

**Pengaruh *Quality of Work Life* Terhadap *Work Life Balance* pada
Karyawan PT. "X" Bandung**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi



Disusun oleh:

Ivani Zulvia Jelita

1908607

**PROGRAM STUDY PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

BANDUNG

2023

**PENGARUH *QUALITY OF WORK LIFE* TERHADAP *WORK LIFE*
BALANCE PADA KARYAWAN PT. "X" BANDUNG**

Oleh Ivani Zulvia Jelita

Sebuah skripsi yang ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Departemen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

©Ivani Zulvia Jelita 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

©Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan cetak ulang, difoto copy atau cara lainnya tanpa ijin dari peneliti

LEMBAR PENGESAHAN

Ivani Zulvia Jelita
1908607

**Pengaruh *Quality of Work Life* terhadap *Work Life Balance* pada
Karyawan PT. "X" Bandung**


Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I




Helli Ihsan, M.Si
NIP. 19750912 200604 1 002

Pembimbing II



Anastasia Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19780208 200604 2 002

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi**



Dr. Sri Maslihah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19700726 200312 2 00

SKRIPSI INI TELAH DIAJUKAN PADA

Hari, Tanggal : Selasa, 22 Agustus 2023
Waktu : 13.00 – 14.00
Tempat : Ruang II Lt.8 FIP

Para penguji terdiri atas:

Penguji I



Dr. Herlina, M.Pd., Psikolog
NIP. 19660516 200012 2 002

Penguji II



Anastasia Wulandari, M.Psi, Psikolog
NIP 19780208 200604 2 002

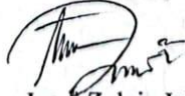
Penguji III



Sitti Chotidjah, M.A., Psikolog
NIP. 19771205 200604 2 001

Tanggung jawab yuridis ada pada

Peneliti,



Ivanti Zulvia Jelita
NIM 1908607

PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh *Quality of Work Life Terhadap Work Life Balance* pada Karyawan PT. “X” Bandung**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko ataupun sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Ivani Zulvia Jelita

1908607

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena telah memberi rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh *Quality of Work Life* Terhadap *Work Life Balance* pada Karyawan PT. “X” Bandung” Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Namun, penulis berusaha mempersebahkan skripsi ini sebaik mungkin agar dapat menjadi manfaat bagi berbagai pihak. Maka dari itu, penulis akan menerima segala kritik dan saran yang membangun untuk skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih atas segala bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini akhirnya dapat selesai.

Bandung, Agustus 2023



Ivani Zulvia Jelita

1908607

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil'alaamiin. Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat, karunia dan ridho-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam proses penyusunan skripsi ini, Allah selalu mengirimkan orang-orang baik dalam membantu dan memberi dukungan baik secara moril maupun materil kepada peneliti. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati, peneliti bermaksud menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberi pertolongan, kekuatan, dan kesabaran kepada peneliti selama ini termasuk pada saat penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua peneliti, Mamih Teti dan Papih Rahmat, terima kasih Papih karena selalu mendoakan, menyayangi dan mendukung segala keputusan peneliti, terima kasih mamih sudah melahirkanku, aku sudah sampai titik ini, terima kasih.
3. Pihak perusahaan dan karyawan PT. Len Industri (Persero) yang telah membantu dalam proses informasi data juga pengambilan data skripsi ini.
4. Bapak Helli Ihsan, M.Si, selaku pembimbing I dan Ibu Anastasia Wulandari, M.Psi, selaku pembimbing II. Terima kasih atas segala waktu, tenaga, pikiran, masukan dan saran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti sehingga skripsi ini dapat selesai.
5. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Departemen Psikologi UPI sekaligus Dosen Pembimbing Akademik beserta seluruh dosen dan staf Departemen Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberi ilmu, bantuan, nasihat, dan pengalaman bagi peneliti.
6. Sahabatku, Tiara, Tarisa dan lusy yang menjadi teman berjuang sejak SMA hingga kini, terima kasih sudah kebersamai sampai kini.
7. Sahabat seperjuanganku, Astri, Dhila, Dean, Azkia, Asri dan maisha yang menjadi teman berjuang sejak semester 1 hingga kini, terima kasih sudah kebersamai sampai kini.

8. Sahabat rumah, Urfa dan Audya yang sudah menemani, menyemangati serta membantu segala proses skripsi ini.
9. PaNaRoMa (Paul, Nabila, Rony, Salma) dan Salmocean yang menemani penulis selama pengerjaan skripsi.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu. Terima kasih banyak, semoga segala berkah dan kebaikan selalu tercurah kepada kalian semua.
11. Diri saya sendiri. Terimakasih karena sudah mau berjuang sejauh ini.

Bandung, Agustus 2023

Penulis

ABSTRAK

Ivani Zulvia Jelita (1908607). *Pengaruh Quality of Work Life terhadap Work Life Balance pada Karyawan PT. “X” Bandung.* Skripsi. Prodi Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *quality of work life* terhadap *work life balance* pada karyawan PT. “X” Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah 197 responden karyawan PT. “X” Bandung yang diambil dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur *quality of work life* yang diadaptasi oleh Hartini. N (2019), dan alat ukur *work life balance* yang diadaptasi oleh Iramadhani. D (2014). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh *quality of work life* terhadap *work life balance*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *quality of work life* berpengaruh positif terhadap *work life balance* pada karyawan PT. “X” Bandung.

Kata kunci: *Work Life Balance, Quality of Work Life*

ABSTRACT

Ivani Zulvia Jelita (1908607). *Pengaruh Quality of Work Life terhadap Work Life Balance pada Karyawan PT. "X" Bandung.* Skripsi. Prodi Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. 2023.

This study aims to investigate the influence of quality of work life on work-life balance among employees of PT. "X" Bandung. The research employs a quantitative approach with a correlational analysis method. The sample for this study consists of 197 employee respondents from PT. "X" Bandung, selected using the Proportional Random Sampling technique. Data collection was carried out using the quality of work life measurement tool adapted from Hartini. N (2019) and the work-life balance measurement tool adapted from Iramadhani. D (2014). The data analysis technique used in this research is simple linear regression analysis to ascertain the influence of quality of work life on work-life balance. The results of this study indicate that quality of work life has a positive impact on work-life balance among employees of PT. "X" Bandung.

Keywords: *Work Life Balance, Quality of Work Life*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Tentang Teori <i>Work Life Balance</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Work Life Balance</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Work Life Balance</i>	9
2.1.3 Faktor <i>Work Life Balance</i>	9
2.2 Kajian Tentang Terori <i>Quality of Work Life</i>.....	13
2.3 <i>Company Profile</i>	19
2.4 Kerangka Pemikiran.....	20
2.5 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Partisipan	24
3.2.1 Populasi.....	24

3.2.2	Sampel.....	24
3.3	Variabel Penelitian, Definisi Konseptual dan Definisi Operasional	26
2.1.2	Variabel Penelitian	26
2.1.3	Definisi Konseptual dan Definisi Oprasional Work Life Balance	26
2.1.4	Definisi Konseptual dan Definisi Oprasional Quality of Work Life	27
3.4	Teknik Pengumpulan Data	27
3.5	Instrumen Penelitian	28
3.6.1	Instrumen <i>Work Life Balance</i>	28
3.6.2	Instrumen <i>Quality of Work Life</i>	29
3.6	Analisis Data	31
3.7.1	Uji Asumsi	31
3.7.2	Regresi Linier Sederhana	32
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1	Hasil Penelitian	34
4.1.1	Data Sosiodemografi.....	34
4.2	Gambaran Umum Karakteristik Responden	36
4.2.1	Gambaran umum <i>work life balance</i>	36
4.2.2	Gambaran <i>work life balance</i> berdasarkan dimensi	38
4.2.3	Gambaran umum <i>quality of work life</i>	39
4.2.4	Gambaran <i>quality of work life</i> berdasarkan dimensi.....	40
4.3	Uji Hipotesis Pengaruh <i>Quality of Work Life</i> Terhadap <i>Work Life Balance</i>	42
4.4	Pembahasan	43
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1	Kesimpulan	46
5.2	Rekomendasi	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 kerangka pemikiran	23
Tabel 3.1 Unit Kerja dan Jumlah Total Karyawan PT. “X” Bandung.....	25
Tabel 3.2 Penyekoran Item Work Life Balance	28
Tabel 3.3 Blueprint skala Work Life Balance	29
Tabel 3.4 Kategorisasi Work Life Balance	29
Tabel 3.5 Penyekoran Item Quality of Work Life.....	30
Tabel 3.6 Blueprin Skala Work Life Balance	30
Tabel 3.7 Kategorisasi Quality of Work Life.....	31
Tabel 4.1 Gambaran Umum Sosiodemografi	34
Tabel 4.2 Statistik Deskripsi Work Life Balance	37
Tabel 4.3 Gambaran Dimensi Work Life Balance	38
Tabel 4.4 Statistik Deskripsi Quality of Work Life.....	39
Tabel 4.5 Gambaran Dimensi Quality of Work Life	41
Tabel 4.6 Uji Hipotesis	42

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Gambaran Umum Work Life Balance.....	37
Grafik 4.2 Gambaran Dimensi Work Life Balance	38
Grafik 4.3 Gambaran Umum Quality of Work Life.....	40
Grafik 4.4 Gambaran Dimensi Quality of Work Life.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan	54
Lampiran 2. Kartu bimbingan.....	55
Lampiran 3. Form Verifikasi	57
Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	58
Lampiran 5. Item <i>Work Life Balance</i>	59
Lampiran 6. Item <i>Quality of Work Life</i>	61
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian	68
Lampiran 8. Identitas Responden.....	76
Lampiran 9. Skor Variabel <i>Work life Balance</i>	86
Lampiran 10. Skor Variabel <i>Quality of Work Life</i>	90
Lampiran 11. Regresi <i>Quality of Work Life</i> Terhadap <i>Work Life Balance</i>	94

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, P. T., Andriyadi, W., & Sidjaya, J. A. (2023). *Analisis manajemen strategik: PT Bank Central Asia Tbk (BCA)*. *Jurnalku*, 3(1), 56-70.
- Agarwal, P., & Kumar, R. (2022). *Quality of work life and ITS influence on work life balance in higher education*. *Jurnal of the asiatic society of mumbai*, X(29), 42-54.
- Alex, Kurnia, P, K. P. (2016). *Pengaruh komitmen kerja dan quality of work life (QWL) terhadap kepuasan kerja dan dampaknya terhadap kinerja karyawan PT. Indofood CBP sukses makmur* (Doctoral dissertation, Universitas Batanghari).
- Alvionita, V. D., Fitrianty, R., & Rahayu, S. (2023). *Pengaruh kepemimpinan transformasional, disiplin kerja dan work-life balance terhadap kepuasan kerja: study kasus pada klinik L'VIORS*. *Manajemen dewantara* 7(1), 60-71.
- Amrullah, M. A., & Eva, N. (2022, July). *Pengaruh social support dan psychological WellBeing terhadap Work Life Balance pada Guru Tingkat SLTA*. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (pp. 79-92).
- Andra, R. S., Utami, H. N., & Afrianty, T. W. (2022). *Pengaruh perceived organizational support dan organizational culture terhadap work-life balance karyawan*. *Profit: Jurnal Administrasi Bisnis*, 16(2), 174-182.
- Anugrah, P. G., & Priyambodo, A. B. (2021). *Peran work-life balance terhadap kinerja karyawan yang menerapkan work from home (WFH) di masa pandemi COVID-19: studi literatur*. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 340-349).
- Bataineh, K. adnan. (2019). *Impact of Work-Life Balance, Happiness at Work, on Employee Performance*. *International Business Research*, 12(2), 99.
- Bhende, P., Mekoth, N., Ingalhalli, V., & Reddy, Y. V. (2020). *Quality of work life and work-life balance*. *Journal of Human*, 26(3), 256-265.
- Cascio, W.F. (2015). *Managing Human Resources : Productivity, quality work of life, Profits*. 7th Edition. McGraw-Hill Companies, Inc.

- Efendi, K. R. N. (2022). *Pengaruh beban kerja terhadap work life balance dan implikasinya terhadap kinerja karyawan*. In *Bandung Conference Series: Business and Management*, 2 (2), 1257-1260.
- Fanggidae, R., Febianti, C., & Maak, C. S. (2022). *The Effect of Work-Life Balance and Career Development on Employee Performance*. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2), 418-428.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). *Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56
- Fidyani, L. (2018). *Pengaruh Work Life Balance Terhadap Kesuksesan Karier Karyawan* (Studi pada Perawat Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Sidoarjo). 61(2), 89–98.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). *The relation between work–family balance and quality of life*. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510-531.
- Hasibuan, F. A.(2022). *Pengaruh quality of work life dan kepuasan kerja terhadap employee engagement pada karyawan tetap PT. BANK SUMUT KANTOR PUSAT MEDAN* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MEDAN).
- Koon, V. Y. (2022). *A multilevel analysis of work–life balance practices*. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 60(2), 429-450.
- Larasati, D. P., Hasanati, N., & Istiqomah. (2019). *The Effects of Work-Life Balance towards Employee Engagement in Millennial Generation*. 304, 390–394.
- Lau, E., Elvinawaty, R., & Putra, A. I. D. (2019). *Loyalitas Karyawan ditinjau dari Kualitas Kehidupan Kerja pada Karyawan dan Karyawati*. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(1), 12-23.
- Leblebici, D. (2012). *Impact of workplace quality on employee's productivity: case study of a bank in turkey*. *Journal of Bussines, Economics & Finance*, 1 (1), 111-132.
- Lockwood, N. R. (2003). *Work/life balance : challenges and solutions*. *Society for Human Resource Management*.

- Lukmiati, R. (2020). *Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Karyawan*. *Jurnal Ekobis Dewantara*, 3(3), 46-50.
- Latar, B. (2020). Perubahan dan pengembangan organisasi. *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara*, 1(2), 75-84.
- Malasari, E. P. (2022). *Pengaruh employee engagement terhadap work-life balance saat melaksanakan work from home*. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 212-219.
- Mardiansyah, M. (2022). *Pengaruh Quality of Work Life dan Employee Engagement Terhadap Komitmen Organisasi pada Anita Phoneshop Baturaja*. *Jurnal Manajemen Bisnis, Akuntansi dan Keuangan*, 1(1), 25-38.
- Mayendry, T., Dunggio, M. R. B., Rahmatika, S., A'yun, Q., & Mubarok, H. S. (2020). *Pengembangan alat ukur kebahagiaan kerja*. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 6(2), 105-112.
- Muhammad Nur, S. (2022). *Pengaruh komitmen organisasi, sistem pengembangan karir, dan work life balance terhadap kepuasan kerja karyawan ASTRIDO TOYOTA (Studi Kasus di Divisi Servis)* (Doctoral dissertation, UNSADA).
- Nafis, B., & Chan, A. (2020). *Analisis work-life balance para karyawan Bank BJB Cabang Indramayu*. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 8(1), 115-126.
- Nainggolan, E. Y., & Wijono, S. (2022). *Keseimbangan kehidupan-kerja dan kualitas hidup pada karyawan di Jawa Tengah saat masa andemi COVID-19*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 785-795.
- Noer, M. A. (2021). *Mengelolah SDM Yang Berkualitas*.
- Nurdin, S., & Rohaeni, H. (2020). *Work-life balance dan dampaknya terhadap intention turnover pada generasi millennial: peran mediasi job satisfaction*. *Jurnal Konsep Bisnis Dan Manajemen (JKBM)*, 6(2), 121-132.
- Nurendra, A. M., & Saraswati, M. P. (2016). *Model peranan work life balance, stres kerja dan kepuasan kerja pada karyawan*. *Humanitas*, 13(2), 84-94.

- Nurhabiba, M. (2020). *Social support terhadap work-life balance pada karyawan. Cognicia*, 8(2), 277-295.
- Oktaviani, H. (2015). *Pengaruh work life balance dan perceived organizational support terhadap turnover intention melalui organizational commitment sebagai variabel intervening pada PT Berlian jasa terminal indonesia. Jurnal mahasiswa Universitas Negri Surabaya*, 6(3), 58– 72.
- Parkes, L. P., & Langford, P. (2008). *Work-life balance or work-life. Journal of Management & Organization*, 14(3), 267–284.
- Permana, DA., Hamid, D dan Iqbal, M. (2015). *Pengaruh kualitas kehidupan kerja dan lingkungan kerja terhadap disiplin kerja (studi pada karyawan PT. Bank Negara Indonesia (persero) kantor cabang utama malang. Jurnal Administrasi Bisnis*. 26(2): 1-10.
- Pramono, I., & Rivai, A. R. (2023). *Pengaruh Perceived Organizational Support Dan Work Family Conflict Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Dengan Work Life Balance Sebagai Mediasi. Jurnal Ekonomika*, 7(1), 39-57.
- Pratiwi, D. P., & Silvianita, A. (2020). *Analisis Faktor-Faktor Work-Life Balance Pada Pegawai Pt. Industri Telekomunikasi Indonesia (Persero) Bandung. PERFORMANCE: Jurnal Bisnis & Akuntansi*, 10(2), 123-131.
- Priyadharshini, R. E & Mohankumar, S. (2022). *Women Employees Quality of Work Life on Work Life Balance in Private Sector Banks. Journal Business Administration* (11).
- Puspita, D. Z. (2022). *Pengaruh lingkungan kerja, kompensasi, disiplin, kerja, stress kerja dan work life balance terhadap kepuasan kerja (Studi Kasus pada Pegawai Honorer Bagian Umum–Direktorat Jenderal Kekayaan Negara)* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta).
- Rahmawati, A. (2016). *Pengaruh keseimbangan kehidupan kerja (work life balance) dan kepuasan kerja terhadap loyalitas guru smk swasta di Kecamatan Cakung Jakarta Timur. Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(1), 1215– 1224.

- Reynaldi, A. A., Nurahaju, R., & Utami, D. N. (2022). *Pengaruh beban kerja dan kecerdasan emosional terhadap work life balance pada pelaut di kapal kargo*. JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON, 5(2), 33-53.
- Rifadha, M. U. F., & Sangarandeniya, Y. M. S. W. V. (2015). *The impact of work life balance on job satisfaction of managerial level employees of people's bank, (head office), Sri Lanka*. Journal of Management, 12(1), 17.
- Rokhman, W. (2023). *Pengaruh quality of work life terhadap kepuasan kerja, komitmen organisasi, turnover intention dan stres kerja: studi pada BMT di Kabupaten Kudus*. In *Conference In Business, Accounting, And Management*, 1(4), 1135-1145.
- Ronal Donra, S., & Handayani, R. (2018). *Pengaruh work-to-family conflict terhadap komitmen the effect of work-to-family conflict on Organizational Commitments in Indonesia Port I (Persero) Medan*. Jurnal Konsep Bisnis Dan Manajemen, 5(1), 25–38.
- Saina, I. V., Pio, R. J., dan Rumawas, W. (2016). *Pengaruh Work Life Balance Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT PLN (Persero) Wilayah Suluttenggo Area Manado*. Jurnal Administrasi Bisnis, 4(3): 1-9.
- Santoso, A. (2010). *Statistika untuk Psikologi dari Blog Menjadi Buku*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Shriastava, S., & Pathak, D. (2016). *Investigating the mediating effect of psychological empowerment on quality of work life-organisational commitment relationship : a study on Indian IT sector managers*. International Journal of Management Development, 1(3), 196–214.
- Siagian, S. (2012). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siregar, S. (2014). *Statistika Deskriptif untuk Penelitian: Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS versi 17*. Jakarta Rajawali Pers.
- Soelton, M., Ketaren, G. P., Oktaviar, C., Wahyono, T., Imaningsih, E. S., & Saratian, E. T. P. (2021). *Apakah Employee Engagement Yang Baik Dipengaruhi Keseimbangan Antara Kecerdasan Emosional, Beban sKerja Dan Work Life Balance?. In Conference on Economic and Business Innovation (CEBI) (pp. 1154-1167)*.

- Soetjipto, N. (2017). *Quality Work of Life Teori dan Implementasinya*. Penerbit K-Media Yogyakarta.
- Submitter, G. A. T. R., Bello, Z., & Tanko, G. I. (2020). *Review of work-life balance theories*. Journals and Bello, Zainab and Tanko, Garba Ibrahim, Review of Work-Life Balance Theories (December 31, 2020). Reference to this paper should be made as follows: *Bello, Z, 217-227*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, H., Nadeak, B., & Nurhasanah, N. (2021). *Pengaruh tunjangan kinerja dan kualitas kehidupan kerja terhadap motivasi kerja pegawai*. *Gorontalo Management Research*, 4(01), 10-17.
- Suryani, R. E. (2023). *Pengaruh kecerdasan emosi, komitmen organisasi dan quality of work life (QWL) terhadap kepuasan kerja serta implikasinya terhadap organizational citizenship behavior (OCB) pada wanita pekerja profesional di Wliayah Jakarta*. *IKRAITH-EKONOMIKA*, 6(1), 188-198.
- Thakur, A., & Kumar, N. (2015). *The effect of perceived organizational support, role related aspects and work involvement on work-life balance: self efficacy as a moderator*. *Internasional Journal of Scientific and Reseaech Publications*, 5(1), 1-8.
- Triwijayanti, I. D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). *Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 320.
- Utami, A. R., Sartika, D., & Permana, R. H. (2022). *Pengaruh emotional intelligence terhadap work-life balance pada karyawan perusahaan X Kota Bandung*. In *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2 (2), 295-302.
- Vallina, A.S., & Alegre, J. (2018). *Happiness at work: developing a shorter measure*. *Journal of Management and Organization*, 1-21.
- Vyas, A., & Shrivastava, D. (2017). *Factors affecting work life balance-A Review*. *Pacific Business Review International*, 9(7), 194–200.

Wenno, M. W. (2018). *Hubungan antara work life balance dan kepuasan kerja pada karyawan di PT PLN Persero area Ambon*. *Jurnal Maneksi*, 7(1), 47-54.

Yusuf, M., Nugroho, A. G., & Latifah, L. (2022). *Peran quality of work life dalam kualitas kehidupan kerja terhadap peningkatan kinerja pegawai di Universitas Muhammadiyah*. *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi*, 2(2), 8-13.