

KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA GURU

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

BUNGA ANGELAULYA GHAITSA'SHAFA

41183507220044

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

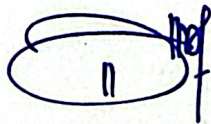
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan
Subjektif pada Guru
Penyusun : Bunga Angelaulya Ghaitsa'shafa
NPM : 41183507220044

Bekasi, 3 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Guru

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Bunga Angelaulya Ghaitsa'shafa

41183507220044



Telah diujikan di hadapan Dewan
Penguji pada tanggal: 3 Juli 2026
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45 Bekasi
pada tanggal: 3 Juli 2026

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris : Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota : 1. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si.

2. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bunga Angelaulya Ghaitsa'shafa
NPM : 41183507220044
Judul Skripsi : Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Guru



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, atau magister), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 3 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Bunga Angelaulya G.S
41183507220044

KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA GURU

Bunga Angelaulya Ghaita'shafa (bungaags29@gmail.com)
Novita Dian Iva Prestiana (novitadianivaprestiana@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

Changes in education policy thru the implementation of the Merdeka Curriculum require teachers to adapt to increasingly complex professional, administrative, and social demands. These conditions make work-life balance and social support important factors that play a role in maintaining the subjective well-being of teachers. This study aims to determine the relationship and influence of work-life balance and social support on the subjective well-being of elementary school teachers in Cibarusah District. This study uses a correlational quantitative approach involving 95 elementary school teachers selected using purposive sampling technique. Data were collected thru the Subjective Well-Being scale ($\alpha = 0.932$), Work-Life Balance scale ($\alpha = 0.901$), and Social Support scale ($\alpha = 0.944$), and then analyzed using Spearman Rank correlation and multiple linear regression. The research results indicate that work-life balance is positively and significantly related to subjective well-being ($r = 0.375$; $p = 0.000$), as is social support ($r = 0.218$; $p = 0.034$). Simultaneously, both variables significantly affect subjective well-being ($R^2 = 0.265$; $F = 16.559$; $p = 0.000$), with work-life balance being the most dominant predictor ($\beta = 1.236$; $p = 0.000$), while social support does not have a significant partial effect ($\beta = 0.060$; $p = 0.793$). These findings indicate that the better the work-life balance and the higher the social support received, the higher the subjective well-being of teachers.

Keywords: *subjective well being; work life balance; social support.*

ABSTRAK

Perubahan kebijakan pendidikan melalui implementasi Kurikulum Merdeka menuntut guru untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan profesional, administratif, dan sosial yang semakin kompleks. Kondisi tersebut menjadikan keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial sebagai faktor penting yang berperan dalam menjaga kesejahteraan subjektif guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh keseimbangan kehidupan kerja serta dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada guru Sekolah Dasar di Kecamatan Cibarusah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 95 guru Sekolah Dasar yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui skala Kesejahteraan Subjektif ($\alpha = 0,932$), Keseimbangan Kehidupan Kerja ($\alpha = 0,901$), dan Dukungan Sosial ($\alpha = 0,944$), kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Rank Spearman* dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif ($r = 0,375$; $p = 0,000$), demikian pula dukungan sosial ($r = 0,218$; $p = 0,034$). Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($R^2 = 0,265$; $F = 16,559$; $p = 0,000$), dengan keseimbangan kehidupan kerja sebagai prediktor yang paling dominan ($\beta = 1,236$; $p = 0,000$), sedangkan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan secara parsial ($\beta = 0,060$; $p = 0,793$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik keseimbangan kehidupan kerja dan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif guru.

Kata Kunci: *kesejahteraan subjektif; keseimbangan kehidupan kerja; dukungan sosial.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat, hidayah, serta karunia-Nya yang senantiasa dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Guru*” dengan baik dan sesuai waktu yang telah ditentukan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa berbagai bantuan, bimbingan, dukungan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak memiliki peranan yang sangat berarti. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Ketua Program Studi Psikologi, yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan dedikasi telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan pemikiran yang telah dicurahkan dalam mendampingi setiap tahapan penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Segala ilmu, dukungan, dan perhatian yang diberikan akan menjadi pengalaman berharga bagi penulis dalam perjalanan akademik maupun kehidupan di masa mendatang.
2. Bapak dan Ibu Dosen Penguji, yang telah berkenan memberikan evaluasi, koreksi, serta berbagai masukan ilmiah yang konstruktif. Penulis sangat menghargai setiap kritik dan saran yang diberikan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat tersusun dengan lebih sistematis dan komprehensif
3. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan kepada penulis selama menjalani proses pendidikan di Program Studi Psikologi.
4. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi, atas dukungan serta fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, serta pengalaman berharga yang menjadi bekal bagi penulis selama menempuh pendidikan dan menyelesaikan studi.

6. Universitas Islam 45 Bekasi, sebagai tempat penulis menempuh pendidikan dan melaksanakan penelitian, yang telah memberikan dukungan serta lingkungan akademik yang menunjang proses belajar dan penelitian..
7. Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi tempat pulang terbaik dan sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah terputus, kasih sayang yang tulus tanpa syarat, serta segala pengorbanan dan dukungan yang diberikan dengan penuh cinta. Skripsi ini merupakan wujud kecil dari rasa syukur dan terima kasih penulis atas segala perjuangan yang telah diberikan hingga penulis mampu berada di titik ini.
8. Adik tersayang, Affan Brilliant Filah, atas segala semangat, dukungan, dan doa yang diberikan kepada penulis sehingga dapat melalui setiap proses dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Pasangan penulis, Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat penulis, yaitu Alfina, Aulia, Resti, Dinda, Rizma, Nella dan Samara yang telah menjadi teman berbagi cerita, berdiskusi, serta saling memberikan dukungan dan semangat selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dan kenangan berharga yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis.
11. Teman-teman Psikologi Angkatan 2022, khususnya Psikologi Paralel 2, atas kebersamaan, kerja sama, dukungan, dan pengalaman berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
12. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, doa, dan kontribusi dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Bekasi, 3 Juli 2026

Bunga Angelaulya G.S

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
<i>CURRICULUM VITAE</i>	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoretis	12
2. Manfaat Praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Kajian Pustaka	15
1. Kesejahteraan Subjektif	15
2. Keseimbangan Kehidupan Kerja	24
3. Dukungan Sosial	32
4. Guru	40
B. Kerangka Berpikir	43
C. Hipotesis	46
1. Hipotesis Pertama	46
2. Hipotesis Kedua	46
3. Hipotesis Ketiga	46
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	47
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Desain Penelitian	55
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	56
1. Identifikasi Variabel	56
2. Definisi Konseptual	56
3. Definisi Operasional	57
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	57
1. Subjek Penelitian	57
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	58
3. Tempat dan Waktu Penelitian	62
D. Teknik Pengumpulan Data	62
1. Wawancara	63
2. Skala Psikologi	63
E. Teknik Analisis Data	80
1. Teknik Deskriptif	80
2. Teknik Pengujian Asumsi	81
3. Teknik Pengujian Hipotesis	84
F. Etika Penelitian	85

1. Partisipasi Penelitian.....	86
2. Prosedur Penelitian	86
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data.....	86
4. Risiko, Efek Samping Penelitian, dan Penanganannya	86
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	87
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	87
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	88
1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	90
2. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	91
3. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	93
4. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Status Kepegawaian.....	93
5. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Masa Kerja Sebagai Guru	95
6. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Tempat Mengajar	95
7. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Lokasi Sekolah	97
8. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir	97
9. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Status Mengajar Saat Ini	97
10. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Rata-rata Jam Mengajar per Minggu.....	98
11. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Tugas Tambahan di Sekolah.....	99
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	100
1. Deskripsi Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Subjektif	100
2. Deskripsi Kategorisasi Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	100
3. Deskripsi Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial.....	101
D. Hasil Penelitian	101
1. Hubungan Keseimbangan Kehidupan Kerja dengan Kesejahteraan Subjektif	101
2. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif	102
3. Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	103
E. Diskusi.....	104
F. Keterbatasan Penelitian.....	123
BAB V PENUTUP	125
A. Simpulan.....	125
B. Saran.....	125
DAFTAR PUSTAKA.....	128
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Pre-eliminary study</i> variabel Kesejahteraan Subjektif	3
Tabel 2. <i>Pre-eliminary study</i> variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	5
Tabel 3. <i>Pre-eliminary study</i> variabel Dukungan Sosial.....	7
Tabel 4. Orisinilitas Penelitian	47
Tabel 5. Perhitungan Klasifikasi Sampel Penelitian	62
Tabel 6. Waktu dan Tempat Penelitian	62
Tabel 7. Kategorisasi Skor Aitem Kesejahteraan Subjektif	65
Tabel 8. Kategorisasi Skor Aitem Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	65
Tabel 9. Kategorisasi Skor Aitem Dukungan Sosial.....	66
Tabel 10. <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Subjektif.....	67
Tabel 11. <i>Blue Print</i> Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	67
Tabel 12. <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial	68
Tabel 13. Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala.....	71
Tabel 14. Indeks diskriminasi aitem Kesejahteraan Subjektif	72
Tabel 15. Indeks diskriminasi aitem Keseimbangan Kehidupan Kerja	73
Tabel 16. Indeks diskriminasi aitem Dukungan Sosial	74
Tabel 17. Hasil Validitas konstruk skala kesejahteraan subjektif	76
Tabel 18. Hasil Validitas konstruk skala keseimbangan kehidupan kerja	76
Tabel 19. Hasil Validitas konstruk skala dukungan sosial	78
Tabel 20. Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach	79
Tabel 21. Hasil uji reliabilitas.....	79
Tabel 22. Rumus Kategorisasi Analisis Deskriptif.....	80
Tabel 23. Hasil Teknik Deskriptif	80
Tabel 24. Hasil uji normalitas.....	82
Tabel 25. Hasil Uji Linearitas.....	83
Tabel 26. Kategorisasi Koefisien Korelasi	84
Tabel 27. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	89
Tabel 28. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	90
Tabel 29. Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> Berdasarkan Usia.....	92
Tabel 30. Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> Berdasarkan Status Kepegawaian	94
Tabel 31. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Berdasarkan Tempat Mengajar.....	96
Tabel 32. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Berdasarkan Rata-rata Jam Mengajar per Minggu	98
Tabel 33. Deskripsi Variabel Penelitian	100
Tabel 34. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> Keseimbangan Kehidupan Kerja dengan Kesejahteraan Subjektif	102
Tabel 35. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif	102
Tabel 36. Hasil Uji Regresi Linear Berganda Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	45
Gambar 2. Jumlah Sampel Minimum dari G*Power	60
Gambar 3. Rumus <i>Proportional Sampling</i>	61
Gambar 4. Rumus Aiken's V	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	136
Lampiran 2. Surat Izin Observasi dan Wawancara Pre-eliminary Research	137
Lampiran 3. Lembar Bimbingan Skripsi	138
Lampiran 4. Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil.....	139
Lampiran 5. Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi	143
Lampiran 6. Hasil Analisis Statistik Deskriptif dengan SPSS	145
Lampiran 7. Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi dengan SPSS	149
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	150
Lampiran 9. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis dengan SPSS	156
<i>Lampiran 10. Hasil Uji Beda Data Demografis dengan SPSS</i>	<i>157</i>

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin

SKRIPSI BAB 1-5 BUNGA.docx			
ORIGINALITY REPORT			
15%	16%	13%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	journal.uii.ac.id Internet Source	2%	
2	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%	
3	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%	
4	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	<1%	
5	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper	<1%	
6	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1%	
7	Submitted to Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Student Paper	<1%	
8	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%	
9	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%	
10	jurnal.konselingindonesia.com Internet Source	<1%	