agar dapat mengatasi hambatan yang mengganggu dan meningkatkan keuntungan yang dapat menunjang pekerjaannya serta peneliti juga menyarankan kepada biro Psikologi Psy Center Bandung agar data penelitian ini digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengadakan pelatihan time management terhadap staf agar lebih sejahtera dalam bekerja maupun menjalani kehidupan pribadinya.*

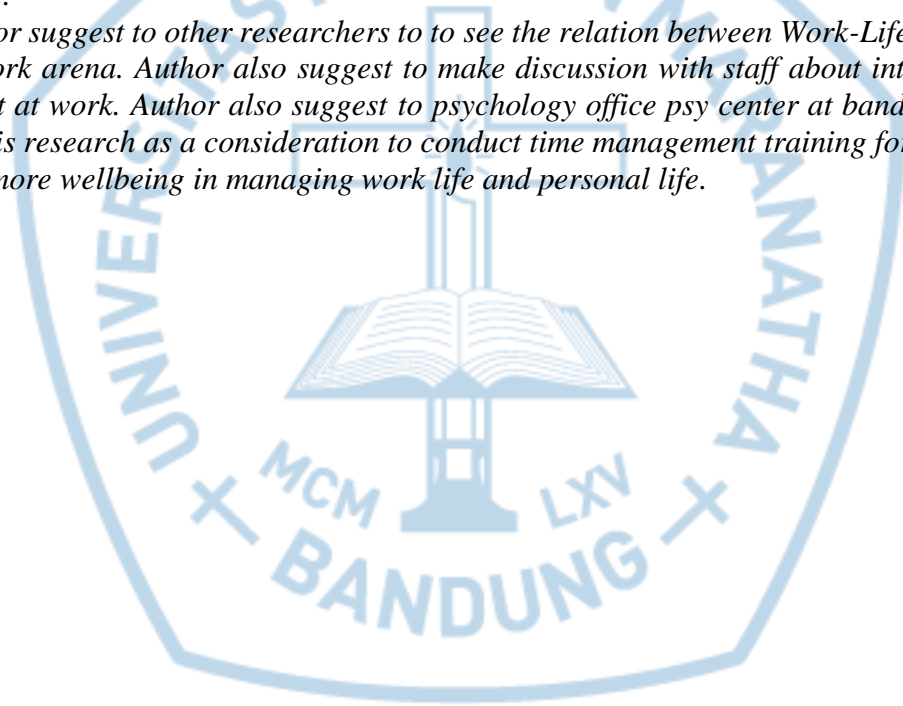
## Abstract

*In performing roles at work and personal life there are demands that can interfere or get benefits that can enhance to everyone. The aim of this study is to discover type of Work-Life Balance (WLB) within staff Psychology Office Psy Center at Bandung.*

*This research using descriptive method with 22 persons as population. Measuring instrument used in this research using questionnaire developed by Gwenith G. Fisher, Carrie A. Bulger and Carlla S. Smith and translated into Indonesian by Gianti Gunawan, M. Psi., Psych. These measuring instrument consist of 16 items. The validity of these using Rank Spearman's correlation, with validity score ranges between 0.363-0.827 with 1 item declared invalid. Reliability measurement using Alpha Cronbach formula with the value is 0, 773.*

*Result of this research shows that most WLB's type of staff Psychology Office Psy Center at Bandung is beneficial (36.4%), Harmful (27.3%) Active (22.7%) and Passive (13.6%). Working hours flexibility, education and demands at family and personal arena has relevance to Work-Life Balance type.*

*Author suggest to other researchers to to see the relation between Work-Life Balance with work/non-work arena. Author also suggest to make discussion with staff about interference and enhancement at work. Author also suggest to psychology office psy center at bandung to use all data from this research as a consideration to conduct time management training for those staff in order to be more wellbeing in managing work life and personal life.*



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Maksud Penelitian .....	7
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Kegunaan Penelitian .....	7
1.4.1 Kegunaan Teoritis .....	7
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	7

1.5 Kerangka Pemikiran.....	8
1.6 Asumsi Penelitian .....	17
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>18</b>
2.1 <i>Work-Life Balance</i> .....	18
2.1.1 <i>Understanding &amp; Measuring Work/Nonwork Interference &amp; Enhancement</i>	19
2.1.2 <i>Redefining Success: The Foundation for Creating Work-Life Balance</i> .....	20
2.1.3 <i>Definisi Work-Life Balance</i> .....	22
2.1.4 <i>Komponen Work-Life Balance</i> .....	23
2.1.5 <i>Dimensi Work-Life Balance</i> .....	23
2.1.5.1 <i>Interference</i> .....	23
2.1.5.2 <i>Enhancement</i> .....	24
2.1.6 <i>Job Demands and Resources</i> .....	25
2.1.6.1 <i>Tuntutan Kerja (Job demands)</i> .....	25
2.1.6.2 <i>Sumber Daya Kerja (Job Resources)</i> .....	25
2.1.6.3 <i>Sumber Daya Pribadi (Personal Resources)</i> .....	26
2.1.7 <i>Taksonomi Work-Life Balance</i> .....	27
2.1.8 <i>Faktor yang mempengaruhi Work-Life Balance</i> .....	29
2.2 <i>Dewasa Awal</i> .....	30
2.2.1 <i>Definisi Dewasa Awal</i> .....	30
<b>BAB III METEDOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
3.1 <i>Rancangan dan Prosedur Penelitian</i> .....	32
3.2 <i>Bagan Prosedur Penelitian</i> .....	32
3.3 <i>Variabel Penelitian dan Definisi Operasional</i> .....	32

3.3.1 Variabel Penelitian.....	32
3.3.2 Definisi Konseptual .....	33
3.3.3. Definisi Operasional .....	34
3.4 Alat Ukur.....	34
3.4.1 Kisi-kisi Alat ukur.....	35
3.4.1.1 Prosedur Pengisian Item .....	35
3.4.1.2 Sistem Penilaian.....	35
3.4.2 Data Pribadi dan Data Penunjang .....	37
3.4.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	37
3.4.3.1 Validitas Alat Ukur.....	37
3.4.3.2 Reliabilitas Alat Ukur .....	38
3.5 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel .....	39
3.5.1 Populasi Sasaran .....	39
3.5.2 Karakteristik Populasi.....	39
3.5.3 Subjek Penelitian .....	39
3.6. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Gambaran Responden.....	41
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	41
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Status Marital.....	42
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	43
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	43

4.2 Hasil Penelitian.....	44
4.2.1 Tipe <i>Work-Life Balance</i> Pada Staf Biro Psikologi Psy Center di Kota Bandung .....	44
4.2.2 <i>Interference</i> pada Staf Biro Psikologi Psy Center di Kota Bandung .....	45
4.2.3 <i>Enhancement</i> Pada Staf Biro Psikologi Psy Center di Kota Bandung.....	45
4.3 Pembahasan .....	45
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>52</b>
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran .....	53
5.2.1 Saran Teoritis .....	53
5.2.2 Saran Praktis .....	54
Daftar Pustaka .....	55
Daftar Rujukan.....	57
Lampiran	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Tipologi <i>Work-Life Balance</i> .....	27
Tabel 3.1 Tabel Kisi-Kisi Alat Ukur <i>Work-Life Balance</i> .....	35
Tabel 3.2 Skor Jawaban <i>Work-Life Balance</i> .....	35
Tabel 3.3 Tipologi <i>Work-Life Balance</i> .....	36
Tabel 3.4 Kriteria Validitas.....	38
Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas.....	38
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Status Marital .....	42
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja .....	43
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	43
Tabel 4.6 Tipe <i>Work-Life Balance</i> Pada Staf Biro Psikologi Psy Center di Kota Bandung.....	44
Tabel 4.7 <i>Interference</i> Pada Staf Biro Psikologi Psy Center di Kota Bandung.....	44
Tabel 4.8 <i>Enhancement</i> Pada Staf Biro Psikologi Psy Center di Kota Bandung .....	45

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Pikir.....	16
Bagan 3.1 Rancangan Prosedur Penelitian.....	32





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.1 Kisi-kisi Alat Ukur *Work-Life Balance*
- Lampiran 2.1 Kata pengantar kuesioner
- Lampiran 2.2 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 2.3 Identitas Diri
- Lampiran 2.4 Lembar Petunjuk Pengisian
- Lampiran 2.5 Kuesioner *Work-Life Balance*
- Lampiran 2.6 Kuesioner Asli
- Lampiran 3.1 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 3.2 Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 4.1 Hasil Kuesioner *Work-Life Balance*
- Lampiran 4.2 Hasil Kuesioner *Work-Life Balance* dimensi *Interference*
- Lampiran 4.3 Hasil Kuesioner *Work-Life Balance* dimensi *Enhancement*
- Lampiran 5.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jadwal Kerja Dalam Satu Minggu
- Lampiran 5.2 Gambaran Responden Berdasarkan Penempatan
- Lampiran 5.3 Gambaran Responden Berdasarkan Fleksibilitas Jam Kerja
- Lampiran 5.4 Gambaran Responden Berdasarkan Sumber Penghasilan
- Lampiran 5.5 Gambaran Responden Berdasarkan Arena Keluarga
- Lampiran 5.6 Gambaran Responden Berdasarkan Komunitas
- Lampiran 5.7 Gambaran Responden Berdasarkan Spiritual
- Lampiran 5.8 Gambaran Responden Berdasarkan Personal
- Lampiran 5.9 Gambaran Responden Berdasarkan Lainnya

Lampiran 5.10 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan WIPL

Lampiran 5.11 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan PLIW

Lampiran 5.12 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan WEPL

Lampiran 5.13 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan PLEW

Lampiran 5.14 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Jenis Kelamin

Lampiran 5.15 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Status Marital

Lampiran 5.16 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Masa Kerja

Lampiran 5.17 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Fleksibilitas Jam Kerja

Lampiran 5.18 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Sumber Penghasilan

Lampiran 5.19 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Pendidikan Terakhir

Lampiran 5.20 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Jadwal Kerja dalam Satu Minggu

Lampiran 5.21 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Penempatan

Lampiran 5.22 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Arena Komunitas

Lampiran 5.23 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Arena Keluarga

Lampiran 5.24 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Arena Spiritual

Lampiran 5.25 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Arena Personal

Lampiran 5.26 Tabulasi silang antara *Work-Life Balance* dengan Arena Lainnya

Lampiran 6.1 Biodata Peneliti