

**HUBUNGAN *TIME MANAGEMENT* DENGAN *WORK LIFE
BALANCE* PADA PEGAWAI WANITA DI BANK BSI
KABUPATEN ACEH TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**SAUMI FITRI MAGHFIRAH
210901047**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI
HUBUNGAN *TIME MANAGEMENT* DENGAN *WORK LIFE BALANCE*
PADA PEGAWAI WANITA DI BANK BSI KABUPATEN
ACEH TENGAH

SKRIPSI
Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Oleh:

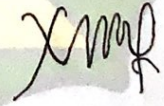
SAUMI FITRI MAGHFIRAH
NIM. 210901047

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog
NIP.197609122006041001


Munadira, S.Psi., M.A

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**HUBUNGAN *TIME MANAGEMENT* DENGAN *WORK LIFE BALANCE*
PADA PEGAWAI WANITA DI BANK BSI KABUPATEN
ACEH TENGAH**

SKRIPSI

**Telah Dinilai Oleh Panitia Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Meraih Gelar
Sarjana S-1 Psikologi**

Diajukan Oleh :

**SAUMI FITRI MAGHFIRAH
NIM. 210901047**

Pada Hari/Tanggal :

Kamis, 26 Juni 2025

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,

**Jasmadi, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP.197609122006041001**

Sekretaris,

Munadira, S.Psi., M.A

Penguji I,

**Harri Santoso, S.Psi., M.Ed
NIP. 198105272025211015**

Penguji II,

**Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 199011022019032024**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

**Prof. Dr. Muslim, M.Si.
NIP. 196610231994021001**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saumi Fitri Maghfirah
NIM : 210901047
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 26 Mei 2025

Yang Menyatakan



Saumi Fitri Maghfirah
NIM. 210901047

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan *time management* dengan *work life balance* pada pegawai wanita di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah" Shalawat serta salam semoga tetap Allah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, atas segala perjuangannya sehingga kita dapat merasakan indahnya hidup di bawah naungan islam. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat secara langsung atau pun tidak langsung, baik moril maupun material.

Peneliti ucapkan terima kasih yang tidak terhingga untuk kedua orang tua yaitu Alm. Bapak Hasan Basri (Ayah) dan ibu Sadiah (Mamak) tercinta, yang telah memberikan dukungan tanpa batas, sayang, serta doa yang tiada henti sepanjang perjalanan saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Alm. Bapak dan mamak adalah sumber inspirasi, kekuatan, dan motivasi terbesar dalam hidup saya. Terima kasih telah menjadi pilar utama dalam hidup saya, memberikan segala yang terbaik dan selalu mendukung saya dalam setiap langkah. Saya tidak akan bisa mencapai titik ini tanpa cinta dan pengorbanan kalian. Selain itu, pada

kesempatan ini peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada saya sebagai mahasiswa di Fakultas Psikologi
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si, sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag. Ph.D sebagi Wakil dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan sekaligus Penasehat Akademik yang telah membantu dan memberi dukungan kepada mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum. sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama yang telah memberikan dukungan kepada saya dan mahasiswa lainnya.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si., sebagai Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membimbing, mengarahkan dan memberi motivasi kepada saya dan juga mahasiswa lainnya.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.A. selaku Sekretaris Program Studi Psikologi sekaligus penguji I yang terus mendorong mahasiswa untuk tidak lalai dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Jasmadi, S.Psi., M.A, Psikolog selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan banyak dorongan, nasehat dan arahan hingga meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan permasalahan dalam proses penyelesaian skripsi.

8. Ibu Munadira, S.Psi., M.A. selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan dan meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
9. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M.Ed selaku penguji I dalam sidang munaqasyah skripsi yang memberikan masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
10. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji II dalam sidang munaqasyah skripsi yang telah memberikan dukungan, motivasi, masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini
11. Seluruh Dosen, Staff dan Civitas Akademik Fakultas Psikologi yang telah membantu, mendidik, memberikan ilmu yang bermanfaat dengan tulus dan ikhlas.
12. BSI KC Takengon yang telah memberikan izin penelitian dan seluruh pegawai wanita Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah yang sudah berkenan menjadi subjek penelitian.
13. Saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada kakak saya Syahluhri S.Pd. dan Sri Wahyuni S.P. yang selalu hadir sebagai sumber kekuatan dan inspirasi selama masa perkuliahan. Terima kasih atas segala bantuan, doa, dukungan moril maupun materil, serta motivasi yang tak pernah henti kakak berikan. Kehadiran kakak menjadi bagian penting dari perjalanan ini, dan saya bersyukur memiliki saudara seperti kalian. Semoga segala kebaikan yang kakak berikan dibalas dengan kebahagiaan dan keberkahan yang tak terhingga.

14. Terimakasih kepada sahabat saya yang sangat saya cintai Aina, Mirani, Maulinda, Atikah, Winda, Qurrata, Laila, Ayu, Mahda, Shifa, yang selalu mendukung saya, memberi saya kepercayaan, kebersamaan saya, terima kasih atas tawa, pelukan di saat sulit, motivasi di saat lelah, dan kebersamaan yang tak ternilai harganya. Kalian bukan hanya teman seperjuangan, tapi juga keluarga yang selalu ada dalam suka dan duka. Semoga persahabatan kita selalu terjaga dan menjadi berkah sepanjang hidup.
15. Terimakasih kepada diri sendiri Saumi Fitri Maghfirah, terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Saumi. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri. Ayo berkembang lebih baik dan positif lagi raihlah harapan-harapan yang belum sempat tercapai sebelumnya yakinlah Allah SWT selalu bersama dalam setiap proses yang akan dilalui.

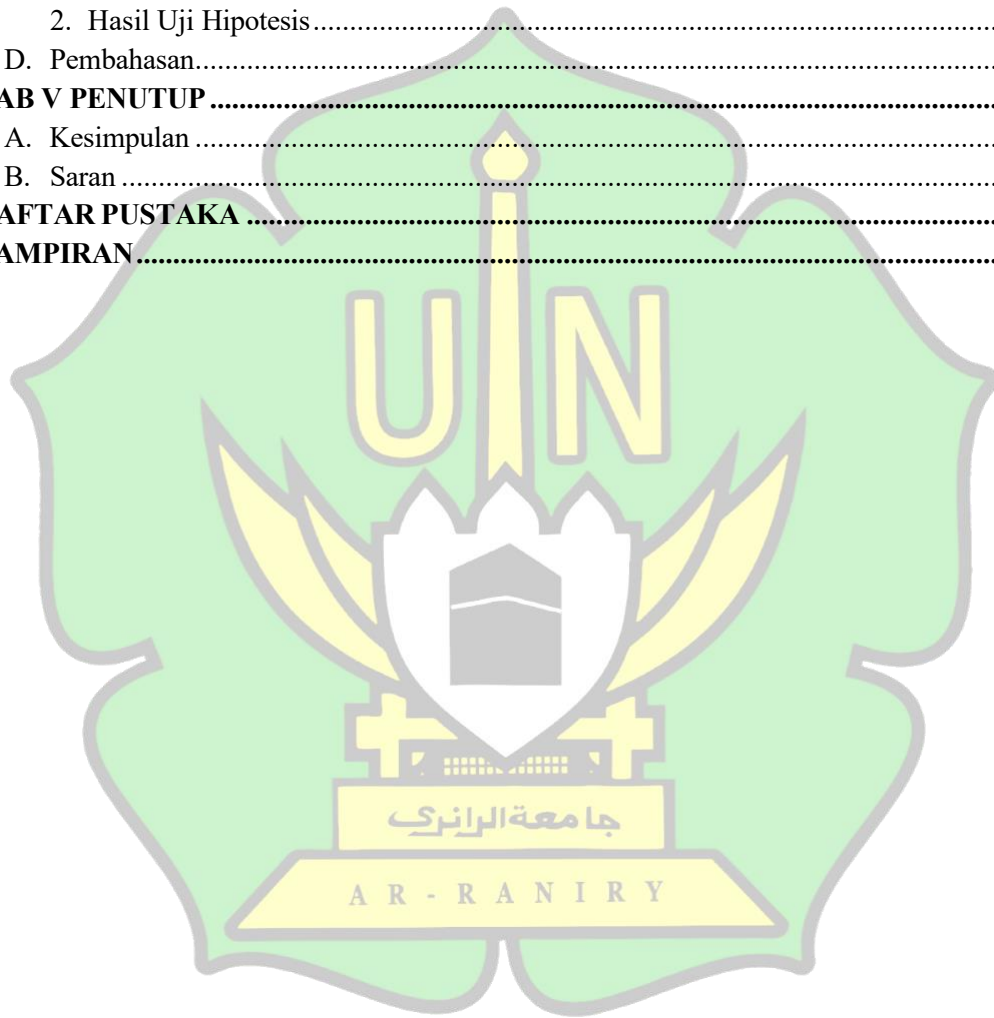
Saya mengucapkan terima kasih banyak atas doa, dukungan dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian semua mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh sebab itu, saya berharap adanya kritikan dan saran yang membangun, sehingga kekurangan itu tidak terulang lagi pada hari yang akan datang. Harapan saya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang lain terutama untuk saya sendiri.



DAFTAR ISI

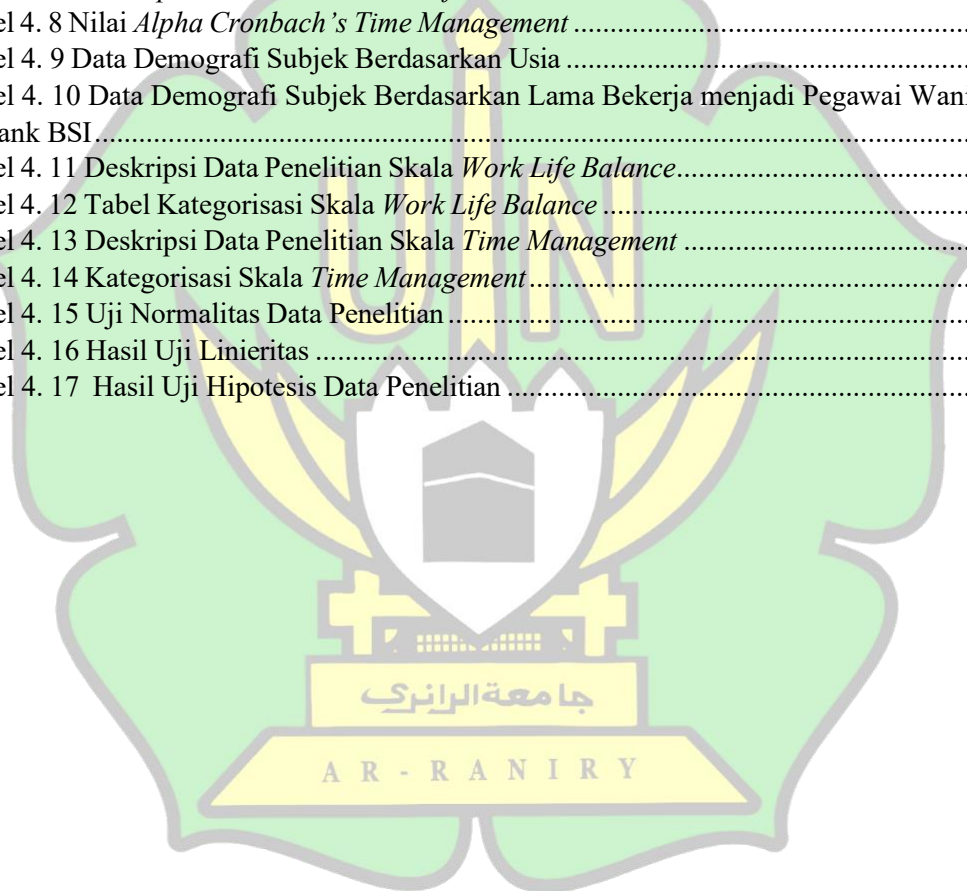
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. <i>Work Life Balance</i>	15
1. Pengertian <i>Work Life Balance</i>	15
2. Aspek-Aspek <i>Work Life Balance</i>	17
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>work life balance</i>	19
B. <i>Time Management</i>	21
1. Pengertian <i>Time Management</i>	21
2. Aspek-Aspek <i>Time Management</i>	22
C. Hubungan antara <i>Time Management</i> dengan <i>Work Life Balance</i>	26
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
1. <i>Time Management</i>	28
2. <i>Work Life Balance</i>	29
D. Subjek Penelitian.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel	30
E. Teknik Pengumpulan Data	30
1. Alat Ukur Penelitian.....	30
2. Uji Validitas	34
3. Uji Daya Beda Aitem	34
4. Uji Reliabilitas	35

F. Teknik Analisa Data	36
1. Proses Pengolahan Data	36
2. Uji Prasyarat.....	36
3. Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	38
B. Deskripsi Data Penelitian.....	46
C. Pengujian Hipotesis.....	51
1. Hasil Uji Prasyarat	51
2. Hasil Uji Hipotesis	52
D. Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Awal <i>Time Management</i>	31
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Awal <i>Work Life Balance</i>	32
Tabel 3. 3 Tabel Skor Item Skala.....	34
Tabel 3. 4 Klasifikasi Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	36
Tabel 4. 1 Koefisien <i>CVR</i> Skala <i>Work Life Balance</i>	40
Tabel 4. 2 Koefisien <i>CVR</i> Skala <i>Time Management</i>	40
Tabel 4. 3 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Work Life Balance</i>	41
Tabel 4. 4 <i>Blue Print</i> Akhir Skala <i>Work Life Balance</i>	42
Tabel 4. 5 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Time Management</i>	43
Tabel 4. 6 <i>Blue Print</i> Akhir Skala <i>Time Management</i>	44
Tabel 4. 7 Nilai <i>Alpha Cronbach's Work Life Balance</i>	45
Tabel 4. 8 Nilai <i>Alpha Cronbach's Time Management</i>	46
Tabel 4. 9 Data Demografi Subjek Berdasarkan Usia	47
Tabel 4. 10 Data Demografi Subjek Berdasarkan Lama Bekerja menjadi Pegawai Wanita di Bank BSI.....	47
Tabel 4. 11 Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Work Life Balance</i>	48
Tabel 4. 12 Tabel Kategorisasi Skala <i>Work Life Balance</i>	49
Tabel 4. 13 Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Time Management</i>	49
Tabel 4. 14 Kategorisasi Skala <i>Time Management</i>	50
Tabel 4. 15 Uji Normalitas Data Penelitian	51
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linieritas	52
Tabel 4. 17 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	27
---------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN AR-Raniry Banda Aceh tentang Pembimbing Skripsi
Lampiran 2	Surat Penelitian dari Fakultas Psikologi
Lampiran 3	Surat Keterangan Sudah Selesai Penelitian dari Bank BSI Kabupaten Aceh
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Tabulasi Data <i>Try Out</i>
Lampiran 6	Hasil Analisis Statistik Data <i>Try Out</i>
Lampiran 7	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 9	Daftar Riwayat Hidup



HUBUNGAN *TIME MANAGEMENT* DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA PEGAWAI WANITA DI BANK BSI KABUPATEN ACEH TENGAH

ABSTRAK

Wanita yang memilih untuk bekerja seperti pegawai wanita di Bank Syariah Indonesia (BSI) sering menghadapi tekanan dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan urusan pribadi. Salah satu faktor yang berperan dalam menjaga keseimbangan tersebut adalah *time management*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *time management* dengan *work life balance* pada pegawai wanita di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Populasi penelitian ini berjumlah 66 pegawai wanita, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 66 pegawai wanita. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yang terdiri dari skala *time management* yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori yang dikemukakan oleh Macan (1994) dan skala *work life balance* yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori yang dikemukakan oleh Fisher, Smith dan Bulger (2009). Uji hipotesis menggunakan *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r)=0,693 dengan (p)=0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *time management* dengan *work life balance* pada pegawai wanita di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah, artinya semakin tinggi *time management* maka semakin tinggi pula *work life balance* begitu pula sebaliknya semakin rendah *time management* maka semakin rendah *work life balance* pada pegawai wanita di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah.

Kata Kunci: *Time Management*, *Work Life Balance*, Pegawai Wanita di Bank BSI

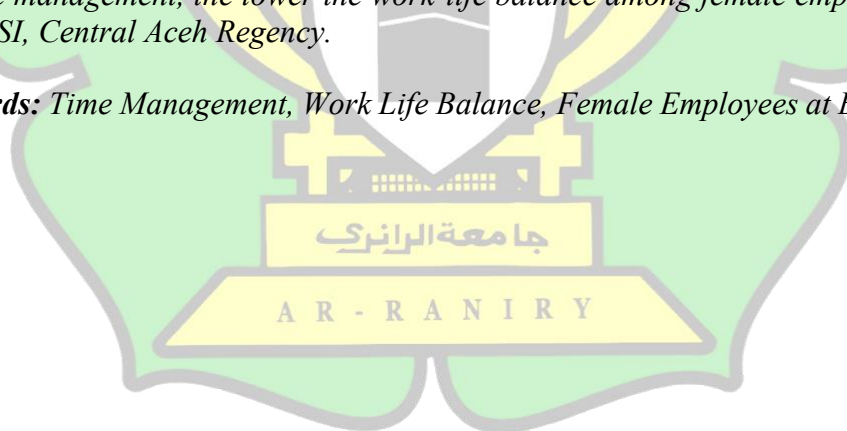


**THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND WORK
LIFE BALANCE OF FEMALE EMPLOYEES AT BSI BANK IN
CENTRAL ACEH DISTRICT**

ABSTRACT

Women who choose to work as female employees at Bank Syariah Indonesia (BSI) often face pressure in balancing work and personal matters. One of the factors that plays a role in maintaining that balance is time management. This study aims to determine the relationship between time management and work-life balance among female employees at Bank BSI in Central Aceh Regency. This study uses a quantitative approach with a correlation method. The population of this study consists of 66 female employees, and the sampling technique used is total sampling with a sample size of 66 female employees. This study uses two measurement tools consisting of a time management scale developed based on the theoretical aspects proposed by Macan (1994) and a work-life balance scale developed based on the theoretical aspects proposed by Fisher, Smith, and Bulger (2009). Hypothesis testing used Pearson's product-moment. The research results show a correlation coefficient (r)=0.693 with (p)=0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between time management and work-life balance among female employees at Bank BSI, Central Aceh Regency. This means that the higher the time management, the higher the work-life balance, and conversely, the lower the time management, the lower the work-life balance among female employees at Bank BSI, Central Aceh Regency.

Keywords: Time Management, Work Life Balance, Female Employees at BSI Bank



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Munadar pekerjaan adalah salah satu hal besar dan menjadi andalan dalam kehidupan. Tujuan utama seseorang bekerja adalah mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti pangan, sandang, dan papan. Tujuan bekerja lainnya adalah untuk berkarir dan mengembangkan diri. Kesempatan wanita untuk berpendidikan tinggi dan berkarir saat ini sudah sangat besar di berbagai bidang ekonomi, kesehatan, politik, sosial dll (Khairunnisa & Suhana, 2023).

Peran wanita saat ini sangat besar pada pertumbuhan ekonomi, pernyataan ini diperkuat dengan data statistik dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Aceh, untuk tingkat angkatan kerja dari tahun 2023-2024 pada wanita naik dari yang sebelumnya 988.636 jiwa pada tahun 2023 kemudian meningkat menjadi 1.016.578 jiwa pada tahun 2024. Tingkat angkatan kerja pada laki-laki dan wanita juga meningkat sekitar 2.661.283 jiwa pada tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2024).

Pada zaman sekarang, peran wanita juga telah berkembang pada beberapa aspek sehingga mereka dapat berpartisipasi dalam setiap kehidupan masyarakat dan bahkan dapat bekerja. Peran ini tidak lagi terbatas pada tugas alami mereka sebagai istri atau ibu yang menangani tanggung jawab rumah tangga. Wanita yang memilih menjadi wanita yang bekerja sekaligus ibu tentu kesulitan untuk menyeimbangkan antara kehidupan di tempat kerja dengan di

rumah. Setelah pulang dari pekerjaan mereka, wanita yang bekerja di luar rumah seringkali harus mengurus anak-anak, mengurus suami, membersihkan rumah, memasak dan melakukan tugas rumah tangga lainnya. Kondisi ini dapat merusak kualitas hidup mereka dan menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang signifikan. Tantangan muncul ketika wanita yang bekerja di luar rumah masih dihadapkan pada beban tugas rumah tangga yang berat (Hidayati, 2022).

Diketahui bahwa perempuan melakukan lebih banyak pekerjaan daripada laki-laki. Laki-laki juga bekerja keras, tetapi lebih sedikit daripada perempuan. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu senggang, kegiatan sosial, atau hanya nongkrong. Berbeda dengan wanita yang harus menyiapkan urusan dan tugas rumah tangga setelah pulang bekerja dari kantor (Trijatna, 2023). Ketika seorang perempuan bekerja, maka akan bertambah tanggung jawab serta peran dalam kehidupannya yaitu sebagai wanita karir atau pekerja. Sehingga peningkatan tuntutan peran membuat pemenuhan kedua peran tersebut membingungkan atau sulit, dan ketidakstabilan emosi yang dirasakan. Saat wanita memilih untuk menjalani sebuah pekerjaan setelah menikah membuatnya menjadi seorang wanita karir yang memiliki peran ganda. Sehingga pada wanita khususnya yang sudah menikah, mempunyai anak dan sudah berkeluarga serta bekerja seharusnya perlu memiliki kestabilan emosi yang baik (Nurul & Firdaus, 2020). Hal ini juga dikatakan oleh Yusnita dan Nurlinawaty (2022) bahwa sebagian besar wanita yang bekerja sulit mencapai keseimbangan kerja dan keluarga (*work life balance*), karena ketika berada dalam ranah kerja maupun keluarga, ada satu sisi yang diuntungkan, tetapi di sisi lain ada sesuatu yang harus dikorbankan. Hal tersebut

memungkinkan munculnya berbagai macam hal bagi wanita seperti stres yang dapat mempengaruhi *work life balance* dan pada akhirnya berdampak pula pada prestasi kerja (Yusnita & Nurlinawaty, 2022).

Pekerjaan yang dilakukan oleh pegawai Bank tergolong sangat banyak, bahkan rata-rata karyawan dituntut untuk bekerja selama 120 jam seminggu demi menyelesaikan beberapa proyek. Diketahui sejak tahun 2020 khususnya di Aceh seluruh nasabah diminta untuk mengubah rekeningnya dari Bank konvensional ke syariah yaitu guna mendukung penerapan Qanun Nomor 11 Tahun 2018 tentang Lembaga Keuangan Syariah (LKS) yang diberlakukan di Aceh (Bakri, 2020). Para nasabah mau tidak mau harus memindahkan rekeningnya dari Bank konvensional seperti Bank BRI syariah, Bank BNI syariah, Bank Mandiri ke Bank syariah Indonesia. Jika nasabah tidak memindahkan rekening mereka maka, mereka tidak dapat melakukan transaksi. Sehingga kehadiran BSI diharapkan mampu menjadi energi baru pembangunan ekonomi di Aceh dan Indonesia. Saat ini BSI menjadi Bank terbesar di Aceh dengan jumlah nasabah bertambah sebanyak 2 juta dari 1,4 juta nasabah karena adanya peraturan Qanun (Ismoyo, 2022).

Menjadi pegawai Bank terlebih sebagai wanita tentu sulit menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadinya, serta sulit memiliki performa yang lebih baik di pekerjaannya apabila terjadinya ketidakseimbangan di antara keduanya. *Work life balance* yang tidak seimbang pada pegawai wanita, akan mengakibatkan terjadinya kelelahan baik itu secara emosional maupun fisik pada kehidupan mereka. Sebaliknya jika *work life balance* tersebut seimbang maka, dapat memberikan dampak yang mendukung baik di kehidupan bekerja

mereka maupun di kehidupan pribadinya. Pekerjaan dan kehidupan yang seimbang seharusnya ada ketika ada fungsi yang tepat di tempat kerja dan di rumah dengan konflik peran yang minimal (Nurul & Firdaus, 2020).

Berdasarkan teori yang dijelaskan oleh Yusnita dan Nurlinawaty (2022) dapat diketahui bahwa adanya kesenjangan teori dengan kenyataan seperti hasil wawancara di bawah ini, faktanya di lapangan banyak pegawai wanita di Bank yang mampu menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan kehidupan di pekerjaannya. Tentu hal tersebut sangat menarik untuk diteliti terlebih diketahui, pegawai wanita yang bekerja di Bank tentu memiliki banyak tuntutan pekerjaan baik di kantor maupun tugas rumah tangga di rumah. Peneliti melakukan wawancara awal kepada tiga orang pegawai wanita Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah. Berikut kutipan wawancara dengan beberapa pegawai:

Cuplikan wawancara 1:

".... yang kakak rasain kalau ada kerjaan di kantor itu diselesaikan di kantor dan tidak membawanya kerumah, optimalkan jam kerja di kantor dengan sebaik mungkin agar bisa pulang ke rumah dengan tidak ada gangguan dan tenang abistu juga kan kita sering lembur nah jadi kakak kerjakan pekerjaan dengan baik dan fokus jadi tidak mengganggu waktu me time dengan keluarga. Gitupun sebaliknya kalau lagi ada urusan di rumah pasti kepikiran ya tapi tidak serta merta membuat fokus kerja hilang dan masalah itu diselesaikan ketika kembali kerumah, cara kakak meskipun lagi ada masalah atau urusan di rumah saat di kantor kakak tetap fokus saat melayani nasabah jadi secara otomatis dengan sendirinya masalah di rumah itu terlupakan. Ilmu yang bermanfaat yang kakak dapat selama kerja di sini banyak ya salah satunya ilmu menaksir emas dan skill komunikasi yang baik. Kalau di rumah keluarga baik-baik saja tentu kakak di kantor juga kerjanya tenang dan bahagia". (SI, 2025)

Cuplikan wawancara 2:

"....Kalau kakak di kantor lagi banyak kerjaan gitu tidak berpengaruh di kehidupan pribadi kakak, karena kakak selalu menyelesaikan kerjaan kakak di kantor dengan baik dan tepat waktu jadi, kakak tidak membawa pekerjaan kantor kerumah. Nah kalau lagi ada masalah di rumah pun gitu kakak menyelesaikannya tetap di rumah dan tidak membawa urusan rumah ke tempat kerja. Tentu ada

banyak ilmu baru dan manfaat yang kakak dapat kayak lebih disiplin dalam waktu untuk sehari-hari sudah terjadwal dari pagi hingga malam. Kakak juga semangat kerja kalau di rumah keluarga bahagia apalagi kakak baik-baik bahagia". (RA, 2025)

Cuplikan wawancara 3:

"....walaupun kakak di kantor banyak kerjaan alhamdulillah sejauh ini tidak mengganggu karena kakak selesaikan urusan di kantor kecuali lembur itu mengganggu waktu dengan urusan di rumah. Kalau lagi ada masalah pribadi pasti kepikiran tapi kakak usahain selesaikan di rumah agar tidak mengganggu urusan kerjaan. Kalo ilmu bermanfaat yang kakak dapat bisa maintenance waktu jadi disiplin dan belajar bersosialisasi dengan orang banyak. Kakak bahagia tentu ya kalau di rumah juga bahagia jadi kerjanya tambah semangat". (UI, 2025)

Berdasarkan wawancara pada beberapa pegawai wanita di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pegawai wanita memiliki keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadinya. Hal ini seperti yang disampaikan pada wawancara 1 *" kita sering lembur nah jadi kakak kerjakan pekerjaan dengan baik dan fokus jadi tidak mengganggu waktu me time dengan keluarga."* menunjukkan bahwa pegawai wanita terdapat salah satu aspek dari *work life balance* yaitu *work interference with personal life* yaitu meskipun pegawai wanita yang bekerja di Bank memiliki banyak pekerjaan ia mampu menyeimbangkannya sehingga tidak mengganggu kehidupan pribadinya.

Pada wawancara 2 *" Tentu ada banyak ilmu baru dan manfaat yang kakak dapat kayak lebih disiplin dalam waktu untuk sehari-hari sudah terjadwal dari pagi hingga malam"* menunjukkan bahwa kutipan wawancara kedua pada pegawai wanita terdapat salah satu aspek *work life balance* yaitu *work enhancement of personal life* di mana, individu memperoleh keterampilan dari pekerjaannya selama ini sebagai pegawai Bank. Pada wawancara 3 *" Kakak*

bahagia tentu ya kalau di rumah juga bahagia jadi kerjanya tambah semangat” menunjukkan kutipan wawancara ketiga pada pegawai wanita terdapat salah satu aspek *work life balance* yaitu *personal life enhancement of work* di mana, saat individu bahagia akan berdampak positif terhadap suasana hati dan pekerjaannya di tempat kerja.

Memiliki keseimbangan pekerjaan dengan kehidupan pribadi sangat membantu pegawai wanita yang bekerja di Bank dalam menjalani pekerjaan mereka menjadi lebih baik, sebaliknya kondisi keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi yang kurang dapat memunculkan kurangnya penggunaan waktu yang baik, pengelolaan emosi yang buruk sehingga, akan berefek pada produktivitas di tempat kerja dan keharmonisan keluarga. Gambaran keseimbangan pekerjaan-kehidupan selalu berusaha mencapai keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan pribadi. Dua-duanya berjalan secara bersamaan, dan kuncinya hanyalah menghilangkan rasa ego dan mampu mengatur waktu (Mujahidin, Kasran, & Sampetan, 2023).

Etos kerja yang baik dapat dibentuk apabila memiliki keseimbangan antara keduanya, sehingga performa maksimal dapat dicapai, keharmonisan keluarga dapat dipertahankan, dan anak-anak dapat menjadi individu yang sukses kedepannya. Menurut Fisher, Smith, dan Bulger (2009), *work life balance* adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk menyeimbangkan dua peran atau lebih yang dijalannya dan sesuatu yang dilakukan oleh individu dalam membagi waktu, baik di tempat kerja maupun aktivitas lain di luar pekerjaan. Apabila individu memiliki *work life balance* yang tinggi atau positif, artinya individu

dapat menyeimbangkan dua peran yang dijalannya (Fisher, Smith, & Bulger, 2009). Aspek-aspek dari *work life balance* menurut Fisher, Smith, dan Bulger (2009) ada empat yaitu WIPL (*Work Interference With Personal Life*), PLIW (*Personal Life With Interference Work*), WEPL (*Work Enhancement of Personal Life*) dan PLEW (*Personal Life Enhancement of Work*) (Fisher, Smith, & Bulger, 2009). Menurut Putri (2021) terdapat beberapa faktor *work life balance* yaitu faktor waktu, ekonomi dan keluarga, loyalitas, sikap dan gaji (Putri, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shaikh, Khoso dan Channa (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *time management behavior* dengan *work-life balance*. Pada penelitian yang mereka lakukan diketahui bahwa, faktor *work life balance* yaitu waktu. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa mekanisme *time management* berdampak substansi terhadap pencapaian *work life balance* seseorang. Dengan begitu perilaku *time management* sangat penting untuk memberikan dukungan dalam menghadapi tantangan ketidakselarasan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Shaikh, Khoso, & Channa, 2023).

Menurut Macan (1994) *time management* adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan (Macan, 1994). *Time management* juga meningkatkan *work life balance* yang diharapkan mempengaruhi perilaku

individu kearah positif. Individu yang mampu memanajemen waktunya dengan baik maka selalu menghadapi sesuatu dengan baik, sehingga hal tersebut akan membantunya menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Seseorang yang memiliki *time management* yang baik dapat mengurangi stress, lebih fokus, dan meningkatkan produktivitas

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *time management* dengan *work life balance*. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Chian dan Rostiana (2024) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *time management* dengan *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi *time management* maka semakin tinggi *work life balance* mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah *time management* maka semakin rendah *work lie balance* mahasiswa (Chian & Rostiana, 2024).

Pekerjaan yang dilakukan oleh pegawai Bank sangat banyak, terlebih sebagai wanita tentu kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dengan kehidupan pribadinya. Saat wanita telah menikah dan berkeluarga serta sekaligus menjadi wanita karir, hal ini tentu perlu diperhatikan karena keseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi akan sangat berdampak bagi diri mereka masing-masing. Meskipun pegawai laki-laki juga memiliki kehidupan pribadi, namun penelitian yang akan dilakukan ini berfokus pada pegawai wanita yang bekerja di Bank dengan memperhatikan *time management* sebagai salah satu faktor dari *work life balance*. Sehingga pegawai yang bekerja di Bank syariah indonesia mampu bekerja dengan baik dan optimal.

Manfaat bagi perusahaan apabila pegawainya memiliki *work life balance* yang baik dan seimbang itu akan berdampak pada perusahaan itu sendiri seperti meningkatnya produktivitas, mengurangi tingkat absensi, memaksimalkan tersedianya tenaga kerja dan mengurangi biaya. Adapun manfaat bagi pegawai itu sendiri yaitu memiliki rasa tanggung jawab dan rasa memiliki yang lebih besar terhadap perusahaan, memiliki hubungan yang baik dengan perusahaan, lebih baik dalam mengontrol kehidupan pekerjaannya, dan karyawan tidak membawa masalah keluarga dalam pekerjaan (Pratiwi, 2021). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul "Hubungan *Time Management* Dengan *Work Life Balance* Pada Pegawai Wanita Di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "apakah terdapat hubungan antara *time management* dengan *work life balance* pada pegawai wanita di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "hubungan antara *time management* dengan *work life balance* pada pegawai wanita di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah".

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan serta pengetahuan yang dapat bermanfaat dan menambah keilmuan khususnya pada psikologi industri dan organisasi terutama mengenai *time management* dan *work life balance*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pegawai wanita di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih kepada pegawai wanita dalam meningkatkan *time management* dan dalam menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan pribadi, sehingga menambah semangat kerja.

b. Bagi Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan tambahan bagi Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah dalam menyikapi masalah tenaga kerja yang mencakup *work life balance* pada perusahaannya.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan studi lebih lanjut yang berhubungan dengan *time management* dan *work life balance*.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian ini dibuat berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu menurut pengetahuan peneliti, diketahui terdapat beberapa penelitian yang sama namun tetap saja ada beberapa penelitian sebelumnya variabel bebas atau variabel

terikatnya berbeda, termasuk perbedaan subjek penelitian dan permasalahan yang ingin diungkapkan. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Agustin, Carlene, Merieta, Febrina dan Jessica (2023) melakukan penelitian mengenai hubungan *time management* dengan *work life balance* pada pasangan suami istri bekerja yang tidak memiliki asisten rumah tangga. Subjek penelitian ini berjumlah 60 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang memiliki pasangan dan sudah menikah serta keduanya bekerja di perusahaan. Teknik pengambilan data penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Alat pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala item pertanyaan yang berjumlah 33 butir, terdiri atas variabel *time management* sebanyak 16 item dan variabel *work life balance* sebanyak 17 item. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic* versi 24 untuk menguji validitas, reliabilitas, kategorisasi, normalitas, uji linier dan uji regresi hipotesis. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah terletak pada teknik pengambilan sampelnya menggunakan *random sampling* sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik *total sampling*, kemudian perbedaan lain terdapat pada subjek dan lokasi penelitian (Agustin, Carlene, Merieta, Febrina, & Jessica, 2023).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Chian dan Rostiana (2024) dengan judul hubungan manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa aktif sarjana yang sedang bekerja sebagai magang atau *freelance* atau *part-time* dengan rentang usia 18 sampai 22 tahun. Teknik pengambilan sampel penelitian

ini yaitu menggunakan *convenience sampling* dan mendapatkan 235 partisipan yang terdiri dari 154 perempuan dan 81 laki-laki. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada teknik pengambilan sampel di mana pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan *convenience sampling*, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik *total sampling*, kemudian perbedaan lainnya terdapat pada subjek dan lokasi penelitian (Chian & Rostiana, 2024).

Rakhman dan Suhana (2023) melakukan penelitian mengenai hubungan *psychological well-being* dengan *work life balance* pada dosen UNISBA. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Partisipan penelitian ini adalah dosen Universitas Islam Bandung sebanyak 84 dosen. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah melalui teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *analisis inferensial*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah terletak pada variabel x nya yaitu *psychological well-being*, sedangkan penelitian peneliti mengambil variabel *time management*, perbedaan selanjutnya terletak pada teknik pengambilan sampel di mana pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan *simple random sampling* sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik *total sampling*, kemudian perbedaan lain terdapat pada subjek dan lokasi penelitian (Rakhman & Suhana, 2023).

Ula dan Suhariadi (2019) melakukan penelitian mengenai peran manajemen waktu dan *leader-member exchange* terhadap kinerja pegawai negeri sipil. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan analisis regresi yang bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya peran manajemen waktu dan *leader-member exchange* dalam memprediksi perubahan dalam kinerja PNS di UPTD Pendidikan di Kabupaten X. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 285 orang dengan rentang usia seluruh partisipan adalah dari 20 hingga 58 tahun. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *simple random sampling*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian ini dilakukan analisis terhadap tiga variabel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas atau variabel x pada penelitian ini yaitu manajemen waktu dan *leader-exchange* kemudian perbedaan pada variabel y yaitu kinerja, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti variabel y nya terkait *work life balance*, perbedaan selanjutnya terletak pada teknik pengambilan sampel di mana pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan teknik *total sampling*, kemudian perbedaan lain terdapat pada subjek dan lokasi penelitian (Ula & Suhariadi, 2019).

Pertiwi, Winarsunu dan Syakarofath (2023) melakukan penelitian mengenai beban kerja dan *work life balance* pada karyawan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *non-eksperimental*. Sampel penelitian ini adalah 150 karyawan yang bekerja di beberapa perusahaan dan instansi di Malang Raya. Teknik pengambilan subjek menggunakan teknik

quota sampling, yaitu teknik menentukan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu sampai kuota yang ditentukan terpenuhi. Penelitian ini menentukan jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 150 karyawan. Adapun kriteria yang dibutuhkan yaitu memiliki waktu bekerja minimal 40 jam salam satu minggu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terletak pada variable x nya yaitu beban kerja sedangkan penelitian peneliti mengambil variable *time management*, perbedaan selanjutnya terletak pada teknik pengambilan sampel di mana pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan *quota sampling*, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik *total sampling*, kemudian perbedaan lain terdapat pada subjek dan lokasi penelitian (Pertiwi, Winarsunu, & Syakarofath, 2023).

Berdasarkan kajian dari berbagai penelitian dan fakta empiris yang telah dipaparkan sebagaimana di atas, belum ditemukan penelitian yang membahas atau mengkaji hubungan antara *time management* dengan *work life balance* pada pegawai wanita di Bank BSI Kabupaten Aceh Tengah. Oleh karena itu, penelitian ini benar- benar dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.