

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN
DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA TERHADAP
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING***

SKRIPSI

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



Oleh:

ARBI AURELIANA

41183507180042

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

BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Work-life Balance* dan Dukungan Sosial
Rekan Kerja terhadap *Psychological Well-being*.
Penyusun : Arbi Aureliana
NPM : 41183507180042



Bekasi, 02 Mei 2025

Menyetujui:

Pembimbing,

Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,

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

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh *Work-life Balance* dan Dukungan Sosial Rekan Kerja Terhadap
Psychological well-being

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Arbi Aureliana
41183507180042



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal: 02 Mei 2025
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45
pada tanggal: 02 Mei 2025

Dewan Penguji:

Ketua	: Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Sekretaris	: Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Anggota	: 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
	2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arbi Aureliana

NPM : 41183507180042

Judul Skripsi : Pengaruh *Work-life Balance* dan Dukungan Sosial Rekan Kerja terhadap *Psychological Well-being*

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doctor) baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Skripsi ini terbatas 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 melah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsikasi*, yaitu mengunah data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan hasil penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarism*, 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 dikembudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbeneran dalam peenyataan ini, maka saya bersedia menerima sanki akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai noerma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 09 Februari 2022



Arbi Aureliana

41183507180042

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Subhanahu wa ta'ala yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, mari kita panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya yang begitu besar sehingga penulis dapat menyelesaikan seminar proposal skripsi dengan judul “Pengaruh *Work-life Balance* dan Dukungan Sosial rekan Kerja Terhadap *Psychological well-being*”, Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Rasullulah Muhammad SAW, Sahabat dan seluruh Umat yang senantiasa mencintainya.

Melalui laporan seminar proposal ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada pihak-pihak yang telah turut membantu kesuksesan pembuatan laporan seminar proposal ini. Ungkapan terimakasih khususnya penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan nasehat dan bimbingannya.
2. Ibu Novita Dian iva Prestiana, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Yanto Supriyanto, Drs., M.Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Seluh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Bapak Suhendra, S.Sos., selaku lurah yang telah mengizinkan melakukan penelitian.
6. Staff Kelurahan serta semua pihak yang sudah mendukung lancarnya pembuatan seminar proposal ini.
7. Kepada Kedua Orang tua yang telah memberikan support, semangat dan do'a tiada hentinya untuk penulis.
8. Terimakasih untuk teman-teman seperjuangan yang telah memberikan bantuan serta dukungan. Terimakasih sudah banyak berbagi dan menemani hari-hari penulis dalam menyusun skripsi ini.
9. Terimakasih untuk teman SMA yang pernah hadir memberikan semangat serta menemani penulis jalan jalan saat penulis sedang tertekan mengerjakan skripsi ini.
10. Terimakasih untuk diri sendiri karna sudah berusaha kuat untuk menulis skripsi ini.

Bekasi, 09 Februari 2022



Arbi Aureliana

41183507180042

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
RIWAYAT HIDUP	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang Masalah	15
B. Rumusan Masalah	19
C. Tujuan Penelitian	19
D. Manfaat Penelitian	19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	21
A. Kajian Pustaka	21
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis	32
D. Orisinalitas Penelitian yang Dilakukan	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	35
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Instrumen Pengukuran	41
F. Teknik Instrumental Penelitian	45
G. Teknik Analisis Data	50
H. Jadwal Penelitian	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	57

B.	Deskripsi Subjek Penelitian	57
C.	Deskriptif Variabel Penelitian.....	60
D.	Hasil Penelitian	61
E.	Pembahasan.....	63
F.	Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V PENUTUP.....		67
A.	Kesimpulan	67
B.	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		69

DAFTAR TABEL

Tabel 1.Orisinalitas Penelitian.....	33
Tabel 2.Waktu Penelitian	39
Tabel 3.Penelitian Skala Likert	41
Tabel 4. Blueprint <i>Work Life Balance</i>	42
Tabel 5.Blueprint Dukungan Sosial Rekan Kerja	43
Tabel 6.Blueprint Psychological well-being	44
Tabel 7.Penilaian Butir Aitem Expert Judgement	45
Tabel 8. Hasil Uji Coba Blueprint Work-life Balance	46
Tabel 9. Hasil Uji Coba Blueprint Dukungan Sosial Rekan Kerja	47
Tabel 10. Hasil Uji Coba Blueprint Psychological well-being	48
Tabel 11. <i>Cronbach's Alpha</i>	49
Tabel 12. Reliabilitas Alpha Cronbach's	50
Tabel 13. Rumus Kategorisasi.....	51
Tabel 14. Hasil Kategorisasi Variabel Penelitian.....	51
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas Pervariabel.....	52
Tabel 16. Uji Linearitas	53
Tabel 17.Tabel Tingkat Korelasi	54
Tabel 18. Jadwal Penelitian	56
Tabel 19. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 20. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 21. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Bekerja.....	59
Tabel 22. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	59
Tabel 23. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak	59
Tabel 24. Deskriptif Variabel	60
Tabel 25. Uji Hipotesis Variabel <i>Work-life Balance</i> dengan <i>Psychological Well-being</i>	61
Tabel 26. Uji Hipotesis Variabel Dukungan Sosial Rekan Kerja dengan <i>Psychological Well-being</i>	62
Tabel 27. Uji Regresi <i>Work-life Balance</i> dan Dukungan Sosial Rekan Kerja terhadap <i>Psychological Well-being</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir.....	31
----------------------------------	----

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

Arbi Aureliana (arbiaureliana25@gmail.com)

Agustina Ekasari

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRAK

Psychological well-being adalah kondisi ketika individu mampu menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengembangkan diri secara optimal. Apabila staf tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, staf cenderung akan mengalami banyak dampak negative, baik secara psikologis maupun dalam kinerjanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* dan dukungan sosial rekan kerja terhadap *psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 22 staf di Kantor Kelurahan Pejuang. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala psikologi *work-life balance* dari Fisher, Bulger, dan Smith, dukungan sosial rekan kerja dari Sarafino, dan *psychological well-being* dari Ryff. Uji reliabilitas instrument menggunakan formula *Alpha Cronbach's* skala X1 = 0,828, skala X2 = 0,947, dan skala Y = 0,923. Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil pengujian diketahui nilai *r* *work-life balance* dengan *psychological well-being* sebesar 0,243 dengan taraf signifikan (p) = 0,277 ($p > 0,05$) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara *work-life balance* dengan *psychological well-being*. Pada variabel X2 dengan Y diketahui nilai *r* sebesar 0,816 dengan taraf signifikan (p) = 0,053 ($p > 0,05$) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial rekan kerja dengan *psychological well-being*. Hasil uji regresi linear berganda antara *work-life balance* dan dukungan sosial rekan kerja terhadap *psychological well-being* menunjukkan nilai $F = 0,173$ dengan nilai signifikansi 0,843 ($p > 0,05$) artinya *work-life balance* dan dukungan sosial rekan kerja tidak memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada staf. *work-life balance* (X1) dan dukungan sosial rekan kerja (X2) memberikan sumbangan yang efektif sebesar 1,8%, sisanya yaitu 98,2% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kata Kunci: *Work-life Balance*, Dukungan Sosial Rekan Kerja, *Psychological well-being*

THE EFFECT OF WORK-LIFE BALANCE AND CO-WORKER SOCIAL SUPPORT ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Arbi Aureliana (arbiaureliana25@gmail.com)

Agustina Ekasari

Universitas Islam “45” Bekasi

ABSTRACT

Psikologi Well-Being is a condition when individuals are able to accept themselves, establish positive relationships with others, have clear life goals, and are able to develop themselves optimally. If staff do not have high Psikologi Well-Being, staff tend to experience many negative impacts, both psychologically and in their performance. This study aims to determine the effect of work-life balance and social support from coworkers on Psikologi Well-Being. This study used a purposive sampling technique with a sample of 22 staff at the Pejuang Village Office. The data collection method used interviews and the work-life balance psychology scale from Fisher, Bulger, and Smith, social support from coworkers from Sarafino, and Psikologi Well-Being from Ryff. The reliability test of the instrument used the Cronbach's Alpha formula with a scale of $X1 = 0.828$, a scale of $X2 = 0.947$, and a scale of $Y = 0.923$. Data analysis used multiple linear regression. The test results show that the r value of work-life balance with Psikologi Well-Being is 0.243 with a significance level (p) = 0.277 ($p > 0.05$) meaning that there is no significant relationship between work-life balance and Psikologi Well-Being. In variables $X2$ and Y , the r value is 0.816 with a significance level (p) = 0.053 ($p > 0.05$) meaning that there is no significant relationship between social support from co-workers and Psikologi Well-Being. The results of the multiple linear regression test between work-life balance and social support from coworkers on Psikologi Well-Being show an F value = 0.173 with a significance value of 0.843 ($p > 0.05$) meaning that work-life balance and social support from coworkers have no effect on Psikologi Well-Being in staff. work-life balance ($X1$) and social support from co-workers ($X2$) provide an effective contribution of 1.8%, the remaining 98.2% is influenced by variables not studied by the researcher.

Keyword: Work-life balance, Support Co-Workers Social, Psikologi Well-Being

14% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 10%  Internet sources
 - 5%  Publications
 - 9%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	ejurnal.setiabudi.ac.id	1%
2	Internet	tekmapro.upnjatim.ac.id	<1%
3	Internet	repository.unpas.ac.id	<1%
4	Student papers	IAIN Purwokerto	<1%
5	Internet	repository.uma.ac.id	<1%
6	Student papers	Universitas Negeri Jakarta	<1%
7	Student papers	IAIN Bengkulu	<1%
8	Internet	repository.unismabekasi.ac.id	<1%
9	Student papers	Universitas Muhammadiyah Palembang	<1%
10	Student papers	Universitas Negeri Padang	<1%
11	Internet	ejournal.unesa.ac.id	<1%