

**HUBUNGAN *WORKLIFE BALANCE* DENGAN
STRES KERJA PADA REMAJA PEKERJA
FREELANCE DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

RIFQII MUCHKLASH IMANI

NBI: 1512200361

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN *WORKLIFE BALANCE* DENGAN
STRES KERJA PADA REMAJA PEKERJA
FREELANCE DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-
syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi**



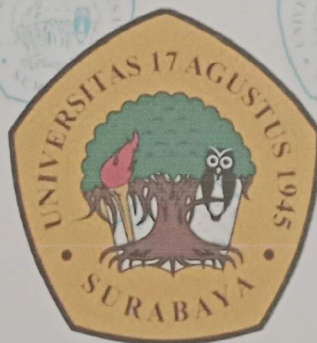
**Oleh :
Rifqii Muchklash Imani
NBI: 1512200361**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN *WORKLIFE BALANCE* DENGAN
STRES KERJA PADA REMAJA PEKERJA
FREELANCE DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-
syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi**



**Oleh :
Rifqii Muchklash Imani**

NBI: 1512200361

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 9 Januari 2026



KIKI MUCNKLASH Imani

NBI: 1512200361



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifqii Muchklash Imani
NBI/ NPM : 1512200361
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan *Worklife balance* dengan Stres Kerja pada Remaja
Pekerja *Freelance* di Surabaya**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum:

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 9 Januari 2026

Yang Menyatakan


CF7C2ANX392932545 Muchklash Imani

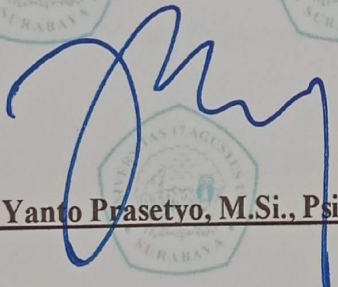
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Rifqii Muchklash Imani
NBI : 1512200361
JUDUL : Hubungan *Worklife balance* dengan Stres Kerja pada Remaja Pekerja *Freelance* di Surabaya

Surabaya, 9 Januari
2025 Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog


Dr. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**

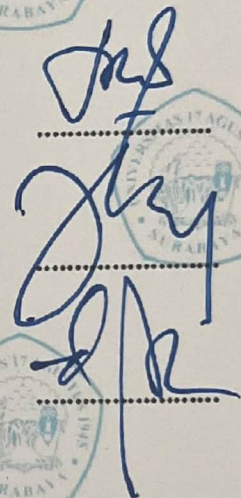
**Pada Tanggal
10 Januari 2026**

Dewan Penguji :

1. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi, Psikolog

2. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog

3. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 20510.02.0551



HALAMAN MOTTO

“Tetaplah Hidup Karena Ada Keluarga Menunggu Dirumah”

” Dua Sosok Yang Memiliki Sifat Ego Maka Tidak Akan Bisa Bersatu”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud syukur atas rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, dan kelancaran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Kepada keluarga, yang selalu menjadi tempat pulang dan sumber semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen Fakultas Psikologi, terima kasih atas bimbingan, kesabaran, serta ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kepada teman-teman seperjuangan, yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kebersamaan selama masa perkuliahan hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini.

Tidak lupa, penulis mempersembahkan karya ini kepada teman-teman seperjuangan, teman-teman Psikologi Angkatan 2022, teman-teman Calon S.Psi., M.Psi., Psikolog, teman KKN R12, serta seluruh pihak yang telah memberikan kebersamaan, dukungan, dan pengalaman berharga selama perjalanan akademik penulis.

Dan terakhir, skripsi ini saya persembahkan untuk diri sendiri, yang telah bertahan, berproses, dan tidak menyerah meskipun dihadapkan pada keraguan, kelelahan, dan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Rifqii Muchklash Imani
NBI : 1512200361
Jenis Kelamin : Laki Laki
Agama : Islam
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal : 24 Mei 2004
Email : muchklashimani@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

2022 – 2026 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2019 – 2022 : SMA Wijaya Putra Surabaya
2016 – 2019 : MTSN 4 Surabaya
2010 - 2016 : SD Al Kautsar Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

D. Riwayat Organisasi

2024 – 2025 : Menjadi Anggota SOTH
2022 – 2023 : Menjadi Anggota UKM Bulu Tangkis
2019 – 2022 : Menjadi Anggota Osis

E. Kemampuan

Mampu Berbahasa Indonesia (Aktif)
Mampu Berbahasa Inggris (Pasif)
Mampu mengoperasikan Microsoft Office (Word, Excel, dan Power Point)
Mampu mencapai titik imo dalam akhir season
Administrasi Alat Tes Psikologi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *WorkLife Balance* dengan Stres Kerja pada Remaja Pekerja Freelance di Surabaya”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan keterbatasan. Namun, berkat bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis untuk menempuh pendidikan program strata satu (S1).
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi
3. Dr. Mamang Effendy, S.Pd., M.Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi
4. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Program Studi S1 Psikologi.
5. Dr. Devi Puspitasari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Wali atas bimbingan yang sudah diberikan selama menempuh perkuliahan.
6. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi I, atas bimbingan, perhatian, dan kesabarannya yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

7. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi II, atas bimbingan, perhatian, dan kesabarannya yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberikan banyak ilmu pengetahuan baru.
9. Kepada Keluarga penulis, Ibu dan Ayah yang selalu mendampingi dan mensupport perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
10. Kepada teman-teman satu bimbingan, terima kasih atas semua kerjasamanya dari proses bimbingan

Hubungan *WorkLife Balance* dengan Stres Kerja pada Remaja Pekerja Freelance di Surabaya

Rifqii Muchklash Imani

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

muchklashimani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dan stres kerja pada remaja pekerja freelance di Kota Surabaya. Penelitian didasarkan pada asumsi bahwa remaja pekerja freelance menghadapi tantangan ganda, yaitu tuntutan pekerjaan yang fleksibel namun tidak menentu, serta fase perkembangan diri yang belum sepenuhnya stabil. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 200 remaja pekerja freelance berusia 15–24 tahun yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*.

Pengumpulan data dilakukan melalui skala Likert yang mengukur *work-life balance* dan stres kerja, kemudian dianalisis menggunakan program SPSS versi 16. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *work-life balance* dan stres kerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *work-life balance* yang dimiliki remaja pekerja freelance, semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami. Hasil tersebut bertolak belakang dengan hipotesis awal yang menyatakan adanya hubungan negatif, sehingga menunjukkan bahwa dinamika *work-life balance* dan stres kerja pada remaja pekerja freelance memiliki karakteristik yang khas dan berbeda dibandingkan pekerja formal.

Kata Kunci: (Lima Kata kunci) *work-life balance*, stres kerja, pekerja freelance, remaja

The Relationship Between Work-Life Balance and Work Stress in Freelance Working Adolescents in Surabaya

Rifqii Muchklash Imani

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

muchklashimani@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between work-life balance and work stress among freelance adolescent workers in Surabaya. The research is based on the assumption that freelance adolescent workers face a dual challenge, namely job demands that are flexible yet unpredictable, alongside a developmental phase that is not yet fully stable. The method used is quantitative research with a correlational design. The study subjects comprised 200 freelance adolescent workers aged 15–24 years, selected using accidental sampling. Data collection was conducted through a Likert scale measuring work-life balance and work stress, which was then analysed using SPSS version 16.

The results indicate a significant positive relationship between work-life balance and work stress. These findings suggest that the higher the level of work-life balance among freelance adolescent workers, the higher the level of work stress. The results contradict the initial hypothesis which stated a negative relationship, indicating that the dynamics of work-life balance and work stress in teenage freelance workers have distinct characteristics compared to formal workers.

Keywords: work-life balance, work stress, freelance workers, teenagers

Daftar Isi

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	i
BADAN PERPUSTAKAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	2
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
CURRICULUM VITAE	vii
A. Identitas Diri.....	vii
B. Riwayat Pendidikan.....	vii
C. Riwayat Pekerjaan	vii
D. Riwayat Organisasi.....	vii
E. Kemampuan.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
Daftar Tabel	Error! Bookmark not defined.
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	8
B. Tujuan dan Manfaat	8
1. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	8
2. Manfaat Penelitian	9
C. Keaslian Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Stres Kerja	11
1. Definisi Stres Kerja.....	11
3. Aspek Stres Kerja	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	13

B. Work-Life Balance.....	14
1. Definisi Work Life Balance.....	14
2. Aspek WorkLife Balance	16
C. Kerangka Berpikir.....	17
D. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian	21
B. Desain Penelitian.....	22
1. Jenis Penelitian	22
2. Variabel Penelitian.....	22
C. Instrumen Pengumpulan Data	23
1. Skala I (Stres Kerja).....	23
2. Skala II (Worklife Balance)	28
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	32
1. Uji Prasyarat	32
2. Analisis Data.....	33
BAB IV ANALISIS DATA	34
A. HASIL STUDI.....	34
1. Pelaksanaan Studi	34
2. Data Demografi	34
3. Data Deskriptif.....	35
4. Uji Hipotesis	37
B. PEMBAHASAN.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. KESIMPULAN	40
B. SARAN.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	45

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Skala Stres Kerja.....	63
Lampiran 2 Skala Work Life Balance	64
Lampiran 3 Tabulasi Stres Kerja.....	67
Lampiran 4 Tabulasi Wok Life Balance.....	68
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Kerja	69
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Work Life Balance	71
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	72
Lampiran 8 Hasil Uji Liniearitas	73
Lampiran 9 Hasil Uji Regresi.....	73
Lampiran 10 Hasil Tutnitin	73