

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *WORK LIFE BALANCE*

PADA ANGGOTA RESKRIM POLRES OKU TIMUR



KARYA AKHIR

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai

Derajat Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

OLEH:

Rio Saputra

191810064

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *WORK LIFE BALANCE*

PADA ANGGOTA RESKRIM POLRES OKU TIMUR

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh:

Rio Saputra

191810064

Telah disetujui Dosen Pembimbing

Pada Tanggal Agustus 2025

Dosen Pembimbing



Rina Oktaviana, S.Psi., M.M

NIDN 021610770

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *WORK LIFE BALANCE*
PADA ANGGOTA RESKRIM POLRES OKU TIMUR**

Telah Dipertabangkan di depan Dewan Penguji Karya Akhir Program Studi
Psikologi,
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana
S1 Psikologi

Pada Tanggal, Agustus 2025

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora
Ketua Program Studi


Universitas
Fakultas Sosial Humaniora

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

NIDN. 0228098001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Rina Oktaviana, S. Psi., M.M

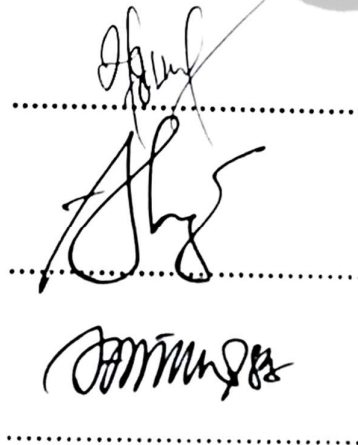
NIDN. 0229127501

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

NIDN. 0012097607

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

NIDN. 0228098001


.....
.....
.....

SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Rio Saputra

NIM : 191810064

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya akhir ini adalah hasil asli penulis dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik, baik Ahli Madya, Sarjana, maupun Magister, di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain
2. Karya akhir ini murni merupakan gagasan, rumusan, dan hasil penelitian penulis sendiri dengan arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam karya akhir ini terdapat kutipan karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan, dan seluruhnya telah dicantumkan secara tertulis dengan jelas, menyebutkan nama pengarang serta dimasukkan ke dalam daftar rujukan.
4. Saya bersedia karya akhir yang saya hasilkan ini diperiksa keasliannya melalui uji plagiarisme serta diunggah ke internet sehingga dapat diakses secara daring
5. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunaan sebagaimana mestinya

Palembang, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan.



Rio Saputra

191810064

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya akhir ini dengan penuh kesabaran dan kerendahan hati. terselesaikannya karya akhir ini tentu tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya. Ucapan terima kasih yang paling mendalam penulis persembahkan kepada Ayahanda Agus Wijaya dan Ibunda Ruswaty tercinta. Gelar sarjana ini penulis hadiahkan sebagai wujud bakti dan rasa cinta kepada keduanya yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun materiil yang tak ternilai harganya, serta doa yang tiada henti dipanjatkan. Berkat doa dan kasih sayang mereka, penulis dapat menyelesaikan studi Strata-1 hingga tahap akhir. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi, memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan umur yang panjang kepada Ayah dan Ibu tercinta. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada saudara-saudara tersayang serta keponakan-keponakan tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, nasehat, arahan, dan motivasi. Kehadiran mereka menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan perjalanan akademik ini. Rasa hormat dan terima kasih penulis tujukan kepada Ibu Rina Oktaviana, S.Psi., M.M., selaku dosen pembimbing, yang dengan sabar dan penuh perhatian telah memberikan semangat, arahan, motivasi, serta waktunya dalam membimbing penulis sehingga karya akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Tidak lupa penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma yang telah membekali penulis dengan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga di bidang Psikologi. Segala ilmu yang telah diberikan akan menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menapaki langkah kehidupan di masa yang akan datang.

HALAMAN MOTTO

“Pernah gagal, namun mampu bangkit kembali dan belajar untuk mengikhhlaskan.

Senantiasa berusaha menenangkan diri dan melibatkan Allah dalam setiap masalah yang dihadapi. Dari setiap kesalahan, belajar untuk memperbaiki diri, berusaha lebih keras, dan percaya bahwa selepas badai pasti akan terbit pelangi.

Jika bukan hari ini, mungkin minggu depan. Jika bukan minggu ini, mungkin bulan depan. Dan jika bukan bulan ini, mungkin tahun depan. Akan selalu ada waktu di mana sesuatu yang diupayakan akan terwujud, dan doa yang dipanjatkan akan dikabulkan.”

(Rio Saputra)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya akhir ini dengan baik sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1 Psikologi. Adapun judul penelitian ini adalah *'Hubungan Antara Stres Kerja dengan Work-Life Balance pada Anggota Reskrim Polres Oku Timur.'* Peneliti menyadari bahwa karya akhir ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuan, khususnya kepada:

1. Allah SWT atas limpahan nikmat sehat-nya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran, sehingga peneliti mampu untuk menyelesaikan penulisan penelitian ini.
2. Ibu Prof. Dr. Sunda Ariana., M.Pd., M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
3. Bapak Nuzsep Almigo, S. Psi., M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang.
4. Ibu Dr. Itryah, S. Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
5. Rina Oktaviana, S. Psi., M.M selaku dosen pembimbing yang telah memberikan semangat, motivasi, waktu, arahan, serta selalu memberikan ilmu pengetahuan dan masukan setiap kali bimbingan.
6. Dosen – dosen Program Studi Psikologi atas ilmu dan bimbingannya yang tanpa batas.
7. Kepada Kapolres Oku Timur yang telah mengizinkan penulis melakukan survey dalam memenuhi karya akhir.

8. Kepada rekan- rekan Sat Reskrim dan Sat Res Narkoba Polres OKU Timur yang sudah membantu dalam membuat data karya akhir ini.
9. Bapak Agus Wijaya dan Ibu Ruswaty selaku Kedua Orang Tua yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat dan motivasi agar jangan pantang menyerah kepada peneliti untuk menyelesaikan karya akhir ini.
10. Nabila Madina yang selalu memberikan doa, materi, motivasi, masukan dan arahan sehingga peneliti dapat bersemangat untuk menyelesaikan karya akhir ini.
11. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dalam membuat karya akhir ini.

Palembang, Agustus 2025

Rio Saputra

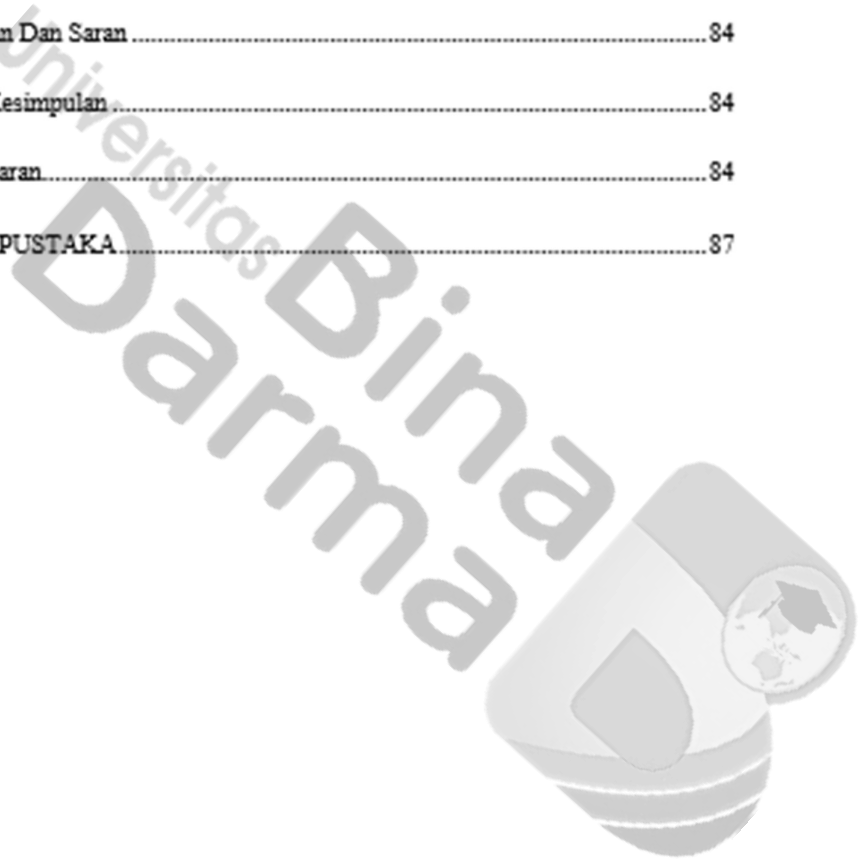
191810064

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	18
C. Tujuan Penelitian	18
D. Manfaat Penelitian	18
E. Keaslian Penelitian	19
BAB II	21
TINJAUAN PUSTAKA	21

A. <i>Work Life Balance</i>	21
B. Stres Kerja	32
C. Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Work Life Balance Pada Anggota Polres OKU Timur	48
D. Kerangka Berpikir	50
E. Hipotesis	51
BAB III	52
A. Identifikasi Variabel – Variabel Penelitian	52
B. Definisi Operasional	52
C. Subjek Penelitian	53
D. Desain Penelitian	54
E. Metode Pengumpulan Data	54
F. Teknik Analisis Data	57
BAB IV	62
Pelaksanaan Dan Hasil Penelitian	62
A. Orientasi kancah dan persiapan	62
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	66
C. Hasil Penelitian	67
D. Uji Asumsi/Prasyarat	77
E. Pembahasan	79

BAB V	84
Kesimpulan Dan Saran	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	87



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Penilaian Aitem.....	56
Tabel 3. 2 Blue print skala Stres Kerja.....	57
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Work- Life Balance.....	58
Tabel 3. 4 Rancangan Kegiatan.....	92
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Work Life Balance	69
Tabel 4. 2 Aitem Skala Penelitian Work Life Balance	70
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Stres Kerja.....	71
Tabel 4. 5 Skala Penelitian Stres Kerja.....	72
Tabel 4. 5 Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	73
Tabel 4. 6 Kategori sampel penelitian alat ukur variabel Work Life Balance	75
Tabel 4. 7 Kategori sampel penelitian alat ukur Stres Kerja.....	77
Tabel 4. 8 Uji Normalitas.....	78
Tabel 4. 9 Uji Linieritas	79
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Awal.....	115
Lampiran 2 Skala Uji Coba Penelitian 1&2.....	118
Lampiran 3 Skala Penelitian 1&2.....	128
Lampiran 4 Output SPSS.....	134
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	155
Lampiran 6 Surat Balasan.....	156
Lampiran 7 Data Anggota Reskrim.....	157
Lampiran 8 Lembar Monitoring.....	158
Lampiran 9 Lembar Revisi Sempro.....	160
Lampiran 10 Lembar Hasil Seminar Proposal.....	161
Lampiran 11 Turnitin.....	162
Lampiran 12 Letter of Accept Jurnal.....	163
Lampiran 13 Sk Pembimbing.....	164
Lampiran 14 Revisi Seminar Hasil.....	165
Lampiran 15 Data Kasus.....	166
Lampiran 16 Tabel Isac & Michael.....	171

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *WORK LIFE BALANCE*
PADA ANGGOTA POLRES OKU TIMUR**

Rio Saputra

191810064

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui Hubungan antara Stres Kerja dengan *Work Life Balance* Pada anggota Polres Oku Timur. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 150 populasi dengan 105 populasi dijadikan sebagai subjek penelitian. Pengambilan teknik pengambilan data menggunakan skala likert dengan alat ukur berupa skala Stres Kerja dan skala *Work Life Balance*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS ver 20.0 *for windows*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi nilai $r = .651$ dengan nilai determinasi $r\text{-square} = .424$ dan $p = 0.000$ dimana nilai $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa ada Hubungan antara Stres Kerja dengan *Work Life Balance* Pada anggota Polres Oku Timur 42.4%.

Kata Kunci: Stres Kerja, *Work Life Balance*, Polres Oku Timur

***THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND WORK-LIFE
BALANCE AMONG MEMBERS OF THE EAST OKU POLICE***

Rio Saputra

191810064

Psychology Study Program, Faculty of Social Humanities

Bina Darma University

ABSTRACT

This study was conducted to determine the relationship between work stress and work-life balance among members of the East Oku Police. This is a quantitative study. The population size was 150, with 105 subjects participating in the study. Data was collected using a Likert scale with work stress and work-life balance scales as measuring instruments. Data analysis was performed using simple regression analysis with the assistance of SPSS version 20.0 for Windows. The results of the data analysis showed a correlation coefficient of $r = .651$ with a determination value of $r\text{-square} = .424$ and $p = 0.000$, where the $p\text{-value}$ was < 0.01 . This indicates that there is a relationship between work stress and work-life balance among members of the Oku Timur Police Department of 42.4%.

Keyword: *Work Stress, Work-Life Balance, Oku Timur Police Department*