

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN
WORK- FAMILY CONFLICT PADA PERAWAT YANG
BEKERJA DI RSUD SEKAYU**

KARYA AKHIR



Disusun Oleh:

INTAN ASHARIN HIDAYATI

201810024

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

2026

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN
WORK- FAMILY CONFLICT PADA PERAWAT YANG
BEKERJA DI RSUD SEKAYU**

KARYA AKHIR

Diajukan kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Disusun Oleh:

INTAN ASHARIN HIDAYATI

201810024

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN WORK-
FAMILY CONFLICT PADA PERAWAT YANG BEKERJA DI RSUD
SEKAYU**

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh:

INTAN ASHARIN HIDAYATI

201810024

Telah disetujui Dosen Pembimbing

Pada Tanggal, 17 April 2026

Dosen Pembimbing



Rina Oktaviana, S.Psi., M.M
NIDN. 0216107703

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN WORK- FAMILY CONFLICT PADA PERAWAT YANG BEKERJA DI RSUD SEKAYU

Telah dipertahankan 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, 17 April 2026
Mengesahan,
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi



Dr. Itryah, S.Psi., M.A
NIDN. 0228098001

Dewan Penguji

Rina Oktaviana, S.Psi., M.M
NIDN. 0216107703

Dr. Itryah, S.Psi., M.A
NIDN. 0028098001

Dr. Rizki Amalivah, S.Psi., MA.Si
NIDN. 2103129001

Tanda Tangan

This block contains three handwritten signatures, each written on a horizontal line. The first signature is at the top, the second is in the middle, and the third is at the bottom. The signatures are written in black ink and appear to be 'Rina', 'Itryah', and 'Rizki' respectively.

SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Intan Asharin Hidayati

NIM : 201810024

Program Studi : Psikologi

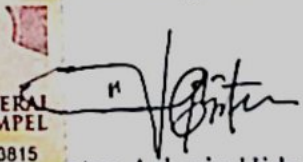
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya akhir ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (Adli Madya / Sarjana / Magister) di Universitas Bina Darma atau di Perguruan Tinggi Lain.
2. Karya akhir ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Saya bersedia karya akhir ini yang saya hasilkan dicek keasliannya menggunakan plagiarisme check serta di unggah ke internet, sehingga dapat diakses secara daring.
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.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 16 Maret 2026




Intan Asharin Hidayati
201810024

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin. Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Semua yang telah tercapai tidak lain atas izin dan kehendak Allah SWT.

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Ibunda HJ. Asih Suprapti, S.Pd dan Ayahanda H.Hariyadi yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih atas setiap nasihat, motivasi, dan semangat yang selalu diberikan dalam setiap langkah perjuangan penulis hingga sampai pada tahap ini.

Dengan segenap cinta dan rasa sayang kepada saudaraku Esa Putri Sulistioningsih. Amd.Keb., Putra Muhammad Aziz, S.H., Putri Lia Astuti yang telah memberikan cinta kasih yang tiada henti.

Dan terakhir, untuk seorang gadis kecil dengan mimpi yang besar, seorang yang terlihat kuat namun rapuh di dalamnya tidak lain ialah diriku sendiri Intan Asharin Hidayati, Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga sampai di titik ini. Semua tidak mudah namun semua proses yang dilalui menjadi bukti bahwa setiap usaha dan doa tidak pernah sia-sia.

Intan Asharin Hidayati

HALAMAN MOTTO

“Kita boleh saja gagal, tetapi kita tidak boleh menyerah.”

-B. J. Habibie-

“Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts.”

-Winston Churchill-

“You become what you believe.”

-Oprah Winfrey-

KATA PENGANTAR

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. 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 manajemen waktu dengan *Work family conflict* pada Perawat yang bekerja di RSUD Sekayu”**.

Dengan segala kerendahan hati penulis mengakui bahwa dalam penyusunan penelitian 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 :

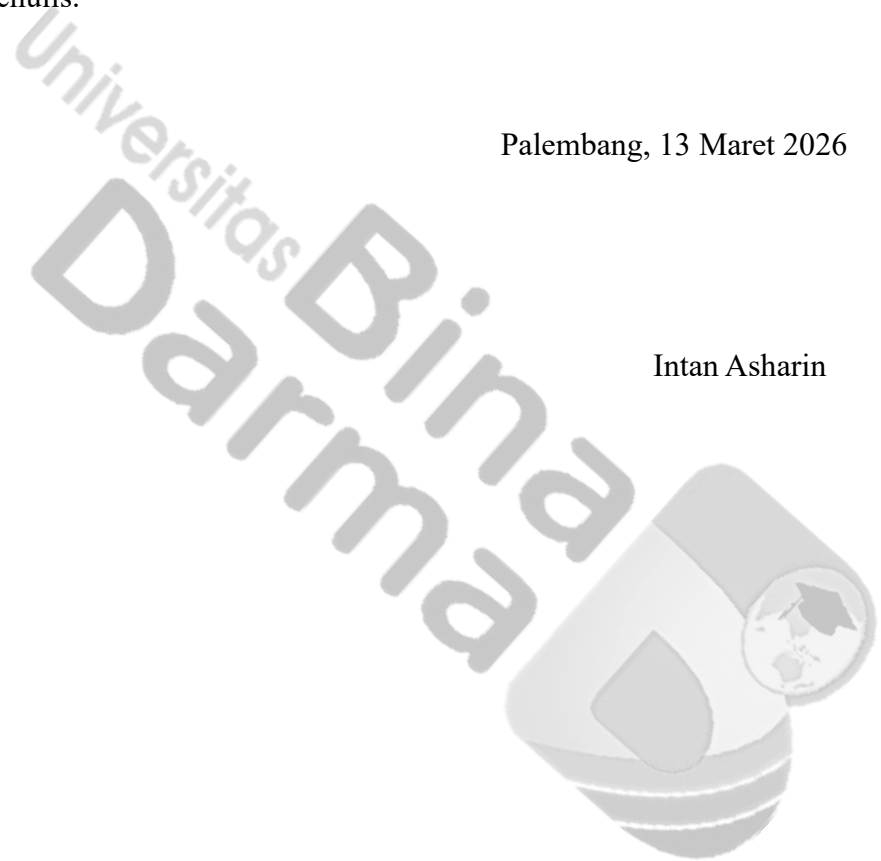
1. Ibu Prof. Prof. Dr. Edi Surya Negara, M.Kom selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuzsep Almigo., M.Si. Ph.D Selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Dr. Itriyah, S.Psi., MA Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.

4. Ibu.Rina Oktaviana, S.Psi., M.M. Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan serta dukungan dalam menyelesaikan karya akhir ini.
5. Ibu Dr. Itryah, S.Psi.,M.A dan Ibu Dr. Rizki Amaliyah. M.A. S.I Selaku Dosen Penguji terimakasih atas semua bimbingan dan pembelajarannya.
6. Kepada seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang atas segala ilmu pengetahuan, dukungan dan motivasi yang telah diberikan.
7. Kepada kedua orangtua saya yang saya cintai dan sayangi Ibunda Asih Suprpti dan Ayahanda Hariyadi, untuk beliau lah skripsi ini penulis persembahkan. Terimakasih atas segala kasih sayang, perhatian, materi, doa, nasihat serta waktu yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Kesuksesan dan segala hal yang baik yang kedepannya akan penulis dapatkan adalah karena dan untuk kalian berdua.
8. Kepada saudari dan saudara saya Esa Putri Sulioningsih, Putri Lia Astuti, dan Putra Muhammad Aziz yang memberikan semangat dan motivasi kepada saya.
9. Kepada orang-orang terkasih Luluk, Zaski, Chintya, Peny, Sarmila, Rama yang telah memberikan semangat serta bantuan selama proses penyusunan karya akhir ini berlangsung. Dan teman teman angkatan yang sudah memberi warna dalam masa perkuliahan yang penulis jalani.

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

Palembang, 13 Maret 2026

Intan Asharin



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	18
C. Manfaat Penelitian.....	19
1. Manfaat Teoritis	19
2. Manfaat Praktis.....	19
D. Keaslian Penelitian	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	23
A. <i>Work-Family Conflict</i>	23
1. Pengertian <i>Work-Family Conflict</i>	23
2. Aspek-Aspek <i>Work-Family Conflict</i>	25
3. Faktor-Faktor Penyebab <i>Work-Family Conflict</i>	28
4. Jenis-Jenis <i>Work-Family Conflict</i>	32
B. Manajemen Waktu.....	34
1. Pengertian Manajemen Waktu	34

2. Aspek-aspek Manajemen Waktu.....	36
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu	38
4. Jenis-Jenis Manajemen Waktu	40
C. Hubungan Antara <i>Work-Family Conflict</i> dan Manajemen Waktu pada Perawat yang Bekerja di RSUD Sekayu	43
D. Kerangka Teori.....	47
E. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Identifikasi Variabel Penelitian	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
1. <i>Work-Family Conflict</i>	49
2. Manajemen Waktu	49
C. Subjek Penelitian	50
D. Metode Pengumpulan Data	52
1. <i>Work Family Conflict</i>	53
2. Manajemen Waktu	54
E. Teknik Analisis Data	55
1. Uji Validitas	55
2. Uji Reliabilitas.....	56
3. Uji Asumsi/Prasyarat.....	57
F. Jadwal Rencana Penelitian	59
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PEMBAHASAN.....	61
A. Orientasi Kancan Penelitian	61
1. Orientasi Kancan	61
2. Persiapan Penelitian	63
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	66
1. Uji Coba Alat Ukur	66
2. Pelaksanaan Penelitian	67
C. Hasil Penelitian.....	68
1. Hasil Uji Coba Alat Ukur	68
2. Analisis Data Penelitian	75

3. Uji Asumsi/Prasyarat.....	81
D. Pembahasan	87
BAB V PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran	97
1. Bagi Perawat RSUD Sekayu	98
2. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	107

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Data Perawat RSUD Sekayu Tahun 2025	51
Tabel 3.2	Skor Penilaian Item	53
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala <i>Work-Family Conflict</i> (WFC) Sebelum Uji Coba	54
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala Manajemen Waktu Sebelum Uji Coba	55
Tabel 3.5	Jadwal Rencana Kegiatan.....	60
Tabel 4.1	Distribusi Aitem Hasil Uji Coba Skala <i>Work-Family Conflict</i> (WFC).....	70
Tabel 4.2	Distribusi Skala <i>Work-Family Conflict</i> (WFC) Untuk Penelitian ..	71
Tabel 4.3	Distribusi Aitem Hasil Uji Coba Manajemen Waktu	72
Tabel 4.4	<i>Blueprint</i> Skala Manajemen Waktu Sebelum Uji Coba	73
Tabel 4.5	Deskripsi Statistik Data Penelitian	76
Tabel 4.6	Formulasi Kategorisasi.....	79
Tabel 4.7	Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur <i>Work-Family Conflict</i> ..	80
Tabel 4.8	Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Manajemen Waktu	81
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas.....	82
Tabel 4.10	Hasil Uji Linearitas	84
Tabel 4.11	Hasil Uji Regresi Sederhana.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Data Jumlah Tenaga Kesehatan di Indonesia Tahun 2024	3
Gambar 2.1	Kerangka Teori	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Angket Awal Penelitian	108
Lampiran 2.	Skala Penelitian	110
Lampiran 3.	Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala <i>Work Family Conflict</i>	126
Lampiran 4.	Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala Manajemen Waktu.....	133
Lampiran 5.	Deskripsi dan Data Penelitian	140
Lampiran 6.	Uji Asumsi/Persyaratan	140
Lampiran 7.	Tabel Isaac and Miachel	141
Lampiran 8.	SK Pembimbing	142
Lampiran 9.	Surat Pengantar Penelitian.....	143
Lampiran 10.	Surat Perjanjian Kerjasama	144
Lampiran 11.	Dokumentasi.....	145
Lampiran 12.	Lembar Pengajuan Judul	146
Lampiran 13.	Lembar Perbaikan Seminar Proposal	147
Lampiran 14.	Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	148
Lampiran 15.	Lembar Perbaikan Seminar Hasil.....	149
Lampiran 16.	Surat Keterangan Lulus Semhas.....	150
Lampiran 17.	Lembar Konsultasi	151
Lampiran 18.	LoA Jurnal	154
Lampiran 19.	Draf Jurnal.....	155
Lampiran 20.	Turnitin	162
Lampiran 21.	Formulir Kelayakan Jilid.....	163

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN *WORK*
FAMILY CONFLICT PADA PERAWAT YANG BEKERJA DI RSUD
SEKAYU**

Intan Asharin Hidayati

201810024

Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi

Universitas Bina Darma

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara Manajemen Waktu dan Konflik Pekerjaan–Keluarga pada karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 128 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen penelitian yang mengukur Manajemen Waktu dan Konflik Pekerjaan–Keluarga. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,870 yang mengindikasikan konsistensi internal yang tinggi. Uji asumsi, meliputi uji normalitas dan linearitas, menunjukkan bahwa data memenuhi persyaratan untuk analisis parametrik. Pengujian hipotesis menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara Manajemen Waktu dan Konflik Pekerjaan–Keluarga ($R = 0,906$; $p < 0,01$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Manajemen Waktu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variasi Konflik Pekerjaan–Keluarga. Manajemen waktu yang efektif berkaitan dengan tingkat konflik pekerjaan–keluarga yang lebih rendah. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan manajemen waktu dapat membantu mengurangi konflik pekerjaan–keluarga serta meningkatkan kesejahteraan individu.

Kata kunci: Manajemen Waktu, Konflik Pekerjaan–Keluarga

**THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND WORK-FAMILY
CONFLICT AMONG NURSES WORKING AT SEKAYU
REGIONAL PUBLIC HOSPITAL**

Intan Asharin Hidayati

201810024

Faculty Of Social Humanities Psychology Study Program
Bina Darma University

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between Time Management and Work-family conflict among employees. The research uses a quantitative approach with a correlational design. The sample consists of 128 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected using two research instruments measuring Time Management and Work-family conflict. The instruments were tested for validity and reliability prior to hypothesis testing. The results of the validity test indicate that all items are valid, while the reliability test shows a Cronbach's Alpha value of 0.870, indicating high internal consistency. Assumption tests, including normality and linearity tests, confirm that the data meet the requirements for parametric analysis. Hypothesis testing using simple linear regression reveals a very strong and statistically significant relationship between Time Management and Work-family conflict ($R = 0.906$; $p < 0.01$). The findings indicate that Time Management contributes significantly to variations in Work-family conflict. Effective time management is associated with lower levels of work-family conflict. Therefore, improving time management skills may help reduce work-family conflict and enhance individual well-being.

Keywords: Time Management, Work-family conflict