

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA KOMUNITAS DRIVER GOJEK**

DEWA 86

KARYA AKHIR

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai

Derajat Strata-1 Psikologi



Disusun oleh :

Putri Yonada

201810071

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BINA DARMA**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN
HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA KOMUNITAS *DRIVER GOJEK***

DEWA 86

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh :

Putri Yonada

201810071

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pada Tanggal 13 Agustus 2024

Pembimbing



Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si

NIDN : 0210038104

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA KOMUNITAS *DRIVER GOJEK*
DEWA 86**

Telah disusun dan dipersiapkan oleh :

PUTRI YONADA

201810071

Telah dipertahankan di depan Penguji Karya Akhir

Pada tanggal 13 September 2024

Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si

NIDN. 0210038104

Dr. Itryah, S.Psi., M.A

NIDN. 0228098001

Mulia Marita Lasutri Tama, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN. 0222058404

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi Psikologi



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.

NIDN. 0012097607

Universitas **Bina
Darma**
Fakultas Sosial Humaniora



Dr. Itryah, S.Psi., M.A

NIDN. 0228098001

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Putri Yonada

NIM : 201810071

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan *Psychological well being* Pada Komunitas Driver Gojek Dewa 86

Melalui Surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi ini saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Di dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang, dan menuliskan hasil kutipan tersebut ke dalam daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa tugas akhir/skripsi ini diunggah dan di publikasikan ke dalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma.

Palembang, 11 September 2024
Menyatakan



Putri Yonada
201810071

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Puji syukur tak henti-hentinya saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala berkat, rahmat, dan pertolongannya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga pencapaian ini dapat terselesaikan dengan baik. Hal ini, tidak lain terjadi atas izin Allah SWT dan do'a dari kedua orang tua saya.

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk Ibunda Herlina dan Ayahanda Hanafi yang saya sayangi dan saya cintai. Terima kasih atas limpahan doa serta dukungan dengan sepenuh hati memberikan semangat, perhatian dan pengorbanan sehingga saya bisa menyelesaikan karya akhir ini.

Halaman persembahan ini juga ditujukan sebagai ungkapan terimakasih kepada saudara-saudariku yang selalu memberikan motivasi, semangat, bantuan dan doa kepada saya

Terimakasih kepada dosen pembimbing saya Ibu Dwi Hurriyati yang telah membimbing saya, meluangkan waktunya dan memberikan ilmu sehingga saya dapat menyelesaikan karya akhir ini.

Terima kasih juga kepada seluruh Dosen Program Studi Psikologi atas ilmu dan bimbingannya hingga saya dapat menyelesaikan karya akhir ini.

Serta terima kasih kepada sahabat,teman-teman, dan teman seperjuangan saya di Program Studi Psikologi Angkatan 2020 yang telah memberikan warna dan cerita bagi saya selama duduk dibangku perkuliahan.

- Putri Yonada -

HALAMAN MOTTO

الصَّابِرِينَ مَعَ اللَّهِ إِنَّ وَاصِرُونَ رِيحُكُمْ وَتَذَهَبَ فَتَقَشُّوا تَنَازَعُوا وَلَا وَرَسُولَهُ اللَّهُ وَأَطِيعُوا

"Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

(Surat Al-Anfal ayat 46)

Masa-masa sulitmu yang akan mengajarkanmu bagaimana menjadi kuat dan bagaimana terus berharap kepada Allah.

Putri Yonada

"Hidup itu seperti bersepeda. Jika ingin menjaga keseimbanganmu, kamu harus terus bergerak maju."

Albert Einstein

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbi'alamin. Puji dan syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala atas rahmat, berkah, hidayat, serta pertolongan-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan karya akhir penelitian ini dengan baik. Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang memberikan kita syafa'at hingga hari akhir kelak. Penelitian ini merupakan salah satu syarat dalam memenuhi tugas akhir untuk menempuh gelar strata 1 di Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang yang berjudul “ **Hubungan Antara *Work life balance* Dengan *Psychological well being* Pada Komunitas Driver Gojek Dewa 86**”.

Dengan segala kerendahan hati penulis mengakui bahwa dalam penyusunan hasil karya akhir ini masih banyak kelemahan dan kekurangan. Semua itu disebabkan kurangnya pengetahuan dan pengalaman penulis, karena itu agar kiranya dimaklumi.

Dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak yang memberikan dorongan dan bantuan, khususnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si. Ph.D Selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Dr. Itryah, S.Psi., M.A Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
4. Ibu Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan serta dukungan dalam menyelesaikan karya akhir ini.

5. Kepada seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang atas segala ilmu pengetahuan, dukungan dan motivasi yang telah diberikan.
6. Kepada kedua orangtua saya yang saya cintai dan sayangi Ibunda Herlina dan Ayahanda Hanafi yang selalu mendoakan yang terbaik kepada saya, serta selalu memberikan dukungan dan nasihat yang baik.
7. Kepada kedua saudara dan saudari saya Ramdan Nadri dan Devina Granita yang memberikan semangat dan motivasi kepada saya.
8. Kepada mbak Vita Yulia Ramadona selaku *Operation Manager South Sumatra* di kantor Gojek Palembang yang telah memberikan kesempatan dan izin untuk melakukan penelitian dan senantiasa membantu memberikan arahan selama penelitian berlangsung.
9. Kepada kakak-kakak tingkat saya yang telah memberikan semangat serta bantuan selama proses penyusunan karya akhir ini yaitu, M. Thoriq Lailus Sarief, Agnesia Tamarani, M. Irfan Nugraha, RHS Siregar serta sahabat saya tercinta Arsy, Marisa, Intan, Mutiara, Reza, Zaski, Chintya, dan teman-teman seperjuangan angkatan 2020 Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.

Penulis menyadari bahwa karya akhir penelitian ini masih banyak sekali kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu kritik dan saran dapat membantu penulis.

Palembang, 11 September 2024

Peneliti

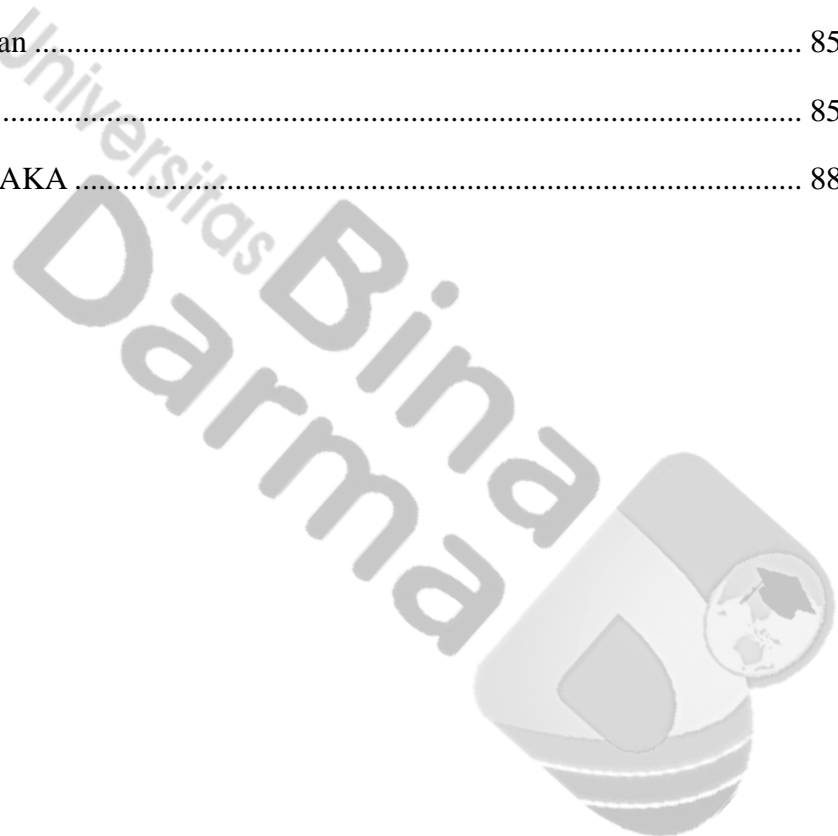
Putri Yonada

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	i
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	22
C. Manfaat Penelitian	23
1. Manfaat Teoritis	23
2. Manfaat Praktis.....	23
D. Keaslian penelitian	24
BAB II.....	29
KAJIAN PUSTAKA.....	29
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	29
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well Being</i>	30
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	33

B. <i>Work life balance</i>	36
1. Pengertian <i>Work life balance</i>	36
2. Aspek-Aspek <i>Work life balance</i>	37
4. Dimensi-dimensi <i>Work life balance</i>	40
C. Hubungan antara <i>Work life balance</i> Dengan <i>Psychological well being</i>	42
D. Kerangka Berpikir	47
E. Hipotesis	48
BAB III	49
METODE PENELITIAN	49
A. Identifikasi Variabel Penelitian	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
1. <i>Psychological well being</i>	49
2. <i>Work life balance</i>	50
C. Subjek Penelitian	50
D. Metode Penelitian	52
1. <i>Psychological well being</i>	53
2. <i>Work life balance</i>	55
E. Teknik Analisis Data	56
1. Uji Validitas dan Reliabilitas	56
2. Uji Asumsi/Prasyarat	57
F. Jadwal Rencana Penelitian	59
BAB IV	84
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	84
A. Orientasi Kacah dan Persiapan	84
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	65

C. Hasil Penelitian	66
D. Pembahasan.....	79
BAB V.....	85
KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	88



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological well being</i> Sebelum di Uji Coba	54
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Work life balance</i> Sebelum di Uji Coba	55
Tabel 3. 3 Jadwal Rencana Kegiatan	60
Tabel 4. 1 Distribusi butir skala <i>Psychological Well Being</i> setelah uji coba	67
Tabel 4. 2 <i>Blue Print Psychological well being</i> untuk penelitian	68
Tabel 4. 3 Distribusi butir skala <i>Work life balance</i> setelah uji coba	69
Tabel 4. 4 <i>Blue Print Work life balance</i> untuk penelitian	70
Tabel 4. 5 Deskripsi data penelitian	71
Tabel 4. 6 Kategorisasi sampel penelitian alat ukur <i>Psychological well being</i> ..	73
Tabel 4. 7 Kategorisasi sampel penelitian alat ukur <i>Work life balance</i>	74
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	75
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas	76
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Sederhana	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Outline Kerangka Berpikir	47
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Tabel Issac and Michael	109
Lampiran 2 : Analisis Data SPSS	110
Lampiran 3 : Surat Tugas	132
Lampiran 4 : SK Pembimbing	133
Lampiran 5 : Lembar Pengajuan Judul	134
Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian	135
Lampiran 7 : Surat Balasan	136
Lampiran 8 : Lembar Perbaikan Seminar Proposal	137
Lampiran 9 : Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	138
Lampiran 10 : Letter Of Acceptance.....	139
Lampiran 11 : Turnitin	140
Lampiran 12 : Lembar Perbaikan Seminar Hasil.....	141
Lampiran 13 : Lembar Bimbingan Skripsi.....	142
Lampiran 14 : Skor variabel terikat dan variabel bebas.....	146
Lampiran 15 : Dokumentasi.....	148
Lampiran 16 : Lembar Kelayakan Jilid.....	149

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA KOMUNITAS DRIVER GOJEK**

DEWA 86

PUTRI YONADA

201810071

Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi

Universitas Bina Darma

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan *psychological well being* pada komunitas Driver gojek dewa 86. Hipotesis yang diajukan dengan penelitian ini yaitu adanya hubungan antara *work life balance* dengan *psychological well being* pada komunitas Driver gojek dewa 86.

Populasi dalam penelitian sebanyak 200 anggota komunitas Driver gojek dewa 86 dengan jumlah sampel sebanyak 127 Driver gojek yang didapatkan melalui teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan yakni menggunakan skala *work life balance* dan *psychological well being*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan nilai korelasi antara variabel *work life balance* dengan *psychological well being*, yaitu dengan nilai $R = 0,639$ dengan nilai $R \text{ Square} = 0,409$ dan $P = 0,000$ dimana nilai $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *work life balance* dengan *psychological well being* pada komunitas Driver gojek dewa 86.

Kata kunci : *Driver Gojek, Work Life Balance, Psychological well being.*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK LIFE BALANCE AND
PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN THE GOJEK DEWA 86 DRIVER
COMMUNITY**

PUTRI YONADA

201810071

Faculty of Social and Humanities Psychology Study Program

Bina Darma University

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between work life balance and psychological well being in the gojek god 86 driver community. The hypothesis proposed with this research is that there is a relationship between work life balance and psychological well being in the 86 god gojek driver community.

The population in the study was 200 members of the gojek god 86 Driver community with a sample size of 127 gojek drivers obtained through simple random sampling technique. The measuring instrument used is using the work life balance scale and psychological well being. Data analysis techniques using simple regression analysis techniques.

Based on the results of the research conducted, the correlation value between the work-life balance variable and psychological well being is obtained, namely with a value of $R = 0.639$ with a value of $R \text{ Square} = 0.409$ and $P = 0.000$ where the p value is <0.01 . This shows that there is a significant relationship between work-life balance and psychological well being. This shows that there is a significant relationship between work life balance and psychological well being in the gojek god 86 Driver community.

Keywords : *Driver Gojek, Work Life Balance, Psychological well being.*