

**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA *FREELANCER* OJEK *ONLINE***

Skripsi

**diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi**

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh

Aldad Alwi

1810914210062

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juli, 2023

Skripsi

PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA *FREELANCER OJEK ONLINE*

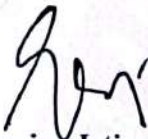
dipersiapkan dan disusun oleh

Aldad Alwi

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 17 Juli 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog
NIP. 197009192005012002

Anggota Dewan Penguji Lain

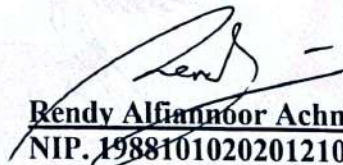


Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog
NIP. 198709012015042004

Pembimbing Pendamping



Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog
NIP. 197409082008122001



Rendy Alfiannoor Achmad, S.Psi., M.A.
NIP. 198810102020121010

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 17 Juli 2023



Aldad Alwi

NIM. 1810914210062

ABSTRAK

PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA *FREELANCER* OJEK *ONLINE*

Aldad Alwi

Kompetisi dunia pekerjaan yang signifikan di masa digital zaman sekarang membuat setiap orang melakukan pembaruan agar dapat tetap bertahan di tengah banyaknya pesaing. Namun, banyaknya pekerja tidak menjamin kesejahteraan bagi para pekerja. Keseimbangan kehidupan kerja menjadi salah satu unsur yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif pada *freelancer* ojek *online*. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode *cross-sectional* pada 193 *freelancer* ojek *online*. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran variabel keseimbangan kehidupan kerja menggunakan *work-life balance scale* dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* senilai 0,840. Sedangkan pada variabel kesejahteraan subjektif menggunakan *satisfaction with life scale (SWLS)* dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* senilai 0,740 dan *positive affect and negative affect schedule (PANAS)* dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* senilai 0,837. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25. Hasil analisis regresi linier sederhana mendapatkan nilai signifikansi 0,001 serta nilai koefisien determinasi regresi sebesar 0,052. Kesimpulan hasil penelitian yang didapat adalah keseimbangan kehidupan kerja secara signifikan memengaruhi kesejahteraan subjektif sebesar 5,2% sehingga hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima.

Kata kunci: Keseimbangan kehidupan kerja, kesejahteraan subjektif, *freelancer*, *driver ojek online*

ABSTRACT

THE EFFECT OF WORK-LIFE BALANCE ON SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG ONLINE OJEK FREELANCERS

Aldad Alwi

The significant competition in the world of work in today's digital era forces everyone to make adjustments to survive in the midst of many competitors. However, the number of workers does not guarantee the worker's well-being. Work-life balance is one of the elements affecting subjective well-being. This study aims to investigate the effect to work-life balance on subjective well-being of online ojek (motorcycle taxi) freelancers. This study was conducted using a quantitative approach using a cross-sectional method on 193 online ojek freelancers. The sample was selected using non-probability sampling with the purposive sampling technique. The work-life balance variable was measured using the work-life balance scale with Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.840, whereas the subjective well-being variable using the satisfaction with life scale (SWLS) with a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.740 and positive affect and negative affect schedule (PANAS) with a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.837. Data was analyzed using the SPSS version 25. The results of the simple linear regression analysis showed a significance value of 0.001 and a regression coefficient of determination of 0.052. It can be concluded that work-life balance significantly affects subjective well-being by 5.2%, so the alternative hypothesis (H_a) is accepted.

Keywords: Work-life balance, subjective well-being, freelancer, online ojek driver

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji bagi Allah ﷻ Tuhan segala alam yang telah menciptakan para makhluk-Nya dan memberikan limpahan rahmat, hidayah, inayah serta taufiq kepada seluruh ciptaan-Nya. Sholawat serta salam senantiasa selalu dihaturkan kepada junjungan agung, pemimpin seluruh alam, yakni Nabi Besar Muhammad ﷺ karena Beliaulah nikmat terbesar yang diberikan kepada umat manusia. Sebab dua Zat agung tersebutlah penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kesejahteraan Subjektif pada *Freelancer Ojek Online*” ini tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam pelaksanaan penelitian.

3. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog dan Ibu Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog yang memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing Akademik, Bapak Muhammad Syarif Hidayatullah, M.Psi., Psikolog yang telah membimbing selama masa perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah sudi membagikan ilmunya selama perkuliahan.
6. Keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan.
7. Rekan-rekan Fastco'18 yang selalu kebersamai sejak awal mengenyam pendidikan.
8. Unit Kegiatan Mahasiswa Pramuka Universitas Lambung Mangkurat yang selalu memberikan wadah untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik.
9. Seluruh pihak atas sumbangan pikiran, materi, tenaga, dan lainnya yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 17 Juli 2023



Alqad Alwi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Kesejahteraan Subjektif.....	15
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Subjektif	15
2.1.2 Teori Kesejahteraan Subjektif	17
2.1.3 Aspek Kesejahteraan Subjektif.....	18
2.1.4 Faktor Kesejahteraan Subjektif.....	20
2.2 Keseimbangan Kehidupan Kerja	21
2.2.1 Definisi Keseimbangan Kehidupan Kerja	21
2.2.2 Sudut Pandang Keseimbangan Kehidupan Kerja	22
2.2.3 Aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja	25
2.2.4 Faktor Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	26
2.2.5 Manfaat Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	27

2.3	<i>Freelancer Ojek Online</i>	28
2.3.1	<i>Freelancer</i>	28
2.3.2	<i>Ojek Online</i>	29
2.4	Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	30
2.5	Landasan Teori	32
2.6	Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN.....		35
3.1	Rancangan Penelitian	35
3.2	Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	36
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	36
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian ..	36
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian	38
3.4	Teknik Pengumpulan Data	41
3.4.1	Instrumen Penelitian	41
3.4.2	Pelaksanaan Uji Coba.....	44
3.4.3	Uji Seleksi <i>Item</i> , Validitas, dan Reliabilitas	45
3.5	Analisis Data.....	50
3.5.1	Uji Asumsi Klasik	50
3.5.2	Uji Hipotesis	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		54
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	54
4.2	Pelaksanaan Penelitian	56
4.3	Hasil Penelitian.....	57
4.3.1	Deskripsi Data Penelitian	57
4.3.2	Hasil Uji Asumsi Klasik	59
4.3.3	Hasil Uji Hipotesis.....	61
4.4	Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		69
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran	70

5.2.1 Bagi Subjek.....	70
5.2.2 Bagi Perusahaan	70
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	41
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	42
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)</i> ...	43
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Hasil Uji Seleksi <i>Item</i> Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	46
Tabel 3. 5 <i>Blue Print</i> Hasil Uji Seleksi <i>Item Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	47
Tabel 3. 6 <i>Blue Print</i> Hasil Uji Seleksi <i>Item Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)</i>	48
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas	50
Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek.....	54
Tabel 4. 2 Penghitungan Skor Hipotetik	58
Tabel 4. 3 Rumus Norma Kategorisasi	58
Tabel 4. 4 Norma Kategorisasi.....	59
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linieritas.....	60
Tabel 4. 7 Hasil Uji Heteroskedastisitas Metode Glejser.....	61
Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis	61
Tabel 4. 9 Nilai Koefisien Determinasi Regresi.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. <i>Informed Consent</i>	82
A.1 Penjelasan <i>Informed Consent</i> Penelitian.....	82
A.2 <i>Informed Consent</i> Penelitian.....	84
B. Skala Penelitian.....	86
B.1 Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	86
B.2 <i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	88
B.3 <i>Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)</i>	89
C. Perhitungan G-Power.....	91
D. Perizinan Penggunaan Skala	92
D.1 Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	92
D.2 Skala Kesejahteraan Subjektif.....	92
E. Data Mentah Uji Coba	93
E.1 Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	93
E.2 <i>Satisfaction with Life Scale</i>	96
E.3 <i>Positive Affect and Negative Affect Schedule</i>	98
F. Uji Reliabilitas dan Seleksi <i>Item</i>	101
F.1 Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	101
F.2 <i>Satisfaction with Life Scale</i>	102
F.3 <i>Positive Affect and Negative Affect Schedule</i>	103
G. Data Mentah Penelitian.....	104
G.1 Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	104

G.2 <i>Satisfaction with Life Scale</i>	109
G.3 <i>Positive Affect and Negative Affect Schedule</i>	112
H. <i>Z Score dan T Score Skala Kesejahteraan Subjektif</i>	117
I. <i>Analisis Data Penelitian</i>	122
I.1 <i>Hasil Uji Normalitas</i>	122
I.2 <i>Hasil Uji Linieritas</i>	123
I.3 <i>Hasil Uji Heteroskedastisitas</i>	124
I.4 <i>Hasil Uji Hipotesis</i>	125
J. <i>Dokumentasi</i>	126
J.1 <i>Dokumentasi Uji Coba</i>	126
J.2 <i>Dokumentasi Penelitian</i>	127
K. <i>Formulir Skrining Awal Penilaian Etika Penelitian</i>	128
L. <i>Formulir Cek Referensi</i>	131
L.1 <i>Formulir Cek Referensi Pertama</i>	131
L.2 <i>Formulir Cek Referensi Kedua</i>	132
M. <i>Sertifikat Uji Plagiasi</i>	133
N. <i>Catatan Bimbingan Skripsi</i>	134