

**RESILIENSI DAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA
TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF**

SKRIPSI



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



Oleh

HEDY ADY NUGRAHA

41183507200015

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

BEKASI

2024

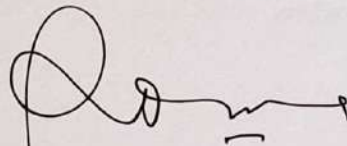
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Resiliensi dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap
Kesejahteraan Subjektif
Penyusun : Hedy Ady Nugraha
NPM : 41183507200015

Bekasi, 28 November 2024

Menyetujui:

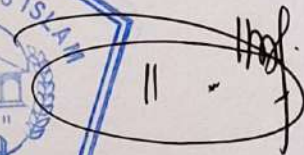
Pembimbing:



Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si

Mengetahui:

Ketua Program Studi



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

HALAMAN PENGESAHAN

Resiliensi dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Kesejahteraan Subjektif



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Hedy Ady Nugraha

41183507200015

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

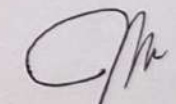
Pada tanggal: 28 November 2024

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

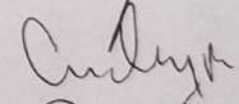
di Universitas Islam 45

Pada tanggal: 28 November 2024

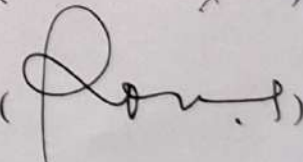
Dewan Penguji :
Ketua : Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

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

()

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

()

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

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hedy Ady Nugraha
NPM : 4118350720015
Judul Skripsi : Resiliensi dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Kesejahteraan Subjektif

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Islam 45 maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini 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 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 sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu manipulasi 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 pecurian 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, dan serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 28 November 2024



Hedy Ady Nugraha

41183507200015

CURRICULUM VITAE

A. Data Diri

Nama : Hedy Ady Nugraha
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 19 Maret 2002
Alamat : Jl. Lapangan Bola, Kranji, Bekasi Barat
No. Telepon : 081289608367
Nama Orang Tua : 1. Ayah : Alm. Herli Priatna
2. Ibu : Dariyatmi

B. Riwayat Pendidikan

Institusi	Tahun
Universitas Islam "45" Bekasi	2020 – 2024
SMK Bina Mandiri	2017 – 2020
SMPN 14 Bekasi	2014 – 2017

C. Pengalaman Kegiatan

Kegiatan/Acara	Tahun	Pengalaman
Psychology Got Talent	2022	Relawan
Psychology Celebration 8	2022	Relawan

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan cari alasan hidup dari orang lain. Alasan tetap hidup adalah dari diri sendiri”

Ade Setiawan

“Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua, Ibu dan Ayah. Keduanya merupakan sosok di balik perjuangan saya hingga sampai pada tahap ini. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasehat dan doa baik yang tidak pernah berhenti dilantunkan kepada saya”

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya serta Nikmat Sehat-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul Resiliensi dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Kesejahteraan Subjektif. Semoga bantuan dan kebaikannya mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Sebagai penutup, semoga skripsi yang disusun oleh penulis dapat bermanfaat kepada kita semua.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang membantu, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah banyak memberi saran, masukan hingga nasehat kepada penulis sejak awal pembuatan skripsi sampai selesai.
2. Bapak dan Ibu dewan penguji beserta gelar akademiknya selaku dewan penguji yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berharga bagi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan, nasihat, dan dukungan akademik selama masa studi. Terima kasih atas segala bantuan dan perhatian yang diberikan.
4. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta dukungan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.si. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam "45" Bekasi, yang telah memberikan izin dan fasilitas yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan inspirasi selama masa studi.
7. Sekolah SMKS Ar-Raisiyah Husada yang telah memberikan izin serta memberikan banyak kemudahan kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi ini serta jajarannya yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
8. Keluarga tersayang, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan materil serta kasih sayang tanpa batas yang selalu menjadi motivasi utama dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Diri saya sendiri, yang telah mampu berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah kuat untuk berjuang dan bertahan dari segala halangan.
10. Sahabat Penulis, Danu Septian, Wahyu Putra Ramadhan, Annisa Dwi Rahma yang telah memberikan kesan selama masa kuliah.
11. Sahabat yang sering di EC terkhusus Zakariya, Haka Augie Herdani, Ruben Berlian, Muhammad Arik Ibrahim. Terima kasih atas waktu yang menyenangkan, memusingkan, dan kelucuan yang mengurangi kejenuhan penulis.
12. Nona yang memiliki NPM 41183507200072, orang yang memberikan dukungan, semangat, waktu luang, dan bantuan kepada penulis dari awal pembuatan skripsi ini hingga terselesaikan. Terima kasih sudah bersedia menjadi tempat berbagi keluh kesah penulis.
13. Teman-teman jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi angkatan 2020 yang telah kebersamai proses pembelajaran serta perjuangan untuk meraih gelar selama masa perkuliahan.

Bekasi, 28 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusah Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka	9
1. Kesejahteraan Subjektif	9
2. Resiliensi	15
3. Keseimbangan Kehidupan Kerja	21
4. Guru	25
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis	29
D. Orisinilitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	30
BAB III	35
METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	36
1. Identifikasi Variabel	36
2. Definisi Konseptual	37
3. Definisi Operasional	37
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	38
1. Subjek Penelitian	38
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	39

3.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
D.	Teknik Pengumpulan Data	40
1.	Wawancara	40
2.	Skala Psikologi	41
E.	Teknik Analisis Data.....	54
1.	Teknik Deskriptif.....	54
2.	Uji Asumsi	55
3.	Uji Hipotesis.....	57
F.	Etika Penelitian.....	58
BAB IV	61
HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	61
B.	Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	61
1.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
2.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	62
3.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pekerjaan.....	63
4.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Karyawan	63
5.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Durasi Lama Bekerja....	63
C.	Deskripsi Variabel Penelitian	64
1.	Deskriptif Kategorisasi Variabel (X1).....	64
2.	Deskriptif Kategorisasi Variabel (X2).....	64
3.	Deskriptif Kategorisasi Variabel (Y).....	65
D.	Hasil Penelitian	65
1.	Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Subjektif.....	65
2.	Hubungan Keseimbangan Kehidupan Kerja dengan Kesejahteraan Subjektif.....	66
3.	Pengaruh Resiliensi dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Kesejahteraan Subjektif	66
E.	Diskusi	67
F.	Keterbatasan Penelitian	72
BAB V	73
PENUTUP	73
A.	Simpulan.....	73
B.	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orisinilitas Penelitian	31
Tabel 2 waktu dan tempat penelitian.....	40
Tabel 3 norma skoring skala likert	42
Tabel 4 blue print skala resiliensi.....	43
Tabel 5 blue print skala keseimbangan kehidupan kerja.....	44
Tabel 6 blue print skala kesejahteraan subjektif	44
Tabel 7 hasil Expert Judgement	47
Tabel 8 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Resiliensi (X1).....	47
Tabel 9 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	49
Tabel 10 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif (Y)	49
Tabel 11 Hasil validitas konstruk skala resiliensi (X1).....	51
Tabel 12 Hasil validitas konstruk skala keseimbangan kehidupan kerja (X2).....	52
Tabel 13 Hasil validitas konstruk skala kesejahteraan subjektif.....	52
Tabel 14 kategori koefisien Alpha Cronbach	53
Tabel 15 Hasil uji reliabilitas	54
Tabel 16 Kategori uji deskriptif	55
Tabel 17 Teknik deskriptif.....	55
Tabel 18 Hasil uji normalitas	56
Tabel 19 Hasil uji linearitas.....	57
Tabel 20 Interpretasi koefisien korelasi	57
Tabel 21 Deskripsi Jenis Kelamin.....	62
Tabel 22 Deskripsi Usia	62
Tabel 23 Deskripsi Status Pekerjaan	63
Tabel 24 Deskripsi Karyawan	63
Tabel 25 Deskripsi Lama Bekerja	63
Tabel 26 Deskriptif Variabel Penelitian	64
Tabel 27 Hasil uji korelasi rank spearman X1 dan Y.....	65
Tabel 28 Hasil uji korelasi rank spearman X2 dan Y.....	66
Tabel 29 Hasil uji regresi berganda.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 2 rumus aiken's V.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Cek Plagiariesme.....	84
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	86
Lampiran 3 Surat Persetujuan Penelitian	88
Lampiran 4 Lembar Bimbingan Skripsi.....	90
Lampiran 5 Surat Keterangan Skripsi	92
Lampiran 6 Form Matriks Tabel Revisi	94
Lampiran 7 Kartu Kuning Absen Seminar Hasil	96
Lampiran 8 Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi	98
Lampiran 9 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	105
Lampiran 10 Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi	107
Lampiran 11 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas	109
Lampiran 12 Hasil Analisis Statistika Uji Hipotesis.....	115
Lampiran 13 Data Hasil Preliminary Study.....	118

RESILIENSI DAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

Hedy Ady Nugraha (hedyadynugraha@gmail.com)

Rony Setiawan (ronykusetia@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

This research examines the relationship between resilience, work-life balance, and subjective well-being among teachers at SMKS Ar-Raisiyah Husada. The study aims to describe the variables, the relationships between the variables, and to test the influence of resilience and work-life balance on subjective well-being. Using a quantitative method, interviews, and psychological scales, the study involved 30 teachers from SMKS Ar-Raisiyah Husada. The research used population study. The subjective well-being scale was developed by the author with a reliability coefficient (r) of 0.891, the resilience scale by Baidun (2018) with $r = 0.870$, and the work-life balance scale by Gunawan (2019) with $r = 0.870$. Data analysis techniques included descriptive techniques, hypothesis testing, Spearman's rank correlation, and multiple linear regression analysis. The results showed a significant positive relationship between resilience and subjective well-being ($r = 0.622$, $p = 0.000$) and no relationship between work-life balance and subjective well-being ($r = 0.255$, $p = 0.174$). The influence of resilience and work-life balance on subjective well-being was 57,8% ($R^2 = 0.578$; $F = 18.459$, $p < 0.000$), with 42,2% influenced by other variables.

Keyword: Resilience, Work Life Balance, Subjective Well-Being

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji hubungan antara resiliensi, keseimbangan kehidupan kerja, dan kesejahteraan subjektif pada guru di sekolah SMKS Ar-Raisiyah Husada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran variabel, hubungan antar variabel, serta menguji pengaruh resiliensi dan keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif. Menggunakan metode kuantitatif, wawancara, dan skala psikologi. Subjek penelitian sebanyak 30 guru SMKS Ar-Raisiyah Husada. Penelitian ini menggunakan studi populasi. Menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang disusun oleh penulis dengan $r=0,891$, skala resiliensi dari Baidun (2018) dengan $r=0,870$, dan keseimbangan kehidupan kerja yang disusun oleh Gunawan (2019) dengan $r=0,870$. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif, uji hipotesis, *rak spearman*, dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara resiliensi dan kesejahteraan subjektif ($r = 0,622$ $p = 0,000$) dan tidak terdapat hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kesejahteraan subjektif ($r = 0,255$ $p = 0,174$). Pengaruh resiliensi dan keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 57,8% ($R^2 = 0,578$; $F = 18.459$, $p = < 0,000$) dan 42,2% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: Resiliensi, Keseimbangan Kehidupan Kerja, Kesejahteraan Subjektif

Lampiran 1 Hasil Cek Plagiariesme

