



UNTAR
Universitas Tarumanagara

SKRIPSI


Judul:

Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Subjective Well-Being
Pada Karyawan Start-up

Disusun oleh:

ARFA SANIY ASHARI
NIM. 705190251

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
2023

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Arfa Saniy Ashari**

NIM : **705190251**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Subjective Well-Being Pada Karyawan Start-up


Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 30 Desember 2022
 Yang Memberikan Pernyataan



Arfa Saniy Ashari

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Arfa Saniy Ashari**

N I M : **705190251**

Alamat : **Komplek Bappenas Jalan Pertiwi 4, Blok B.20, Kedaung, Sawangan, Depok 16516**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Subjective Well-Being Pada Karyawan Start-up

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 30 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan



Arfa Saniy Ashari

Pengesahan

Nama : ARFA SANIY ASHARI
NIM : 705190251
Program Studi : PSIKOLOGI
Judul Skripsi : Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Subjective Well-Being Pada Karyawan Start-up
Title : The Effect of Work-Life Balance on Subjective Well-Being of Start-up Employees

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 17-Januari-2023.

Tim Penguji:

1. RITA MARKUS IDULFILASTRI, Ir., M.Psi., Dr.
2. MEIKE KURNIAWATI, S.Psi., M.M.
3. FRANSISCA IRIANI ROESMALA DEWI, Dra, M.SI., Dr.

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

Pembimbing:
FRANSISCA IRIANI ROESMALA DEWI,
Dra, M.SI., Dr.
NIK/NIP: 10797002



Jakarta, 17-Januari-2023

Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

ABSTRAK

Arfa Saniy Ashari (705190251)

Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Subjective Well-Being Pada Karyawan Start-up. Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, Dra., M.Si. Program Studi S- 1 Psikologi, Universitas Tarumanagara (i-xi; 55 halaman, P1-P6, L1-L40)

Akibat pekerjaan yang melebihi kapasitas, jam kerja yang melebihi waktu yang ditentukan, dan lingkungan kerja yang dituntut untuk serba cepat, hal tersebut mempengaruhi kemampuan seseorang untuk merasakan dan persepsi mengenai keadaan tersebut, seperti rasa cemas, dan juga frustrasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* terhadap *subjective well-being* pada karyawan *start-up*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan teknik snowball sampling, jumlah partisipan pada penelitian ini yaitu berjumlah 135 karyawan start-up. Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan yaitu dua alat ukur. Alat ukur yang pertama yaitu, *subjective well-being scale* yang dikemukakan oleh (Diener, 2009) dan terdiri dari dua dimensi yaitu, *satisfaction with life*, dan *positive and negative affect*. Alat ukur kedua yang digunakan pada penelitian ini yaitu, *work-life balance scale* yang dikemukakan oleh (Fisher et al., 2009) dan terbagi menjadi empat aspek, yaitu aspek *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *work enhancement with personal life*, dan *personal life enhancement with work*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* ($F = 322.874$, $p < 0.05$), sementara itu nilai $R^2 = 0.708$.

Kata Kunci: Kesejahteraan subjektif, keseimbangan kehidupan kerja, karyawan, start-up