

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA
PADA IBU YANG BEKERJA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**



Dosen Pembimbing :

Dr. Rozi Sastra Purna, M.Psi, Psikolog

Dwi Puspasari, M.Psi, Psikolog

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2021

THE EFFECT OF WORK LIFE BALANCE ON WORK STRESS ON WORKING

MOTHERS

Elisa Fepri Nengsih, Rozi Sastra Purna, Dwi Puspasari
Psychology Department, Medical Faculty, Andalas University
elisafeprinengsih@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of work life balance on work stress in working mothers. The method used in this study is a quantitative method in the form of simple linear regression analysis. Respondents in this study amounted to 100 working mothers, using purposive sampling technique. Data collection was carried out using the adaptation of the Work Life Balance measuring instrument from Fisher, Bulger and Smith (2009) and the adaptation of the Work Stress measuring instrument from Sari (2015) which were compiled based on the theory of work stress indicators proposed by Igor (1997). Reliability on the work life balance scale is 0.726 and on the work stress scale is 0.760. The results of this study indicate that work life balance has a significant effect on work stress in working mothers. This can be seen from the significance value of 0.199 ($p < 0.05$) and the coefficient value of R² (R-square) of (19.9%), while the rest (80.1%) is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: Work Life Balance, Work Stress, Working Mother

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PADA IBU YANG BEKERJA

Elisa Fepri Nengsih¹⁾, Rozi Sastra Purna²⁾, Dwi Puspari²⁾

1)Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

2)Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

elisafeprinengsih@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work life balance* terhadap stress kerja pada ibu yang bekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif berupa analisis regresi linear sederhana. Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 orang ibu yang bekerja, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan adaptasi alat ukur *Work Life Balance* dari Fisher, Bulger dan Smith (2009) dan adaptasi alat ukur Stress Kerja dari Sari (2015) yang disusun berdasarkan teori indikator stres kerja yang dikemukakan oleh Igor (1997). Reliabilitas pada skala *work life balance* sebesar 0,726 dan pada skala stress kerja sebesar 0,760. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress kerja pada ibu yang bekerja. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,199 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien R^2 (*R-square*) sebesar (19,9%), sedangkan sisanya (80,1%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : *Work Life Balance*, Stres kerja, Ibu yang Bekerja

