

**HUBUNGAN ANTARA *WORK-LIFE BALANCE* DAN KEPUASAN KERJA DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU MAN 2 KOTA MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

Raihanah Hanin Nabila

F 100 220 138

PRODI SARJANA PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2026

**HUBUNGAN ANTARA *WORK-LIFE BALANCE* DAN KEPUASAN KERJA DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU MAN 2 KOTA MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

Raihanah Hanin Nabila

F 100 220 138

**PRODI SARJANA PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN**HUBUNGAN ANTARA *WORK-LIFE BALANCE* DAN KEPUASAN KERJA DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU MAN 2 KOTA MADIUN**

Oleh :

Raihanah Hanin Nabila
F 100 220 138

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Achmad Dwitvanto, S.Psi, M. Si., Psikolog

8 Juli 2026

NIK/NIDN: -/0609106802

**HUBUNGAN ANTARA *WORK-LIFE BALANCE* DAN KEPUASAN KERJA DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU DI MAN 2 KOTA MADIUN**

Yang diajukan oleh :

RAIHANAH HANIN NABILA

F 100 220 138

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

14 Juli 2026

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Achmad Dwitvanto, S.Psi., M. Si., Psikolog



Penguji I

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog



Penguji II

**Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Ph. D.,
Psikolog**



Surakarta, 03 Agustus 2026

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

NIK.NIDN: 0616036901

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Raihanah Hanin Nabila
NIM : F100220138
Fakultas : Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Judul : Hubungan Antara *Work-life balance* Dan Kepuasan Kerja Dengan
Psychological well-being Pada Guru MAN 2 Kota Madiun

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila di lain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 8 Juli 2026



Raihanah Hanin Nabila

SURAT PERNYATAAN PENGGUNAAN AKAL IMITASI (AI)

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Raihanah Hanin Nabila

NIM : F100220138

Fakultas : Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan Antara *Work-life balance* Dan Kepuasan Kerja Dengan *Psychological well-being* Pada Guru MAN 2 Kota Madiun

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penyusunan karya ilmiah tersebut, penggunaan **Akal Imitasi (AI)** dilakukan sebagaimana tercantum pada daftar berikut:

Centang bagian yang Anda lakukan

- ☐ Merumuskan pertanyaan atau hipotesis
- ☐ Merancang dan melakukan eksperimen
- ✓ Menyusun draf, meringkas, memparafrasekan, merevisi signifikan, atau menyintesis konten
- ☐ Menerjemahkan sebagian/seluruh makalah
- ☐ Mengumpulkan, menganalisis, menafsirkan, atau memvisualisasikan data
- ☐ Mengekstrak data untuk tinjauan literatur dan mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan
- ☐ Menghasilkan data sintetis atau gambar
- ✓ Mengedit tata bahasa, ejaan, atau organisasi teks
- ☐ Mencari/memverifikasi referensi
- ☐ Menyediakan contoh tambahan
- ✓ Brainstorming ide judul/struktur makalah
- ✓ Memvalidasi atau memberi masukan pada ide/teks/kode
- ✓ Menyarankan kata/frasa untuk kejelasan
- ☐ Bagian dari sistem/mesin tanpa pengaruh substansi
- ☐ Asisten digital (organisasi aset digital/alur kerja)

Rangkuman Penggunaan AI (jelaskan secara singkat termasuk jenis AI yang digunakan [misal, ChatGPT, Gemini, atau lainnya]):

AI yang saya gunakan seperti ChatGPT, Blackbox AI, dan Gemini. Saya menggunakan bantuan ChatGPT dan Gemini untuk memparafrasekan kalimat, membantu dalam melakukan brainstorming jadi seperti tanya jawab terkait kebingungan maupun pemahaman versi saya pribadi. Ketiga AI ini biasanya saya gunakan juga untuk saling membandingkan jawaban diantara ketiga nya.

Dengan ini saya menyatakan bahwa keterangan di atas benar adanya dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan etika akademik.

Surakarta, 8 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Raihanah Hanin Nabila'.

Raihanah Hanin Nabila

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, serta kemudahan yang diberikan dalam setiap langkah yang penulis tempuh, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Setiap proses yang dilalui tidak lepas dari pertolongan-Nya yang senantiasa menghadirkan kelancaran, kekuatan, serta keyakinan bagi penulis hingga mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan, doa, serta kontribusi yang berarti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi kepada:

1. Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas akademik yang mendukung sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
2. Bapak Afriza Animawan Arifin, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi, atas kontribusi dan perannya dalam mendukung proses pendidikan yang penulis jalani hingga dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
3. Bapak Achmad Dwityanto, S.Psi, M.Si., Psikolog. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik peneliti yang selalu membantu jika membutuhkan bantuan dan arahan.
5. Bapak dan Ibu dosen beserta staff di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pelayanan selama masa

perkuliahan. Setiap pembelajaran, bimbingan, dan bantuan yang diberikan menjadi bagian penting dalam proses penulis hingga mampu sampai pada tahap ini.

6. Kepada kedua orang tua penulis Bapak dan Ibuk yang tak pernah lelah meghadirkan doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa batas untuk anak perempuan ini. Dalam setiap langkah yang penulis tempuh selalu ada kekuatan yang berasal dari mereka, yang selalu menguatkan di saat lelah dengan semuanya, menenangkan saat adanya banyak keraguan, dan menjadi alasan terbesar bagi penulis untuk terus bertahan hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini. Terimakasih atas setiap usaha, pengorbanan, dan doa yang mungkin tak pernah terucap namun selalu sampai. Hingga pada akhirnya, penulis dapat menjemput gelar S.Psi bukan hanya sebagai pencapaian pribadi, tetapi sebagai wujud kecil dari harapan, cinta, dan perjuangan yang selama ini telah mereka titipkan.
7. Kakak dan Adik penulis turut menemani dan menjadi bagian dari perjalanan ini yang dengan penuh pengertian selalu memberikan dukungan, pengertian, arahan, serta menemani tanpa banyak tuntutan. Dalam setiap lelah yang datang, ada mereka yang diam-diam menjadi alasan untuk tetap melangkah. Terima kasih karena telah menjadi rumah yang selalu menerima dan tempat kembali yang paling menenangkan.
8. Kepada sahabat-sahabat yang penulis sayangi, terima kasih karena selalu hadir bukan hanya di saat mudah, tetapi juga di setiap proses yang penuh lelah. Menjadi tempat pulang untuk berbagi cerita, menenangkan, dan menguatkan ketika segalanya terasa berat. Dari setiap dukungan, motivasi, dan arahan yang diberikan, penulis menemukan kembali alasan untuk terus melangkah dan tidak menyerah hingga akhirnya sampai di titik ini. Melalui kehadiran mereka yang penuh kepedulian dan ketulusan, penulis memperoleh kekuatan

untuk kembali bangkit, menata langkah, dan melanjutkan proses hingga akhirnya dapat mencapai tahap ini.

9. Apresiasi sebesar-besarnya kepada diri sendiri, terima kasih karena sudah mampu bertahan sejauh ini, melewati begitu banyak proses yang tidak selalu mudah dan sering kali terasa berat untuk dijalani. Dalam perjalanan ini, ada begitu banyak hal yang harus dipikirkan, begitu banyak rasa yang harus ditahan, dan tidak sedikit momen di mana semuanya terasa terlalu penuh untuk ditanggung sendiri. Ada hari-hari di mana harus tetap terlihat baik-baik saja, ada malam-malam yang diisi dengan pikiran yang tidak kunjung selesai, dan ada air mata yang jatuh di setiap sujud tanpa pernah benar-benar bisa diceritakan kepada siapa pun. Namun di tengah semua itu, penulis tetap memilih untuk bertahan, tetap berusaha berjalan meskipun pelan, tetap mencoba kuat meskipun sering kali merasa rapuh. Setiap langkah kecil yang diambil, setiap usaha yang mungkin tidak selalu terlihat, dan setiap air mata yang diam-diam dilalui, pada akhirnya menjadi bagian dari perjalanan panjang yang membawanya sampai di titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah, tetap bertahan, dan telah berusaha hingga akhirnya mampu menutup perjalanan ini dengan segala suka, duka, dan harapan yang selalu menyertainya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan, pengalaman, serta kemampuan yang dimiliki penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun

praktis, serta dapat menjadi salah satu referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN.....	2
HALAMAN PERSETUJUAN	3
HALAMAN PENGESAHAN	4
SURAT PERNYATAAN PENGGUNAAN AKAL IMITASI (AI)	6
KATA PENGANTAR.....	8
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL.....	14
DAFTAR GAMBAR	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
ABSTRAK.....	17
ABSTRACT	19
PENDAHULUAN.....	20
A. Latar Belakang	20
B. Rumusan Masalah.....	29
C. Tujuan Penelitian.....	30
D. Manfaat penelitian.....	30
TINJAUAN TEORITIS	32
A. Variabel <i>Psychological well-being</i>	32
1. Definisi <i>Psychological well-being</i>	32
2. Aspek <i>Psychological well-being</i>	34
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological well-being</i>	35
B. Variabel <i>Work-life balance</i>	36
1. Definisi <i>Work-Life Balance</i>	36
2. Aspek <i>Work-Life Balance</i>	38
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Work-life balance</i>	40
C. Variabel Kepuasan Kerja.....	41
1. Definisi Kepuasan Kerja.....	41
2. Aspek Kepuasan Kerja	43
3. Faktor yang Memengaruhi Kepuasan Kerja	45
D. Dinamika antar Variabel.....	46
E. Ringkasan.....	48

F. Hipotesis.....	50
METODE	51
A. Desain Penelitian	51
B. Identifikasi Variabel	51
C. Definisi Operasional	51
D. Partisipan Penelitian.....	53
E. Instrumen atau Alat Ukur.....	55
1. Instrumen Psychological well-being	55
2. Instrumen Work-life balance.....	56
3. Instrument Kepuasan Kerja	56
4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	57
Gambar 1. Rumus Aiken V	58
F. Prosedur	62
G. Analisis Data	64
HASIL.....	66
A. Deskripsi Partisipan	66
B. Statistik Deskriptif.....	67
C. Pengecekan Asumsi	71
1. Uji Normalitas	72
2. Uji Linearitas	72
3. Uji Multikolineritas	73
4. Uji Heteroskedastisitas	74
D. Hasil Uji Hipotesis.....	75
PEMBAHASAN.....	82
KESIMPULAN	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala <i>Psychological well-being</i> Setelah Validitas.....	58
Tabel 2. Blueprint Skala <i>Work-life balance</i> Setelah Validitas	59
Tabel 3. Blueprint Skala Kepuasan Kerja Setelah Validitas.....	60
Tabel 4. Uji Reliabilitas Instrumen	61
Tabel 5. Data Demografis Responden	66
Tabel 6. Analisis Deskriptif	67
Tabel 7. Norma Kategorisasi	68
Tabel 8. Kategorisasi <i>Work-life balance</i>	69
Tabel 9. Kategorisasi Kepuasan Kerja.....	70
Tabel 10. Kategorisasi <i>Psychological well-being</i>	70
Tabel 11. Uji Normalitas.....	72
Tabel 12. Uji Linearitas	73
Tabel 13. Uji Multikolineritas.....	74
Tabel 14. Uji Heteroskedastisitas	75
Table 15. Uji F	75
Tabel 16. Uji T.....	76
Tabel 17. Sumbangan Efektif	77
Tabel 18. Analisis Stepwise.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rumus Aiken V.....	57
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Blueprint Skala	98
Lampiran 2. Skala Penelitian	100
Lampiran 3. Instrumen Pengumpulan Data	105
Lampiran 4. Hasil Analisis Validitas	114
Lampiran 5. Uji Reliabilitas.....	117
Lampiran 6. Hasil Uji analisis deskriptif	119
Lampiran 7. Uji Asumsi Klasik	122
Lampiran 8. Uji Hipotesis.....	124
Lampiran 9. Sumbangan Efektif	125
Lampiran 10. Uji Stepwise	126
Lampiran 11. Inform Concent.....	131
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	132
Lampiran 13. Hasil Turnitin.....	133
Lampiran 14. Data Hasil Responden.....	134

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja dengan *Psychological well-being* pada guru MAN 2 Kota Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner kepada 94 guru yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi klasik, regresi linear berganda, dan analisis stepwise. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *Psychological well-being* ($\beta = 0,669$; $t = 8,451$; $p < 0,001$), sedangkan kepuasan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Psychological well-being* ($\beta = 0,237$; $t = 2,990$; $p = 0,004$). Secara simultan, kedua variabel bebas tersebut berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *Psychological well-being* ($F = 127,067$; $p < 0,001$) dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,736$, yang berarti *work-life balance* dan kepuasan kerja secara bersama-sama menyumbang 73,6% variasi *Psychological well-being*, sedangkan 26,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil analisis stepwise menunjukkan bahwa aspek Work Enhancement of Personal Life (WEPL) memberikan sumbangan efektif terbesar, diikuti oleh kepuasan terhadap rekan kerja dan Personal Life Enhancement of Work (PLEW). Temuan ini menegaskan bahwa semakin baik kemampuan guru menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadi, serta semakin tinggi kepuasan kerjanya, maka semakin tinggi pula *Psychological well-being* yang dimiliki. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian pengaruh simultan *work-life balance* dan kepuasan kerja terhadap *Psychological well-being* pada konteks guru madrasah, populasi yang selama ini masih jarang dikaji dibandingkan guru sekolah umum. Secara praktis, hasil ini menyarankan agar pihak madrasah menyusun kebijakan fleksibilitas jam kerja, mengadakan pelatihan manajemen *work-*

life balance bagi guru, serta membangun program penguatan hubungan antarrekan kerja guna meningkatkan *Psychological well-being* guru.

Kata kunci: *work-life balance*, kepuasan kerja, *Psychological well-being* , guru.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between *work-life balance* and job satisfaction with *Psychological well-being* among teachers at MAN 2 Madiun City. This study used a quantitative approach with a survey method, distributing questionnaires to 94 teachers selected through the total sampling technique. Data were analyzed using descriptive analysis, classical assumption tests, multiple linear regression analysis, and stepwise analysis. The results showed that *work-life balance* had a positive and highly significant effect on *Psychological well-being* ($\beta = 0.669$; $t = 8.451$; $p < 0.001$), while job satisfaction had a positive and significant effect on *Psychological well-being* ($\beta = 0.237$; $t = 2.990$; $p = 0.004$). Simultaneously, both independent variables had a positive and highly significant effect on *Psychological well-being* ($F = 127.067$; $p < 0.001$), with a coefficient of determination of $R^2 = 0.736$, indicating that *work-life balance* and job satisfaction jointly accounted for 73.6% of the variance in *Psychological well-being*, while the remaining 26.4% was influenced by other factors outside this study. Stepwise analysis showed that the Work Enhancement of Personal Life (WEPL) aspect provided the largest effective contribution, followed by satisfaction with coworkers and Personal Life Enhancement of Work (PLEW). These findings confirm that the better teachers are able to balance their work and personal lives, and the higher their job satisfaction, the higher their *Psychological well-being*. The novelty of this study lies in simultaneously examining *work-life balance* and job satisfaction as predictors of *Psychological well-being* among madrasah teachers, a population that has rarely been studied compared to teachers in general public schools. Practically, these findings suggest that madrasah administrators develop flexible working-hour policies, provide *work-life balance* management training for teachers, and build programs that strengthen coworker relationships in order to improve teachers' *Psychological well-being*.

Keywords: *work-life balance*, job satisfaction, *Psychological well-being*, teachers.