

***WORK LIFE BALANCE* DAN KEPUASAN KERJA
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA
GURU BIMBINGAN KONSELING (BK)**

SKRIPSI

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



Oleh:

AISYAH AMELIA FAIDAH

41183507210054

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Work Life Balance* dan Kepuasan Kerja dengan *Psychological*

Well Being pada Guru Bimbingan Konseling (BK)

Penyusun : Aisyah Amelia Faidah

NPM : 41183507210054

Bekasi, 22 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



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

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



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

HALAMAN PENGESAHAN

Work Life Balance dan Kepuasan Kerja dengan *Psychological Well Being* pada Guru Bimbingan Konseling (BK)

Dipersiapkan dan disusun oleh:

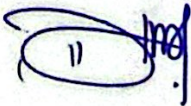
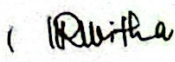
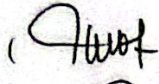
Aisyah Amelia Faidah

41183507210054



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal : 22 Juli 2025
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45
pada tanggal : 22 Juli 2025

Dewan Penguji

Ketua	: Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Sekretaris	: Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.	()
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 di bawah ini:

Nama : Aisyah Amelia Faidah

NPM : 41183507210054

Judul Skripsi : *Work Life Balance dan Kepuasan Kerja dengan Psychological Well Being* pada Guru Bimbingan Konseling (BK)

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau pustaka), baik di Universitas Islam 45 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. *Fabrikari*, yaitu pustaka membuat data 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, 22 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan


A.ah
41183507210054

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "*Work Life Balance Dan Kepuasan Kerja Dengan Psychological Well Being Pada Guru Bimbingan Konseling (BK)*".

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar S.psi (Sarjana Psikologi) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.

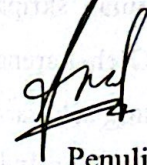
Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Tim dewan penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan berharga demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu lucky Purwantini, S.Psi, M.A, selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dan mendukung selama masa perkuliahan.
4. Ibu Novita Dian Iva Prentiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi; Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si. selaku Dekan FISIP; serta seluruh dosen Psikologi atas ilmu dan bimbingan yang diberikan.
5. Kepada Musyawarah Guru Bimbingan Konseling (MGBK) Jakarta Timur Wilayah 1 (SMP, SMA dan SMK) yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
6. Kepada Alm. Bapak Acep, Ibu Yoyoh dan Adik Arif Fathurrahman serta keluarga besar penulis atas kasih sayang, doa, dan dukungan tanpa henti.
7. Kepada Najmah Faiha Nurul Syahidah, teman terbaik yang selalu menemani sejak awal perkuliahan, serta teman-teman lainnya yang tak bisa disebutkan satu per satu.
8. Kepada Lastri Kartika Susila sahabat terbaik yang terus memberi semangat dan dukungan dalam setiap langkah hidup penulis.

9. Kepada Muchammad Panji Prayoga seorang yang setia mendampingi penulis dengan doa, kesabaran, dan cinta yang menjadi kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat menjadi berkah dan memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi serta pihak-pihak yang membutuhkan. Penulis menyadari adanya berbagai keterbatasan dalam penelitian ini, oleh karena itu penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Bekasi, 05 Juli 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
RIWAYAT HIDUP	v
MOTTO PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian Pustaka	13
1. <i>Psychological Well Being</i>	13
a. Definisi <i>psychological Well Being</i>	13
b. Dimensi <i>psychological Well Being</i>	15
c. Faktor <i>psychological Well Being</i>	17
d. Penelitian Sebelumnya	18
2. <i>Work Life Balance</i>	18
a. Definisi <i>Work Life Balance</i>	18
b. Dimensi <i>Work Life Balance</i>	19
c. Faktor <i>Work –Life Balance</i>	20
d. Penelitian Sebelumnya <i>Work Life Balance</i>	21
3. Kepuasan Kerja	21
a. Definisi Kepuasan Kerja	23
b. Dimensi Kepuasan Kerja	23
c. Faktor Kepuasan Kerja	23

d. Penelitian Sebelumnya	24
4. Teori Mengenai Subjek	24
a. Definisi Guru Bimbingan Konseling (BK)	25
b. Tahapan Perkembangan Guru	25
c. Penelitian Sebelumnya	26
B. Kerangka Berfikir	28
C. Hipotesis	31
E. Orisinalitas Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian	42
B. Identifikasi dan oprasionalisasi Variabel	42
1. Identifikasi Variabel	42
2. Definisi Konseptual	43
3. Definisi Operasional	44
a. <i>Work Life Balance</i>	44
b. Kepuasan Kerja	44
c. <i>Psychological well Being</i>	45
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	45
a. Subjek Penelitian	45
b. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	46
c. Tempat dan Waktu Penelitian	48
D. Teknik Pengumpulan Data	49
1. Wawancara	49
2. Skala Psikologi	50
3. Blue Print Skala Psikologi	53
4. Kualitas Skala	58
5. Realibilitas	72
E. Teknik Analisis Data	75
1. Teknik Deskriptif	76
2. Teknik Pengujian Asumsi	78
3. Teknik Pengujian Hipotesis	80
4. Uji korelasi	81
5. Uji Regresi Linier	82

F. Etika Penelitian	83
1.Partisipasi Penelitian	84
2.Prosedur Penelitian	83
3.Keamanan dan Kerahasiaan Data	84
4.Risiko, Efek Samping Penelitian, dan Penanganannya	84
5.Manfaat Penelitian bagi Subjek	85
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	87
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	86
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	87
1.Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	87
2.Deskripsi Subjek penelitian Berdasarkan Usia	88
3.Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Masa Kerja	89
4.Deskripsi Variabel Penelitian	89
C. Hasil Penelitian	92
1.Hubungan antara <i>Work Life Balance</i> dengan <i>Psychological Well- Being</i>	92
2.Hubungan antara kepuasan kerja dengan <i>psychological well-being</i>	93
3.Pengaruh Antara <i>Work-Life Balance</i> Dan Kepuasan Kerja Dengan <i>Psychological Well-Being</i>	94
D. Diskusi	94
1.Deskripsi Subjek Penelitian	94
2.Deskripsi Variabel Penelitian	96
E. Keterbatasan penelitian	99
BAB V PENUTUP	103
A. Simpulan	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Orisinalitas Penelitian	32
Tabel 3. 1 Tempat dan Waktu Penelitian	48
Tabel 3. 2 Skoring Variabel	52
Tabel 3. 3 Blue Print <i>Work- Life Balance</i>	54
Tabel 3. 4 Blue Print Kepuasan Kerja	56
Tabel 3. 5 Blue Print <i>Psychological Well- Being</i>	57
Tabel 3. 6 Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala <i>Work Life Balance</i>	59
Tabel 3. 7 Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala Kepuasan Kerja	60
Tabel 3. 8 Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	60
Tabel 3. 9 Hasil Diskriminasi Aitem Skala <i>Work- Life Balance</i>	61
Tabel 3. 10 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kepuasan Kerja	63
Tabel 3. 11 Hasil Diskriminasi Aitem Skala <i>Psychological Well-Being</i>	65
Tabel 3. 12 Hasil Validitas Konstruk Skala <i>Work- Life Balance</i>	67
Tabel 3. 13 Hasil Validitas Konstruk Skala Kepuasan Kerja	69
Tabel 3. 14 Hasil Validitas Konstruk Skala <i>Psychological Well- Being</i>	70
Tabel 3. 15 Kategori Reliabilitas	74
Tabel 3. 16 Hasil Uji Reliabilitas	74
Tabel 3. 17 Teknik Analisis Deskriptif	76
Tabel 3. 18 Hasil Teknik Deskriptif	77
Tabel 3. 19 Asumsi Normalitas	78
Tabel 3. 20 Asumsi Linieritas	80
Tabel 3. 21 Interpretasi koefisien korelasi	81
Tabel 4. 1 Tabel Deskripsi Jenis Kelamin	83
Tabel 4. 2 Deskripsi Usia	88
Tabel 4. 3 Deskripsi Masa Kerja	90
Tabel 4. 4 Kategorisasi Variabel <i>Work-Life Balance</i>	90
Tabel 4. 5 Tabel Kategorisasi Variabel Kepuasan Kerja	91
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	91
Tabel 4. 7 Hubungan Antara <i>Work Life Balance</i> Dengan <i>Psychological Well-being</i>	92
Tabel 4. 8 Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan <i>Psychological Well-Being</i>	93
Tabel 4. 9 Pengaruh Antara <i>Work-Life Balance</i> Dan Kepuasan Kerja <i>Psychological Well-Being</i>	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka berfikir	30
Gambar 3. 1 Rumus Slovin	48
Gambar 3. 2 Rumus Cronbach'Alpa	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Cek Plagiarisme Turnitin.....	108
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Universitas.....	109
Lampiran 3: Surat Persetujuan dari Lokasi Penelitian	110
Lampiran 4: Lembar Bimbingan Skripsi.....	111
Lampiran 5: Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	113
Lampiran 6: Hasil Expert judgement	116
Lampiran 7: Hasil Analisis Stastistik Deskriptif	124
Lampiran 8: Data Hasil Analisis Pengujian Asumsi	125
Lampiran 9: Data Hasil Analisis Uji Validitas Dan Reliabilitas	126
Lampiran 10: Data Hasil Analisis Uji Hipotesis	127
Lampiran 11: Data Hasil Analisis Uji Regresi Ganda	128
Lampiran 12: Data Pedoman Wawancara	129
Lampiran 13: Data Hasil Pre-eliminary	137

**WORK-LIFE BALANCE DAN KEPUASAN KERJA DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU
BIMBINGAN KONSELING (BK)**

Aisyah Amelia Faidah (aisyahamelia2002@gmail.com),
Alfiana Indah Muslimah (alfianaindahmusliamah1@gmail.com)
Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Guidance and Counseling teachers play a vital role in helping students overcome personal and academic problems. This study aims to determine the relationship between work-life balance and job satisfaction with the psychological well-being of Guidance and Counseling (BK) teachers.

This research uses a quantitative approach. The sampling technique employed is random probability sampling, with a sample of 68 respondents randomly selected from a population of 216 BK teachers. with a validity score of 1.00 and reliability of 0.940; the job satisfaction scale, with a validity score of 0.875 and reliability of 0.963; and the psychological well-being scale, with a validity score of 1.00 and reliability of 0.966.

significant positive relationship between with p-values of 0.324 ($p < 0.05$) and 0.669 ($p < 0.05$). These results indicate a relationship between work-life balance and job satisfaction with psychological well-being.

Keywords: work-life balance, job satisfaction, psychological well-being, teacher,

ABSTRAK

Guru BK berperan penting dalam membantu siswa mengatasi masalah pribadi dan akademik. Namun, peran ganda sebagai pendidik dan konselor sering mengganggu keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi, yang berdampak pada kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja dengan *psychological well-being* pada guru Bimbingan konseling (BK)

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan *random probability sampling* dengan sampel 68 responden yang dipilih secara acak dari populasi 216 guru BK. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala *work-life balance* dengan nilai Validitas 1,00 dan reliabilitas 0,940. Skala Kepuasan Kerja dengan nilai validitas 0,875 dan reliabilitas 0,963. Skala *psychological well-being* dengan nilai validitas 1,00 dan reliabilitas 0,966.

Pada penelitian ini didapat hasil uji regresi. menunjukkan hubungan positif signifikan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja dengan *psychological well-being* dengan nilai $p = 0,324 (p < 0,05)$ dan $p = 0,669 (p < 0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan *work-life balance* dan kepuasan kerja dengan *psychological well-being*.

Kata kunci: *work-life balance, kepuasan kerja, psychological well-being, guru Bk*