

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *QUALITY OF LIFE*

PEKERJA-MAHASISWA PASCASARJANA DI YOGYAKARTA

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Ekonomi

(S1) Pada Program Studi Manajemen

Fakultas Bisnis Dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta



**Disusun oleh:
Octaria Ruth Vanesia**

NPM: 220327139

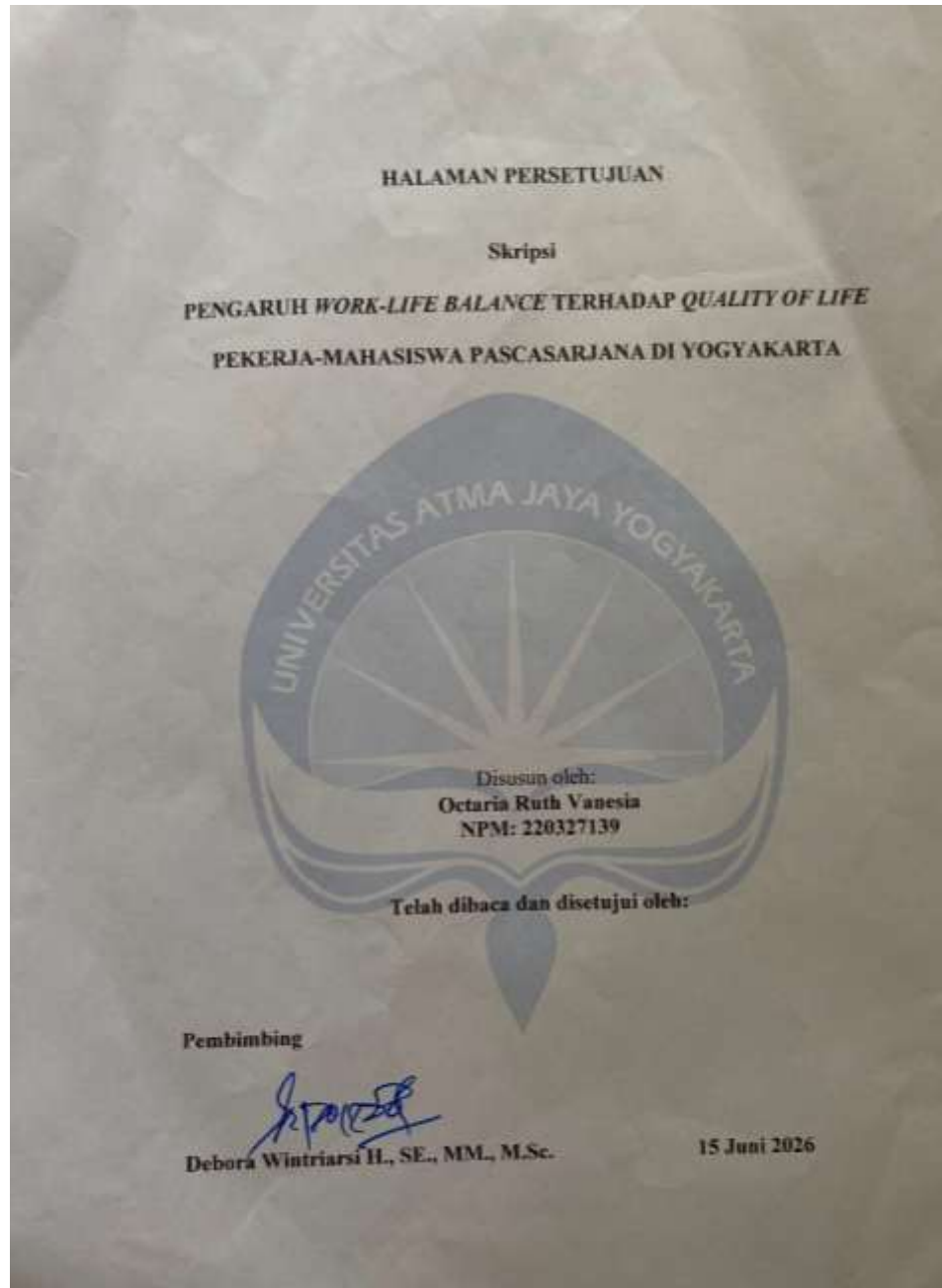
FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA

UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

YOGYAKARTA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *QUALITY OF LIFE*
PEKERJA-MAHASISWA PASCASARJANA DI YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Octaria RuthVanesia (220327139)

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal 14 Juli 2026 dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk mencapai gelar Sarjana Manajemen (S1)
Program Studi Manajemen

SUSUNAN PANITIA PENGUJI

Ketua Panitia Penguji  Martinus Parnawa Putranta, MBA., Ph.D.	Anggota Panitia Penguji  Theresia Agung Maryudi Harsiwi, S.E., M.Si.
--	--


Debora Wintriarsi Handoko, S.E., MM., M.Sc.

Yogyakarta, 23 Juli 2026

Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika
Universitas Atma Jaya Yogyakarta


Wenefrida Mahestu N. Krisjanti, S.E., M.Sc.IB, Ph.D

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *QUALITY OF LIFE* PEKERJA-MAHASISWA PASCASARJANA DI
YOGYAKARTA**

Benar-benar hasil karya sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam skripsi ini pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan plagiaris sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini, maka gelar dan ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 15 Juni 2026

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Octaria Ruth Vanesia', with a stylized flourish at the end.

Octaria Ruth Vanesia

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa, yaitu Allah yang Tritunggal atas berkat serta hikmatnya serta dapat memberikan kesehatan dan kemampuan pada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Quality of Life* Pekerja-Mahasiswa Pascasarjana di Yogyakarta”. Melalui penelitian ini penulis dapat memenuhi syarat dalam menyelesaikan studi sarjana (S1) di Universitas Atma Jaya Yogyakarta Fakultas Bisnis dan Ekonomika Jurusan Manajemen.

Karya ini dapat muncul melalui dukungan dari sekeliling penulis yang sampai saat ini senantiasa mendukung penulis.

1. Ibu Debora Wintriarsi Handoko, S.E., M.M., M.Sc. selaku dosen pembimbing saya yang telah membimbing, memberikan arahan dan dukungan kepada penulis selama penyusunan tugas akhir dari awal hingga akhir.
2. Bapakku (†), Mama, Adek Sultan, Adek Juwita, serta keluarga penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir.
3. Kepada teman-teman seperjuangan skripsi saya seperti, Agatha, Kania, Aliyah, Fitri, Selly, dan teman lainnya yang mungkin tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih telah menemani serta mendukung penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Kepada Sahabat tersayang seperjuangan perantau yaitu, Tari, Asiana, Bella, Bang Rinjani, Bang Bona, Broueklen, Bang Ando, Bang Edo, dan bang Helmon yang menemani dan memberi hari-hari tidak terlupakan di Yogyakarta ini. Kepada teman-teman saya di Medan juga seperti, Agrin, Indri, Alin, Jo, Hans, Rafli, dan Agus terima kasih sudah selalu memberikan dukungan dan doa kepada saya ketika kita saling mengukir jarak.
5. Pada Gereja HKBP Yogyakarta, Seksi Remaja, dan Pendamping Remaja yang telah menerima saya untuk selalu dekat dan ingat pada Tuhan serta juga diberi kesempatan untuk melayani.

6. Berbagai pihak lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan tugas akhir ini. Oleh karena itu, segala bentuk saran dan kritik yang membangun akan diterima penulis dengan senang hati. Penulis berharap nantinya tugas kahir ini dapat memberikan manfaat dan wawasan kepada para pembaca.

Yogyakarta, 15 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Octaria Ruth Vanesia', with a stylized flourish at the end.

Octaria Ruth Vanesia

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu. Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.”

MATIUS 6 : 33 – 34

“Waktu kalian mencoba mengangkat barang yang berat, kadang ada yang jatuh, lalu kita ambil lagi, namun kita tetap tetap jalan maju.”

--THE CHOSEN 00:44:18—

Dengan penuh syukur, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Diri penulis sendiri yang telah berjuang dan berusaha sepanjang proses penyusunan skripsi ini
2. Orang tua serta keluarga yang selalu memberikan doa dan semangat pada penulis
3. Dosen pembimbing yang setia membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Perumusan Masalah.....	7
1.3. Batasan Masalah.....	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	9
1.5. Manfaat Penelitian.....	10
1.6. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II.....	13
2.1. Landasan Teori	13
2.1.1. <i>Quality Of Life</i>	13
2.1.2. <i>Work-Life Balance</i>	16
2.1.2.1. <i>Work-Family Conflict/Family-Work Conflict</i>	18
2.1.2.2. <i>Work-Family Enrichment/Family-Work Enrichment</i>	22
2.2. Penelitian Terdahulu	27
2.3. Pengembangan Hipotesis	32
2.3.1. Pengaruh <i>Work-Family Conflict</i> Terhadap <i>Quality Of Life</i>	32
2.3.2. Pengaruh <i>Family-Work Conflict</i> terhadap <i>Quality of Life</i> ..	33
2.3.3. Pengaruh <i>Work-Family Enrichment</i> dengan <i>Quality of Life</i>	35
2.3.4. Pengaruh <i>Family-Work Enrichment</i> dengan <i>Quality of Life</i>	37
2.4. Kerangka Penelitian	39

BAB III	41
3.1. Jenis Penelitian	41
3.2. Obyek Penelitian	41
3.3. Populasi dan Sampel.....	42
3.3.1. Populasi.....	42
3.3.2. Metode Pengambilan Sampel.....	42
3.3.3. Jumlah Sampel	43
3.4. Metode Pengumpulan Data	43
3.5. Instrumen Penelitian.....	44
3.6. Metode Pengujian Instrumen.....	47
3.6.1. Uji Validitas	47
3.6.2. Uji Reliabilitas	48
3.7. Metode Analisis Data	48
3.7.1. Analisis Deskriptif	48
3.7.2. Pengujian Hipotesis	49
3.7.3. Koefisien Determinasi.....	50
3.7.4. Uji F	51
3.7.5. Uji T	52
BAB IV	53
4.1. Uji Instrumen.....	53
4.1.1. Uji Validitas.....	53
4.1.2. Uji Reliabilitas	56
4.2. Uji Statistik Deskriptif	57
4.2.1. Profil Responden.....	57
4.2.2. Statistik Deskriptif Variabel	60
4.2.2.1. Variabel <i>Work-Family Conflict</i>	60
4.2.2.2. Variabel <i>Family-Work Conflict</i>	62
4.2.2.3. Variabel <i>Work-Family Enrichment</i>	63
4.2.2.4. Variabel <i>Family-Work Enrichment</i>	64
4.2.2.5. <i>Quality of Life</i>	65
4.3. Uji Hipotesis.....	66
4.3.1. Pengaruh <i>Work-Family Conflict</i> Terhadap <i>Quality of Life</i>	67
4.3.2. Pengaruh <i>Family-Work Conflict</i> terhadap <i>Quality of Life</i>	68

4.3.3. Pengaruh <i>Work-Family Enrichment</i> terhadap <i>Quality of Life</i> ...	68
4.3.4. Pengaruh <i>Family-Work Enrichment</i> terhadap <i>Quality of Life</i> ..	68
4.4. Pembahasan	69
4.4.1. Pengaruh <i>Work-Family Conflict</i> Terhadap <i>Quality of Life</i>	69
4.4.2. Pengaruh <i>Family-Work Conflict</i> terhadap <i>Quality of Life</i>	71
4.4.3. Pengaruh <i>Work-Family Enrichment</i> terhadap <i>Quality of Life</i>	73
4.4.4. Pengaruh <i>Family-Work Enrichment</i> terhadap <i>Quality of Life</i>	74
BAB V	76
5.1. Kesimpulan.....	76
5.2. Implikasi Manajerial.....	76
5.3. Keterbatasan Penelitian	78
5.4. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	27
Tabel 3. 1 Rata-Rata Interval	49
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas <i>Work-Family Conflict</i>	53
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas <i>Family-Work Conflict</i>	54
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas <i>Work-Family Enrichment</i>	55
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas <i>Family-Work Enrichment</i>	55
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas <i>Quality of Life</i>	56
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas	57
Tabel 4. 7 Profil Responden.....	57
Tabel 4. 8 Penilaian Statistik Deskriptif Terhadap Variabel <i>Work-Family Conflict</i>	61
Tabel 4. 9 Penilaian Statistik Deskriptif Terhadap Variabel <i>Family-Work Conflict</i>	62
Tabel 4. 10 Penilaian Statistik Deskriptif Terhadap Variabel <i>Work-Family Enrichment</i>	63
Tabel 4. 11 Penilaian Statistik Deskriptif Terhadap Variabel <i>Family-Work Enrichment</i>	64
Tabel 4. 12 Penilaian Statistik Deskriptif Terhadap Variabel <i>Quality of Life</i>	65
Tabel 4. 13 Uji Regresi Linear Berganda.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian	39
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. KUESIONER	86
LAMPIRAN 2. DATA MENTAH RESPONDEN	92
LAMPIRAN 3. LAMPIRAN PROFIL RESPONDEN.....	98
LAMPIRAN 4. STATISTIK DESKRIPTIF VARIABEL.....	99
LAMPIRAN 5. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	102
LAMPIRAN 6. UJI HIPOTESIS	107

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *QUALITY OF LIFE*

PEKERJA-MAHASISWA PASCASARJANA DI YOGYAKARTA

Octaria Ruth Vanesia

NPM: 220327139

Pembimbing

Debora Wintriarsi H., SE., MM., M.Sc.

ABSTRAK

Pekerja yang menjalankan *dual role* sering terjadi pada saat ini. Latar belakang ketika pekerja memilih menjalankan beberapa peran dalam satu waktu adalah untuk memenuhi kebutuhannya, baik dalam fisiologis maupun pengakuan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-family conflict*, *family-work conflict*, *work-family enrichment*, dan *family-work enrichment* terhadap *quality of life* pada pekerja yang sedang menjalankan studi pascasarjana dan tinggal bersama salah satu anggota keluarga di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner berjumlah 44 item. Sampel penelitian terdiri dari 58 pekerja, yang diambil dengan menggunakan teknik non-probabilitas yaitu *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Pengujian data dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan H2 diterima.

Kata Kunci: *Work-Family Conflict, Family-Work Conflict, Work-Family Enrichment, Family-Work Enrichment, Quality of Life, dual role*