

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE*
DENGAN KEPUASAN KERJA PADA KARYAWAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**NYLAM CAHYA SRIDEVIANTI
NBI : 1512100151**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
KEPUASAN KERJA PADA KARYAWAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

NYLAM CAHYA SRIDEVIANTI

NBI: 1512100151

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
KEPUASAN KERJA PADA KARYAWAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

NYLAM CAHYA SRIDEVIANTI

NBI: 1512100151

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2025

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 3 Juli 2025



Nylam Cahya Sridevianti
NBI: 1512100151



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nylam Cahya Sridevianti

NBI/ NPM : 1512100151

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)**, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan Kepuasan Kerja
Pada Karyawan**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 3 Juli 2025



Yang Menyatakan

Nylam Cahya Sridevianti

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Nylam Cahya Sridevianti
NBI : 1512100151
JUDUL : Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan Kepuasan Kerja Pada Karyawan

Surabaya, 3 Juli 2025

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si.,
Psikolog**

**Hikmah Husniyah Farhanindya,
S.Psi., M.Psi. Psikolog**

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 15 Juli 2025

Dewan Penguji :

1. Drs.Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog

2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

3. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi.,M.Psi. Psikolog

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

Ketika kita tahu alasan kuat di balik perjuangan, apakah itu masa depan, keluarga, atau cita-cita, maka seberat apa pun proses akademik ini akan bisa dihadapi.

Viktor E. Frankl

Diperlukan keberanian untuk hidup sesuai nilai pribadi, bukan sekadar mengikuti tekanan sosial.

Rollo May

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, kekuatan, dan kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh rasa cinta, hormat, dan rasa syukur yang mendalam, peneliti persembahkan karya ini kepada:

Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa. Atas segala kemudahan yang diberikan di saat peneliti merasa kesulitan, atas kekuatan yang dititipkan ketika peneliti hampir menyerah, dan atas setiap doa yang dikabulkan secara perlahan, satu per satu. Tanpa izin dan rahmat-Nya, peneliti tidak akan mampu melangkah sejauh ini.

Kedua orangtua serta keluarga besar atas segala doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tak pernah putus menjadi sumber kekuatan dalam setiap proses yang peneliti jalani. Tidak lupa dukungan moral dan semangat yang selalu mengiringi setiap proses yang dilewati.

Dosen pembimbing peneliti yakni Ibu Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog dan Ibu Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi. Psikolog yang telah memberikan banyak arahan, bimbingan, kesabaran, dan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Setiap koreksi dan masukan yang diberikan telah membantu peneliti tumbuh dan belajar banyak selama proses ini berlangsung.

Teman-teman seperjuangan, diri saya sendiri, dan rekan-rekan organisasi yang telah menjadi tempat berbagi, bertukar pikiran, dan saling menyemangati. Untuk semua malam panjang yang diisi dengan air mata, kegelisahan, dan kelelahan, peneliti telah berhasil melewatinya.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Nylam Cahya Sridevianti
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 6 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Domas Rt.09/Rw.03. Kec. Menganti. Kab. Gresik
E-mail : nylamsridevianti@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

2010 – 2015 : SDN Domas
2016 – 2018 : SMPN 1 Menganti
2019 – 2021 : SMAN 1 Kedamean
2021 – 2025 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

2024 : Magang PT. Pegadaian (Unit Dinoyotangsi)

D. Riwayat Organisasi

2021 : Sekretaris Jendral Badan Pengawas Pemilu
2022 : Bendahara UKM Fordimapelar
2023 : BEM Fakultas Psikologi
Staff ahli departemen kajian dan strategi
2023 : Ketua pelaksana panitia Psychosmart
2023 : Sekretaris LKMM
(Latihan Kemampuan dan Manajemen Mahasiswa)
2025 : Sekretaris KKN

E. Kemampuan

Hard Skill : Microsoft Word, Excel, PowerPoint, Canva (desain presentasi & visual organisasi), Administrasi Perkantoran, Pengelolaan acara & kegiatan kampus

Soft Skill : kepemimpinan & manajemen tim, komunikasi interpersonal, manajemen waktu & tanggung jawab, inisiatif & adaptif terhadap lingkungan baru.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Ynag Maha Esa atas berkat dan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Work Life Balance* dengan Kepuasan Kerja pada karyawan”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan program strata satu (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam penulisan skripsi ditemui beberapa kesulitan, namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, maka skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh Karen aitu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Mulyonto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Suhadianto, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Drs.Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog selaku Ketua Penguji, yang telah berkenan memberikan masukan, saran, dan motivasi selama sidang skripsi berlangsung.
6. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing pertama yang selalu memberi masukan dan meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi.,M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang selalu memberi masukan dan meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang sudah banyak memberikan bimbingan dan nasehat-nasehat kepada penulis selama penyusunan skripsi dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
9. Seluruh bapak dan ibu dosen, serta staf karyawan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sudah memberikan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan dan layanan akademik.

10. Kedua orangtua tercinta, ayah dan ibu. Terima kasih atas segala doa yang selalu mengiringi setiap langkah peneliti, bahkan jauh sebelum peneliti memulainya. Terima kasih atas cinta tanpa syarat, kesabaran yang tak terbatas, dan semangat yang tak pernah pudar. Terima kasih karena telah menjadi tempat peneliti berpulang ketika dunia terasa berat dan selalu menjadi alasan terbesar peneliti untuk bertahan hingga terus maju. Sehat selalu.
11. Adik tersayang Ayu Anggraeni Cahya Pitaloka, terima kasih telah menjadi penyemangat kecil dalam setiap langkahku. Di tengah tekannya dan kelelahan, kehadiranmu menjadi pelipur lara yang tak tergantikan, candamu, perhatian kecilmu, dan doa diam-diammu menjadi kekuatan besar bagiku untuk terus melangkah. Kakak sangat bersyukur memilikimu dan semoga kelak kamu bisa mencapai cita-citamu dengan penuh semangat dan cinta yang sama.
12. Teman-teman seperjuangan dan sahabat terbaik, terima kasih telah menjadi bagian penting dari perjalanan ini. Terima kasih atas tawa yang menguatkan, pelukan yang menenangkan, dan semangat yang terus kalian tularkan saat akan mulai merasa lelah dan putus asa. Di tengah kesibukan dan tekanan tugas akhir, kalian hadir sebagai tempat bercerita, saling mengingatkan, bahkan sekedar duduk diam bersama pun sudah terasa cukup menenangkan.
13. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang telah bertahan sejauh ini, Karena tidak menyerah bahkan ketika dunia terasa berat dan jalan tampak gelap. Sang penulis karya ini yaitu diri saya sendiri Nylam Cahya Sridevianti, terima kasih sudah tetap melangkah meski kadang dengan langkah yang goyah. Perjalanan ini bukanlah akhir, melainkan awal dari perjalanan baru yang lebih menantang. Jangan lupa untuk terus menghargai prosesmu dan mencintai dirimu.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran serta pemikiran kritis yang bersifat membangun bagi penelitian ini. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan dapat menyumbang dalam perkembangan ilmu psikologi di Indonesia

HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN KEPUASAN KERJA PADA KARYAWAN

Nylam Cahya Sridevianti
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
nylamsridevianti@gmail.com

Abstrak

Karyawan dituntut untuk menjalankan berbagai peran profesional dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi secara bersamaan. Ketika kedua tuntutan tersebut tidak dikelola secara seimbang, hal ini dapat memengaruhi tingkat kepuasan kerja karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan *work life balance* dengan kepuasan kerja pada karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik *purposive sampling*, melibatkan 150 karyawan sebagai partisipan. Instrument yang digunakan adalah skala *work life balance* berdasarkan teori yang di kembangkan oleh Hayman dan skala kepuasan kerja berdasarkan teori yang di kembangkan oleh Weiss, kedua alat ukur tersebut telah terbukti validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis data dengan teknik korelasi pearson *product moment*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *work life balance* dan kepuasan kerja ($r = 0,348$; $p = 0,000$) yang berarti semakin baik kesempatan kehidupan kerja, maka semakin tinggi pula kepuasan kerja karyawan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *work life balance* merupakan faktor penting yang perlu dikelola dan diperhatikan oleh organisasi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja karyawan secara menyeluruh di lingkungan kerja yang dinamis.

Kata Kunci: *Work life balance*, Kepuasan kerja, Karyawan, Psikologi Industri

RELATIONSHIP BETWEEN WORK LIFE BALANCE AND JOB SATISFACTION IN EMPLOYEES

Nylam Cahya Sridevianti
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
nylamsridevianti@gmail.com

Abstract

Employees are required to carry out various professional roles in work and personal life simultaneously. When both demands are not managed in a balanced manner, it can affect the level of employee job satisfaction. This study aims to determine and analyze the relationship between work life balance and job satisfaction in employees. This study uses a quantitative approach with a correlational design and purposive sampling technique, involving 150 employees as participants. The instruments used are the work life balance scale based on the theory developed by Hayman and the job satisfaction scale based on the theory developed by Weiss, both measuring instruments have proven their validity and reliability. The results of data analysis using the Pearson product moment correlation technique show that there is a significant positive relationship between work life balance and job satisfaction ($r = 0.348$; $p = 0.000$) which means that the better the work life opportunities, the higher the employee job satisfaction. This finding indicates that work life balance is an important factor that needs to be managed and considered by organizations in order to improve psychological well-being and overall employee performance in a dynamic work environment.

Keywords: *Work life balance, Job satisfaction, Employees, Industrial Psychology*

Daftar Isi

COVER	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
Abstrak	xii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar.....	xviii
Daftar Lampiran	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	4
B. Tujuan dan Manfaat	4
1. Tujuan Penelitian.....	4
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kepuasan Kerja	7
1. Definisi Kepuasan Kerja	7

2.	Aspek Kepuasan Kerja.....	8
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Kerja.....	9
B.	<i>Work Life Balance</i>	10
1.	Definisi <i>Work Life Balance</i>	10
2.	Aspek <i>Work Life Balance</i>	11
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i>	12
C.	Kerangka Berpikir.....	13
D.	Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III.....		17
METODE PENELITIAN.....		17
A.	Populasi dan Partisipan	17
1.	Populasi.....	17
2.	Partisipan.....	17
B.	Desain Penelitian.....	17
1.	Jenis penelitian	17
2.	Variabel penelitian	18
C.	Instrumen Pengumpul Data.....	18
1.	Skala Kepuasan Kerja	18
2.	Skala <i>Work Life balance</i>	21
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	25
1.	Uji Prasyarat.....	25
2.	Analisis Data	26
BAB IV		27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		27
A.	Hasil Penelitian	27
1.	Pelaksanaan Penelitian	27
2.	Data Demografi.....	27
3.	Kategori Empirik Data Penelitian	28
4.	Uji Hipotesis Penelitian.....	30
B.	Pembahasan.....	31

BAB V	35
KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	36
Daftar Pustaka	37
Lampiran	41

Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert.....	18
Tabel 3. 2 Blue Print Sebaran Aitem Skala Kepuasan Kerja	19
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kepuasan Kerja	20
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kepuasan Kerja.....	21
Tabel 3. 5 Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Work Life Balance</i>	22
Tabel 3. 6 Hasil Gugur Aitem Skala <i>Work Life Balance</i>	23
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Work Life Balance</i>	24
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala <i>Work Life Balance</i>	24
Tabel 3. 9 Hasil Uji Normalitas	25
Tabel 3. 10 Hasil Uji Linieritas.....	26
Tabel 4. 1 Hasil Data Demografi	27
Tabel 4. 2 Hasil Data Empirik Dan Hipotetik	28
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skala <i>Work Life Balance</i>	29
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skala Kepuasan Kerja	29
Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis	30

Daftar Gambar

Gambar 1 kerangka berpikir.....	14
---------------------------------	----

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Informed Consent	41
Lampiran 2 Blueprint Skala Work Life Balance	42
Lampiran 3 Blueprint Skala Kepuasan Kerja	43
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	45
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	46
Lampiran 6 Tabulasi Variabel Work Life Balance	47
Lampiran 7 Tabulasi Variabel Kepuasan Kerja	52
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Work Life Balance	57
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepuasan Kerja	62
Lampiran 10 Uji Normalitas	64
Lampiran 11 Uji Linieritas	65
Lampiran 12 Uji Hipotesis	67
Lampiran 13 Hasil Empirik Dan Hipotetik	68
Lampiran 14 Hasil Turnitin	71