

**PENGARUH *COPING STRATEGIES* TERHADAP *QUALITY OF LIFE* DI
MEDIASI OLEH *WORK-LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN PT BANK
NAGARI CABANG LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Ekonomi
(SE) Pada fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang*



Oleh
Lodina Faizah
2020/20059017

**DEPARTEMEN MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

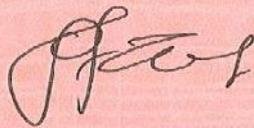
**PENGARUH *COPING STRATEGIES* TERHADAP *QUALITY OF LIFE*
DIMEDIASI OLEH *WORK-LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN PT. BANK
NAGARI CABANG LUBUK BASUNG**

Nama : Lodina Faizah
NIM/TM : 20059017/2020
Departemen : Manajemen (S1)
Keahlian : Manajemen Sumber Daya Manusia
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis

Padang, September 2024

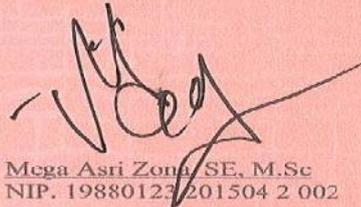
Disetujui Oleh:

Mengetahui,
Kepala Departemen Manajemen



Dr. Syahrizal, SE, M.Si
NIP. 19720902 199802 1 001

Pembimbing,



Mega Asri Zonga, SE, M.Sc
NIP. 19880123 201504 2 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Departemen Manajemen
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Negeri Padang

PENGARUH *COPING STRATEGIES* TERHADAP *QUALITY OF LIFE*
DIMEDIASI OLEH *WORK-LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN PT. BANK
NAGARI CABANG LUBUK BASUNG

Nama : Lodina Faizah
NIM/TM : 20059017/2020
Departemen : Manajemen (S1)
Keahlian : Manajemen Sumber Daya Manusia
Fakultas : Ekonomi Dan Bisnis

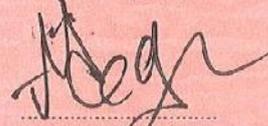
Padang, September 2024

Tim Penguji

Tanda Tangan

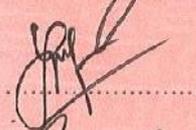
1. Mega Asri Zona, SE, M.Sc

(Ketua)



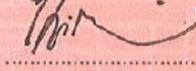
2. Yuki Fitriia, SE, M.M

(Anggota)



3. Nia Ariyani Erlin, SE. M.Sc

(Anggota)



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lodina Faizah
TM/NIM : 2020/20059017
Tempat/Tanggal Lahir : Koto Baru/ 10 Januari 2002
Keahlian : Manajemen Sumber Daya Manusia
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Alamat : Jl. Tanjung batang, Nagari Duo Koto, Kec. Tanjung Raya
No. HP/Telpon : 082273885282
Judul Skripsi : Pengaruh *Coping Strategies* Terhadap *Quality of Life* Dimediasi oleh *Work-Life Balance* Pada Karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis (skripsi) saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis ini **Sah** apabila telah ditandatangani **Asli** oleh pembimbing, penguji, dan Ketua Prodi.



Padang, September 2024
Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Lodina Faizah".

Lodina Faizah
NIM. 20059017

ABSTRAK

Lodina Faizah (2020/20059017) : Pengaruh *Coping Strategies* terhadap *Quality of Life* dimediasi oleh *Work-Life Balance* pada Karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung
Dosen Pembimbing : Mega Asri Zona, SE, M.Sc

Tujuan — Penelitian ini bertujuan untuk menguji : (1) pengaruh *coping strategies* terhadap *quality of life* (2) pengaruh *coping strategies* terhadap *work-life balance* (3) pengaruh *work-life balance* terhadap *quality of life* (4) pengaruh *coping strategies* terhadap *quality of life* dimediasi oleh *work-life balance*.

Metodologi — Penelitian ini adalah penelitian kausal. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung dengan jumlah karyawan 46 orang. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 46 orang karyawan yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner dengan Skala Likert. Teknik analisis yang digunakan melalui software SmartPLS 4.

Hasil — Hasil pengolahan data pada penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) *coping strategies* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quality of life* pada karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung (2) *coping strategies* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work-life balance* pada karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung (3) *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quality of life* pada karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung (4) *coping strategies* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quality of life* dimediasi *work-life balance* pada karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.

Kata Kunci: *Coping Strategies, Work-Life Balance, Quality of Life*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena dengan Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Coping Strategies terhadap Quality of Life dimediasi oleh Work-Life Balance pada Karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung”. Dan shalawat berserta salam tidak lupa penulis ucapkan kepada baginda rasulullah SAW sebagai figure yang senantiasa memberikan inspirasi tentang berbagai hal dalam menyikapi kehidupan menuju ridha-Nya.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Mega Asri Zona, SE. M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, pengarahan, perhatian dan waktunya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yuki Fitria SE, MM selaku dosen penelaah yang telah memberikan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam penulisan skripsi sehingga menjadi lebih baik.
3. Bapak Krismadinata, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Perengki Susanto, S.E, M.Sc, Ph.D selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Syahrizal, S.E, M.Si selaku Ketua Departemen Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang.

6. Bapak Supan Weri Mandar, A.Md selaku Staf Tata Usaha Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang yang telah membantu dalam kelancaran proses administrasi dalam penelitian dan penulisan skripsi ini.
7. Penulis mengucapkan terima kasih kepada para dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang atas kontribusi yang sangat berharga bagi penulis dalam menempuh pendidikan. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih atas bantuan yang diberikan oleh staf administrasi, baik staf laki-laki maupun perempuan.
8. Karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung yang telah membantu dalam pengisian kuesioner penulis sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
9. Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Usman Tanjung dan Ibu Desmayetti. Saya berterima kasih atas kasih sayang, cinta, doa, dukungan, motivasi, semangat, dan pengorbanan luar biasa yang telah membuat saya mampu mencapai prestasi ini dan membawa kebanggaan yang tak terkira.
10. Teristimewa juga Uni tersayang Vici Iriani, Cindy Fregiana dan abang Tachril, serta adik terrcinta Fatwa, Habil dan Najwa yang telah memberikan kehangatan dan kebahagiaan keluarga yang merupakan hal terpenting dan tidak bisa tergantikan. Serta terimakasih atas doa, dukungan, dan segala motivasi yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

11. Teristimewa kepada sahabat-sahabat saya tercinta, Mayang, Wulan, dan Muthia, yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup perkuliahan penulis. Terima kasih atas segala kasih atas sayang, dukungan, dan kebersamaan yang kalian berikan. Terima kasih atas tawa dan canda yang membuat hari-hari kita penuh warna.

Semoga bantuan yang diberikan bermanfaat dan mendapat berkah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan belum sempurna, terutama dalam hal pengumpulan teks dan pemilihan terminologi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan yang berharga untuk meningkatkan kualitas penelitian yang dilakukan oleh penulis lain. Penulis berharap agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Atas perhatiannya, penulis mengucapkan terima kasih.

Padang, September 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan penelitian	11
F. Manfaat penelitian	12
a. Bagi akademisi	12
b. Bagi penulis	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori	12
B. Hubungan Antar Variabel	25
C. Penelitian yang Relevan	27
D. Kerangka Konseptual	30
E. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	36
E. Jenis Sumber Data	40
F. Teknik pengumpulan data	40
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Gambaran Umum Perusahaan	50
B. Hasil penelitian	54
C. Analisis Data	65
BAB V PENUTUP	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
C. Keterbatasan	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

Table 1 . Penelitian Terdahulu	27
Table 2 . Daftar Skor Jawaban Berdasarkan Skala Likert	41
Table 3 . Kisi-kisi Kuisisioner Penelitian	41
Table 4 . Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Table 5 . Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	55
Table 6 . Karakteristik Berdasarkan Status Perkawinan	56
Table 7 . Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	57
Table 8 . Karakteristik Berdasarkan Masa Kerja	57
Table 9 . Distribusi Frekuensi Quality of Life	58
Table 10 . Distribusi Frekuensi Coping Strategies	61
Table 11 . Distribusi Data Work-life Balance	63
Table 12 . Uji Validitas	66
Table 13 . Average Variance Extracted	68
Table 14 . Uji Cronbach's Alpha dan Compositr Reliability	69
Table 15 . Hasil Analisis R-Square	70
Table 16 . Hasil Analisis Inner Mode	71
Table 17 . Perhitungan Koefisien Variabel Mediasi	73
Table 18 . Pengaruh Total	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 . Kerangka Konseptual	30
Gambar 2 . Struktur Organisasi PT. Bank Nagari	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 . Surat Permohonan Penelitian	94
Lampiran 2 . Surat Persetujuan Peneliti	95
Lampiran 3 . Kuesioner Penelitian	96
Lampiran 4 . Tabulasi Data Penelitian	102
Lampiran 5 . Analisis Deskriptif	107
Lampiran 6 . Output Outer Loading	109
Lampiran 7 . Tabel Outer Model	110
Lampiran 8 . Tabel Cross Loading	112
Lampiran 9 . Hasil Uji PLS	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Para karyawan kerap kali dihadapkan pada tantangan yang belum pernah dialami sebelumnya dalam lingkungan kerja dan kehidupan pribadi mereka, yang dipicu oleh perubahan atau krisis di tingkat organisasi dan sosioekonomi, sehingga menuntut kecerdikan serta kemampuan beradaptasi. Oleh karena itu, penting untuk dikembangkan ke arah yang lebih baik pemahaman tentang mekanisme yang digunakan karyawan untuk memperkuat ketahanan mereka dengan menggabungkan peran yang berbeda tanpa mengurangi kualitas hidup mereka (Anastasopoulou et al., 2023). Kualitas hidup adalah indeks utama dari kesejahteraan secara keseluruhan di seluruh dunia. Sejak tahun 2011, Organisasi Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan (OECD) secara tahunan menerbitkan Indeks Kehidupan yang Lebih Baik, yang membandingkan kualitas hidup individu di berbagai negara. Kualitas hidup telah dipahami sebagai istilah umum yang memiliki banyak aspek yang mencakup banyak arti berbeda (Barcaccia et al., 2013)

Quality of life (QOL) Mengacu pada kondisi holistik seseorang, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan mental dan emosional, hubungan sosial, dan lingkungan sekitar. Kondisi ini mencakup penilaian subjektif seseorang terhadap kedudukan sosial mereka dalam kerangka budaya dan sistem nilai yang mereka anut, serta hubungan mereka dengan aspirasi, harapan, tolok ukur, dan kekhawatiran mereka. (Tajuddin et al., 2015).

Menurut (Uysal et al., 2016) *Quality of Life* didefinisikan sebagai tingkat kepuasan dan kesejahteraan individu yang dinilai dari berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan material dan non-material. Pengukuran QOL melibatkan berbagai indikator subjektif yang mencakup kepuasan dengan domain kehidupan tertentu, seperti *physical health*, *psychological features*, *social relationships*, dan *environment*.

Perlunya mencapai *quality of life* (QOL) yang baik bagi karyawan sangat penting karena berdampak langsung pada produktivitas, kepuasan, dan kesejahteraan mereka. Karyawan yang merasa memiliki kualitas hidup yang tinggi cenderung lebih termotivasi dan berkinerja baik di tempat kerja. Sebaliknya, kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti finansial, kesehatan, dan keseimbangan kerja-hidup (WLB) dapat menyebabkan stres dan ketidakpuasan, yang dapat berpengaruh negatif pada kesejahteraan psikologis dan fisik karyawan (Anastasopoulou et al., 2023). Menurut (Uysal et al., 2019), *Quality of Life* penting karena mempengaruhi berbagai aspek kehidupan komunitas dan individu. Artikel ini menjelaskan bahwa persepsi penduduk terhadap QoL mereka secara keseluruhan merupakan fungsi dari kepuasan mereka dalam domain kehidupan utama, seperti ekonomi, konsumen, sosial, lingkungan, dan kesehatan. Tingkat kesejahteraan dalam domain-domain ini menentukan persepsi mereka terhadap QoL mereka sendiri. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kualitas hidup karyawan bukan hanya merupakan tanggung jawab etis bagi perusahaan, tetapi juga merupakan investasi strategis untuk meningkatkan

keberlanjutan dan keberhasilan jangka panjang perusahaan melalui peningkatan produktivitas dan retensi karyawan.

Jika *quality of life* karyawan rendah, hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan produktivitas mereka. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya QoL karyawan dapat mengakibatkan peningkatan stres, kelelahan, dan ketidakpuasan kerja, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu, karyawan dengan QoL rendah mungkin kesulitan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang dapat berdampak pada hubungan sosial dan kebahagiaan secara keseluruhan (Tajuddin et al., 2015).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quality of life* yaitu *social support, job satisfaction, work-life balance* (Kowitlawkul, 2018). Menurut (Fuochi et al, 2017) faktor yang mempengaruhi *quality of life* adalah *coping strategies, social support and self-efficacy*. Kemudian *self adjustment* (Basuki et al, 2016), *work-family conflict, quality of work life, quality of non-work life* (Md-Sidin, 2010).

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas hidup adalah *coping strategies* yang dimiliki oleh setiap individu. *Coping strategies* adalah mekanisme kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi situasi yang dianggap stres atau mengancam. Cara seseorang menghadapi tantangan, stres, dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari dapat berperan penting dalam menentukan sejauh mana kualitas hidupnya terjaga. Salah satu definisi awal coping menggambarkannya sebagai proses yang

diinisiasi oleh persepsi ancaman, dengan tujuan mengatur konflik emosional yang timbul dan mengatasi ancaman tersebut (Lazarus, 1984). Lebih jauh lagi, terdapat korelasi kuat antara stres dan cara mengatasi, di mana cara mengatasi didefinisikan sebagai strategi mental dan perilaku aktif yang digunakan untuk mengelola tekanan eksternal atau internal yang dianggap melampaui keterampilan individu. (Morales-Rodríguez, 2021).

Coping strategies adalah cara yang digunakan individu untuk menghadapi atau mengurangi stres yang disebabkan oleh ketegangan antara tuntutan pekerjaan dan keluarga. Ada dua jenis *coping strategies* utama: coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Toffoletti & Starr, 2016). Strategi yang berfokus pada masalah melibatkan usaha langsung untuk mengatasi sumber stres, seperti mengatur waktu atau mencari solusi konkrit. Strategi ini dianggap lebih efektif dalam jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup karena membantu individu mengurangi atau mengeliminasi sumber stres.

Penelitian menunjukkan bahwa *coping strategies* yang berfokus pada masalah cenderung lebih efektif dalam mengurangi konflik pekerjaan-keluarga dan, oleh karena itu, meningkatkan kualitas hidup (Pearlin & Schooler, 1978 dalam Toffoletti & Starr, 2016). Sebaliknya, *coping strategies* yang berfokus pada emosi, yang melibatkan pengelolaan reaksi emosional terhadap stres, mungkin hanya efektif dalam jangka pendek dan kurang

mampu meningkatkan kualitas hidup secara signifikan (Billings & Moos, 1984 dalam Toffoletti & Starr, 2016).

Kualitas hidup yang baik dicapai ketika individu mampu memenuhi tanggung jawab sehari-hari, mencapai kepuasan pribadi, dan menjaga kesejahteraan dalam berbagai aspek kehidupan. *Coping strategies* yang efektif dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kualitas hidup dengan mempromosikan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga (Frone, Russell, & Cooper, 1992). Selain itu, *coping strategies* juga memiliki dampak pada QoL. Menurut penelitian oleh (Zheng et al., 2015) menemukan bahwa *coping strategies* individu yang efektif memiliki pengaruh positif pada kesejahteraan karyawan, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup (QoL). *Coping strategies* dan dukungan sosial efektif dalam mengurangi dampak negatif stres, depresi, dan kecemasan pada karyawan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Elshaer, 2023).

Faktor lain yang mempengaruhi *quality of life* adalah *work-life balance (WLB)*. belakangan ini, *work-life balance* menjadi hal yang sangat penting di antara isu-isu lain dalam lingkungan kerja. WLB mengacu pada adanya keseimbangan dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan pekerjaan individu. Hal ini juga menjelaskan keseimbangan yang dibutuhkan oleh karyawan antara waktu yang dicurahkan untuk bekerja dan menjalankan program kehidupan lainnya. Kegagalan dalam memenuhi tugas-tugas keluarga karena jam kerja yang panjang dapat mengurangi kepuasan keluarga,

menyebabkan stres, dan bahkan menurunkan *quality of life* (QoL) di antara para pekerja (Askari et al, 2019). Seperti yang dikutip oleh (Askari,2019) mengadopsi dari buku yang di tulis oleh (Kofodimos 1993), ketidakseimbangan diakui sebagai masalah yang terutama merugikan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Penelitian oleh Sirgy (2015) mengungkapkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi memberikan dampak positif pada kualitas hidup (QoL). Ketika individu berhasil menyeimbangkan keterlibatan dalam pekerjaan dengan aktivitas di luar pekerjaan, serta mengurangi konflik antara peran di tempat kerja dan di luar tempat kerja, maka kualitas hidup mereka akan meningkat. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa *work-life balance* berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Diener, 2008).

Dalam beberapa tahun terakhir, pergeseran struktur pekerjaan telah membuat rumah tangga dengan dua pencari nafkah semakin umum, yang menyebabkan peningkatan konflik antara pekerjaan dan keluarga (Schooreel et al., 2016). Peran ganda dalam rumah tangga semacam ini dapat menyebabkan stres psikologis dan fisik yang signifikan, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Konflik pekerjaan-keluarga muncul ketika tuntutan peran pekerjaan dan keluarga saling tidak kompatibel, yang menyebabkan ketegangan dan stres (Greenhaus & Beutell, 1985 dalam Toffoletti & Starr, 2016). Konflik ini lebih terasa di lingkungan di mana tuntutan pekerjaan tinggi dan sumber daya

untuk mengelola tuntutan tersebut terbatas (Kahn et al., 1964 dalam Toffoletti & Starr, 2016).

Seimbangannya interaksi antara pekerjaan dan aspek-aspek kehidupan pribadi seperti keluarga, waktu luang, dan kesehatan dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan seseorang (Rao, 2017). *Work-life balance* Membangun lingkungan di mana orang dapat memenuhi tugas pekerjaan mereka tanpa perlu mengorbankan waktu dan fokus yang seharusnya didedikasikan untuk kehidupan pribadi mereka. Penyeimbangan ini dapat mengurangi tingkat stres dan kelelahan, meningkatkan produktivitas, serta memperbaiki kepuasan hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, perhatian terhadap *work-life balance* tidak hanya merupakan tanggung jawab individu, tetapi juga menjadi fokus penting bagi organisasi dan kebijakan ketenagakerjaan. Keberhasilan mencapai *work-life balance* dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental dan fisik seseorang, menciptakan lingkungan kerja yang lebih berdaya dan mendukung.

Penelitian oleh Anastasopoulou et al. (2023) mengungkapkan bahwa WLB memainkan peran mediasi yang signifikan dalam hubungan antara *coping strategies* dan *quality of life*. *Work-life balance* berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara variabel lain dan *quality of life*. Sebagai contoh, dalam studi ini, *work-life balance* memediasi hubungan antara *coping strategies* dan *quality of life*. Ketika individu menerapkan *coping strategies* aktif seperti pemecahan masalah, hal ini dapat memperbaiki *work-life balance* serta kualitas hidup mereka. Sebaliknya, respons pasif seperti penghindaran

dapat berdampak negatif pada *work-life balance*, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas hidup individu.

Penelitian ini akan dilaksanakan di PT Bank Nagari Cabang Lubuk Basung, sebuah Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang bergerak di sektor jasa perbankan dan keuangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *coping strategies* terhadap *quality of life*, dengan *work-life balance* sebagai variabel mediasi di PT Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 karyawan di PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung, terdapat variasi dalam cara mereka menghadapi situasi sulit. Sebagian besar karyawan cenderung merencanakan tindakan mereka dengan hati-hati sebelum bertindak, sementara beberapa lainnya bertindak berdasarkan dorongan hati. Sebagian besar karyawan merasa nyaman berbicara dengan orang lain tentang masalah yang mereka hadapi, yang membantu mereka mendapatkan perspektif baru dan dukungan emosional. Namun, ada juga kecenderungan bagi beberapa karyawan untuk menghindari interaksi sosial ketika menghadapi stres atau masalah, karena mereka merasa tidak ingin membebani orang lain atau lebih suka menyelesaikan masalah sendiri.

Dalam hal pengelolaan waktu dan peran antara pekerjaan dan keluarga, karyawan berusaha keras untuk mencapai keseimbangan. Beberapa merasa mampu mengelola kedua peran tersebut dengan baik, sementara yang lain merasa kesulitan terutama karena tuntutan pekerjaan yang tinggi. Pandangan orang terdekat tentang keberhasilan karyawan dalam menyeimbangkan

pekerjaan dan keluarga bervariasi. Ada yang setuju bahwa mereka telah berhasil, tetapi ada juga yang merasa bahwa karyawan tersebut masih perlu memperbaiki cara mereka dalam mengelola waktu dan peran.

Kualitas hidup karyawan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sebagian besar karyawan merasa bahwa rasa sakit fisik tidak terlalu mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari, meskipun beberapa membutuhkan perawatan medis untuk berfungsi dengan baik. Tingkat kepuasan terhadap kemampuan bekerja bervariasi, dengan beberapa karyawan merasa sangat puas dan yang lain merasa ada aspek tertentu yang membuat mereka kurang puas, seperti lingkungan kerja atau beban kerja. Karyawan memiliki kesempatan yang beragam untuk melakukan kegiatan yang mereka nikmati di waktu luang. Sebagian besar merasa memiliki cukup waktu untuk hal-hal di luar pekerjaan, tetapi ada juga yang merasa kesulitan mengalokasikan waktu luang.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan karyawan, kemampuan mereka dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan keluarga, serta kepuasan terhadap pekerjaan dan kesempatan untuk kegiatan di waktu luang, semuanya berkontribusi terhadap kualitas hidup mereka. Fenomena ini menunjukkan pentingnya *coping strategies* yang efektif untuk meningkatkan *work-life balance* dan *quality of life* karyawan.

Penelitian mengenai *coping strategies* dan dampaknya terhadap *quality of life* pegawai bank menjadi relevan karena pemahaman terhadap

coping strategies yang digunakan oleh pegawai bank dapat memberikan wawasan tentang sejauh mana mereka dapat mengatasi tantangan pekerjaan mereka.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi dan memahami lebih dalam aspek-aspek tersebut melalui sebuah skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Coping Strategies* terhadap *Quality of Life* di mediasi oleh *Work Life Balance* pada Karyawan Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, dapat diidentifikasi bahwa *coping strategies* berdampak pada *quality of life* karyawan, dengan *work-life balance* sebagai variabel mediasi, di Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, diperlukan pembatasan masalah. Hal ini bertujuan agar fokus penelitian menjadi lebih jelas, terperinci, dan mendalam mengingat luasnya permasalahan terkait *quality of life* karyawan bank. Penelitian ini berfokus pada pengaruh *coping strategies* terhadap *quality of life* yang dimediasi oleh *work-life balance* pada karyawan PT. Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh *coping strategies* mempengaruhi *quality of life* karyawan di Bank Nagari Cabang Lubuk Basung?
2. Seberapa besar pengaruh *coping strategies* mempengaruhi *work-life balance* pada karyawan Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.
3. Seberapa besar pengaruh *work-life balance* memediasi hubungan antara *coping strategies* terhadap *quality of life* karyawan Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.
4. Seberapa besar Pengaruh *Coping Strategies* terhadap *Quality of Life* di mediasi oleh *Work Life Balance* pada Karyawan Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat diketahui bahwa tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui sejauh mana *coping strategies* mempengaruhi *quality of life* karyawan di Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.
2. Mengidentifikasi pengaruh *coping strategies* terhadap *work-life balance* karyawan di Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.
3. Menjelaskan bagaimana *work-life balance* dapat memediasi hubungan antara *strategi coping* dan *quality of life* karyawan di Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.

4. Menganalisis pengaruh strategi coping terhadap kualitas hidup yang dimediasi oleh keseimbangan kehidupan kerja pada karyawan di Bank Nagari Cabang Lubuk Basung.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca, di antaranya sebagai berikut:

a. Bagi akademisi

1. Memberikan kontribusi pengetahuan dan wawasan baru mengenai pengaruh *coping strategies* terhadap *quality of life* dengan *work-life balance* sebagai variabel mediasi pada karyawan perbankan.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti di masa mendatang yang ingin melakukan studi serupa dengan subjek dan lokasi yang berbeda, sehingga mereka dapat memperkaya studi mereka dengan wawasan dan temuan yang telah ada, serta membandingkan hasil penelitian mereka dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

b. Bagi penulis

1. Menambah pengetahuan dan pemahaman mendalam tentang *coping strategies*, *work-life balance*, dan *quality of life* pada karyawan perbankan.
2. Mengembangkan kemampuan penulis dalam melakukan penelitian ilmiah terutama terkait perancangan penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penarikan kesimpulan.