

KEBERSYUKURAN DAN KEPUASAN HIDUP TERHADAP KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA

SKRIPSI

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



Oleh :

MUHAMMAD RAYHAN DIZA

41183507200059

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

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup terhadap Keseimbangan
Kehidupan Kerja

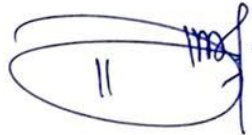
Penyusun : Muhammad Rayhan Diza

NPM : 41183507200059

Bekasi, 29 November 2024

Menyetujui:

Pembimbing,

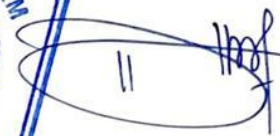


Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:



Ketua Program Studi, Psikologi



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

HALAMAN PENGESAHAN

Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhammad Rayhan Diza

41183507200059

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 29 November 2024

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam "45" Bekasi

pada tanggal: 29 November 2024

Dewan Penguji :


Ketua

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


(.....)


Sekretaris

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

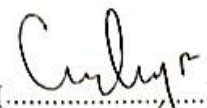

(.....)

Anggota

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


(.....)

: 2. Lucky Purwantini, S.Psi, M.A


(.....)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Rayhan Diza
NPM : 41183507200059
Judul : Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup terhadap Keseimbangan
Skripsi : Kehidupan Kerja

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, atau doktor), 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 tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolaholah 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 peneliti (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 dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 29 November 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Mu: 6009AMX057038992 iza
41183507200059

CURRICULUM VITAE

A. Data Diri

Nama : Muhammad Rayhan Diza
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 02 Juni 2002
Alamat : Kel. Karangraharja RT.001/RW.001 No.77
Nama Orang tua : Mulyadi dan Eza Lidesma
No. Telepon/HP : +62 821 2344 9032
Email : rayhandiza06@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Institusi	Tahun
PAUD Seruni 2	2006
SDI Al-Ishlah	2007-2013
SMP Al-Muqoddasah	2013-2016
MA Nihayatul Amal (IPA)	2017-2020
Univesitas Islam "45" Bekasi (Psikologi)	2020-2024

C. Riwayat atau Pengalaman Organisasi dan Kerja

Lembaga/Institusi	Tahun
Pengalaman Organisasi	
OSAMAH (Al-Muqoddasah)	
- Pengurus Kebersihan	2014-2015
OSIS (MA Nihayatul Amal)	
- Anggota Seksi Pendidikan	2019-2020
PPTQ Al-Aashimy	
- Sekretaris	2018-2020
Himpunan Mahasiswa Psikologi (UNISMA)	
- Staff Badan Pengawasan dan Pengembangan Organisasi	2021-2022
- Koordinator Biro Kreasi, Seni, dan Olahraga	2022-2023
- Ketua Pelaksana Psychology Celebration 9	2023
- Wakil Ketua Umum	2023-2024
Pengalaman Kerja	
- HR Staff (Recruitment Officer) PT. MCS	2024

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- TAKE THE GOOD and THROW THE BAD -

"Jangan bersedih atas apa yang telah berlalu kecuali kau tahu itu bisa membuatmu bekerja lebih keras untuk apa yang akan datang."

Umar bin Khattab

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya yang telah berjuang tanpa lelah, melewati segala tantangan, dan terus bertahan di tengah kesulitan. Terima kasih telah percaya pada proses, tidak menyerah pada mimpi, dan tetap setia pada tujuan hidup. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih besar dan bermakna.

~ Mr Diza ~

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur peneliti haturkan kepada *Allah Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memudahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini dengan judul "Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja ". Sholawat serta salam juga peneliti sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam*, keluarga beliau, para sahabat, dan seluruh umat Islam hingga akhir zaman.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami hubungan antara tingkat kebersyukuran dan kepuasan hidup dengan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Keberhasilan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bimbingan berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi berarti dalam proses ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., selaku dosen pembimbing skripsi, yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran.
2. Dewan Penguji, diantaranya Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., Ibu Alfiana Indah Muslimah, M.Psi., Ibu Maghdalena Hanoum, M.Psi., dan Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.
3. Ibu Maghdalena Hanoum, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen pembimbing akademik yang senantiasa membimbing dalam perjalanan perkuliahan dari awal sampai sekarang.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam "45" Bekasi, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah.

6. Seluruh subjek penelitian dan tempat penelitian, PT. Putra Timur Jaya.
7. Keluarga peneliti, terutama Ibu dan Ayah yang senantiasa memberikan dukungan moril dan materiil selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
8. Seluruh Teman-teman Psikologi, Kakak dan Adik tingkat yang senantiasa bersedia memberikan semangat dan membantu peneliti selama penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas dukungan, bimbingan, dan kontribusi positif yang telah diberikan selama penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memerlukan penyempurnaan, dan dengan rendah hati, peneliti mengharapkan saran, masukan, dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pemahaman dan penanganan isu kebersyukuran, kepuasan hidup, dan keseimbangan kehidupan kerja di lingkungan kerja.

Bekasi, 29 November 2024

Penulis

Muhammad Rayhan Diza

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
CURRICULUM VITAE	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
RINGKASAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Pustaka	11
1. Keseimbangan Kehidupan Kerja	11
a. Definisi Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	11
b. Aspek-Aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	13
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja	15
d. Penelitian sebelumnya mengenai keseimbangan kehidupan kerja ..	19
2. Kebersyukuran.....	21
a. Definisi Kebersyukuran	21
b. Aspek-Aspek Kebersyukuran	22
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran	25
3. Kepuasan Hidup	25
a. Definisi Kepuasan Hidup.....	25

b.	Komponen Kepuasan Hidup.....	26
c.	Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup	27
B.	Kerangka Berikir	29
C.	Hipotesis	32
D.	Orisinalitas Penelitian yang Dilakukan	33
BAB III METODE PENELITIAN		37
A.	Desain Penelitian	37
B.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	38
1.	Identifikasi Variabel	38
2.	Definisi Konseptual	39
3.	Definisi Operasional.....	39
C.	Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	40
1.	Subjek Penelitian.....	40
2.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
3.	Teknik Pengambilan Sampel	41
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	43
1.	Wawancara	44
2.	Skala Psikologis	44
E.	Teknik Analisis Data.....	56
1.	Teknik Deskriptif.....	57
2.	Teknik Pengujian Asumsi.....	58
a.	Uji Normalitas	58
b.	Uji Linearitas	60
3.	Teknik Pengujian Hipotesis.....	61
F.	Etika Penelitian.....	62
1.	Partisipasi Penelitian	62
2.	Prosedur Penelitian.....	62
3.	Keamanan dan kerahasiaan data	63
4.	Risiko, efek samping penelitian dan penanganannya.....	63
5.	Manfaat penelitian bagi subjek	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI		65
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	65

1.	PT. Putra Timur Jaya.....	65
B.	Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	65
1.	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
2.	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	67
3.	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir	68
4.	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Status Perkawinan.....	68
5.	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak	68
6.	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Status Karyawan	68
7.	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Bekerja.....	69
8.	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Posisi.....	69
C.	Deskripsi Variabel Penelitian	69
1.	Deskriptif Kategorisasi Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja (Y) 69	
2.	Deskriptif Kategorisasi Variabel Kebersyukuran (X1).....	70
3.	Deskriptif Kategorisasi Variabel Kepuasan Hidup (X2)	70
E.	Hasil Penelitian	71
1.	Hubungan Kebersyukuran dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja .	71
2.	Hubungan Kepuasan Hidup dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja 71	
3.	Pengaruh Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja	72
4.	Hasil Uji Perbedaan Mann-Whitney.....	72
5.	Hasil Uji Perbedaan Kruskal-Wallis.....	75
F.	Diskusi	76
G.	Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB V PENUTUP.....		85
A.	Kesimpulan	85
B.	Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....		87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Wawancara Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja	4
Tabel 2. Hasil Wawancara Variabel Kebersyukuran.....	6
Tabel 3. Hasil Wawancara Variabel Kepuasan Hidup	7
Tabel 4. Orisinalitas Penelitian yang Dilakukan	33
Tabel 5. Waktu Penelitian	43
Tabel 6. Skor Aitem Skala Psikologis	44
Tabel 7. Blueprint Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	45
Tabel 8. Blueprint Skala Kebersyukuran.....	46
Tabel 9. Blueprint Skala Kepuasan Hidup.....	46
Tabel 10. Hasil diskriminasi aitem skala keseimbangan kehidupan kerja.....	50
Tabel 11. Hasil diskriminasi aitem skala kebersyukuran.....	51
Tabel 12. Kategori Reliabilitas (<i>Aiken'V</i>)	55
Tabel 13. Hasil Uji Realibilitas Skala Kebersyukuran	55
Tabel 14. Hasil Uji Realibilitas Skala Kepuasan Hidup	56
Tabel 15. Hasil Uji Reliabilitas Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	56
Tabel 16. Hasil Kategorisasi	57
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 18. Hasil Uji Linearitas	60
Tabel 19. Interpretasi Koefisien Korelasi	62
Tabel 20. Deskriptif Subjek Penelitian	66
Tabel 21. Kategorisasi Variabel Penelitian	69
Tabel 22. Kategorisasi Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja	70
Tabel 23. Kategorisasi Variabel Kebersyukuran.....	70
Tabel 24. Kategorisasi Variabel Kepuasan Hidup	71
Tabel 25. Hipotesis Pertama	71
Tabel 26. Hipotesis Kedua.....	71
Tabel 27. Hipotesis Ketiga.....	72
Tabel 28. Hasil Uji Mann-Whitney Berdasarkan Jenis Kelamin.....	73
Tabel 29. Hasil Uji Mann-Whitney berdasarkan Status Perkawinan	74
Tabel 30. Hasil Uji Kruskal-Wallis berdasarkan Jumlah Anak	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 2. Rumus Slovin.....	42
Gambar 3. Hasil Perhitungan Rumus Slovin	42
Gambar 4. Rumus Aiken's V.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	91
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Universitas.....	92
Lampiran 3. Surat Persetujuan dari Lokasi Penelitian	93
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi	94
Lampiran 5. Form matriks tabel revisi Seminar Hasil.....	95
Lampiran 6. Kartu Kehadiran Sidang Draft	97
Lampiran 7. Hasil Analisis Expert Judgement	98
Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif	101
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Asumsi	102
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Intrumen Penelitian.....	103
Lampiran 11. Hasil Analisis Uji Hipotesis	107
Lampiran 12. Hasil Pre-Elimanary Study.....	109

RINGKASAN

KEBERSYUKURAN DAN KEPUASAN HIDUP TERHADAP KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA

Muhammad Rayhan Diza¹, Novita Dian Iva Prestiana²

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Work-life balance is a crucial aspect for employees in addressing increasingly complex work demands in the modern era. Imbalance between work and personal life can lead to stress and a decline in quality of life. This study aims to examine the relationship between gratitude and life satisfaction on work-life balance among operational employees of PT. Putra Timur Jaya.

Using a quantitative correlational method, the study involved 125 respondents selected from a population of 181 employees through simple random sampling. Data were collected using questionnaires measuring gratitude, life satisfaction, and work-life balance. Multiple regression analysis was used to evaluate the relationships between the variables.

The results indicate that gratitude and life satisfaction positively contribute to work-life balance. Gratitude shows a significant positive correlation ($r = 0.523$, $p < 0.05$), as does life satisfaction ($r = 0.562$, $p < 0.05$). Simultaneously, both variables positively influence work-life balance ($R^2 = 0.560$, $p < 0.05$).

Keyword: gratitude, life satisfaction, work life balance

ABSTRAK

Keseimbangan kehidupan kerja menjadi aspek krusial bagi karyawan dalam menghadapi tuntutan kerja yang semakin kompleks di era modern. Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memicu stres dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup terhadap keseimbangan kehidupan kerja pada karyawan operasional PT. Putra Timur Jaya.

Menggunakan metode kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 125 responden yang dipilih dari populasi 181 karyawan melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur kebersyukuran, kepuasan hidup, dan keseimbangan kehidupan kerja. Analisis dilakukan dengan regresi berganda untuk mengevaluasi hubungan antar variabel.

Hasil menunjukkan bahwa kebersyukuran dan kepuasan hidup berkontribusi positif terhadap keseimbangan kehidupan kerja. Kebersyukuran memiliki korelasi positif signifikan ($r = 0,523$, $p < 0,05$), begitu pula kepuasan hidup ($r = 0,562$, $p < 0,05$). Secara simultan, kedua variabel ini berpengaruh positif terhadap keseimbangan kehidupan kerja ($R^2 = 0,560$, $p < 0,05$).

Katakunci: kebersyukuran, kepuasan hidup, keseimbangan kehidupan kerja