

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

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**ADZANI INEZ ARISANDY**  
**NBI : 1512100158**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

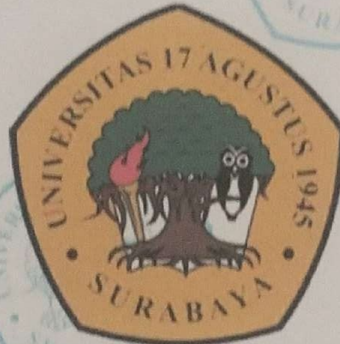
**2025**



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

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**ADZANI INEZ ARISANDY**

**NBI: 1512100158**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2025**

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

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**ADZANI INEZ ARISANDY**

**NBI: 1512100158**

**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, 17 Juli 2025



**Adzani Inez Arisandy**

NBI: 1512100158



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 : Adzani Inez Arisandy  
NBI/ NPM : 1512100158  
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  
Guru**

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 : 17 Juli 2025

Yang Menyatakan

  
057B1AMX325457441  
(Adzani Inez Arisandy)

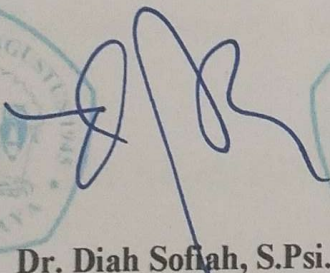
**HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**NAMA** : ADZANI INEZ ARISANDY  
**NBI** : 1512100158  
**JUDUL** : HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN  
KEPUASAN KERJA PADA GURU

Surabaya, 3 Juli 2025

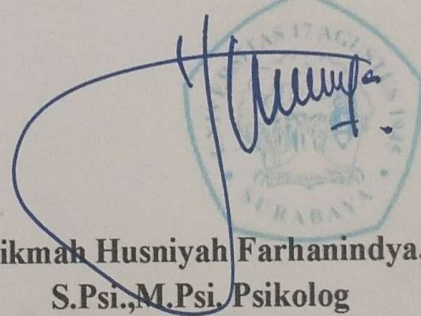
Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**



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

**Dosen Pembimbing II**



**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**

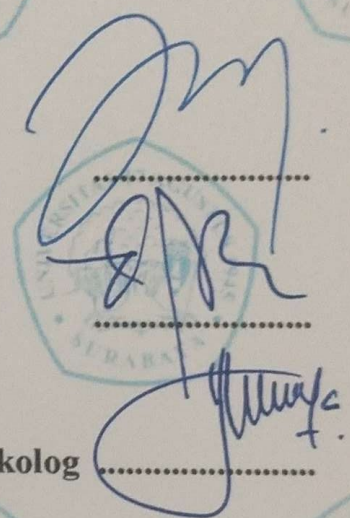
**Pada Tanggal : 15 Juli 2025**

**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**

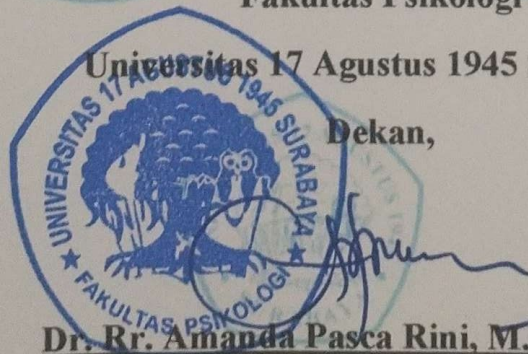


**Mengesahkan**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**



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

**NPP. 20510020552**

## HALAMAN MOTTO

Berproseslah dengan sabar, karena setiap perjuangan akan menemukan waktunya untuk berhasil. Tidak semua hal harus dicapai dengan cepat, sebab setiap langkah kecil yang dilakukan dengan ketekunan akan membawamu lebih dekat pada tujuan.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kasih sayang, kekuatan, serta kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Dengan penuh cinta, hormat, dan rasa syukur yang mendalam, karya ini saya dedikasikan kepada:

Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala kemudahan yang hadir di tengah kesulitan, kekuatan yang dikaruniakan di saat hampir menyerah, serta setiap doa yang dijawab perlahan namun pasti. Tanpa ridho dan rahmat-Nya, saya tidak akan mampu sampai pada titik ini.

Kedua orang tua tercinta beserta seluruh keluarga besar, atas doa yang tak pernah henti, cinta kasih yang tulus, dan pengorbanan yang menjadi sumber semangat dalam setiap tahap perjalanan ini. Dukungan moral serta semangat yang diberikan telah menjadi penguat dalam proses yang saya jalani.

Kepada dosen pembimbing, Ibu Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog dan Ibu Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, kesabaran, serta waktu yang dicurahkan dalam mendampingi saya menyelesaikan skripsi ini. Setiap saran dan koreksi yang diberikan telah membantu saya berkembang dan belajar banyak selama proses ini berlangsung.

Rekan-rekan seperjuangan dan diri saya sendiri, yang telah menjadi teman berbagi cerita, bertukar pikiran, dan saling memberikan semangat. Untuk setiap malam yang dipenuhi air mata, kegelisahan, dan kelelahan, saya berhasil melaluinya dengan keteguhan hati.

## *CURRICULUM VITAE*

### **A. Identitas Diri**

Nama : Adzani Inez Arisandy  
Tempat/Tanggal Lahir : Nganjuk, 24 April 2003  
Alamat : Dusun Sumberwungu RT 004 RW 001, Desa  
Banjaranyar, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten  
Nganjuk  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Telepon : 085707192906  
E-mail : adzaniinez244@gmail.com  
Kewarganegaraan : Indonesia

### **B. Riwayat Pendidikan**

2009-2015 : SDN 1 Banjaranyar, Nganjuk  
2015-2018 : SMPN 1 Tanjunganom, Nganjuk  
2018-2021 : SMAN 1 Tanjunganom, Nganjuk  
2021-2025 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **C. Riwayat Pekerjaan**

2024 : Magang PT Dasaplast Nusantara *Unit Flexible Packaging*,  
Sidoarjo

### **D. Riwayat Organisasi**

2025 : Peserta KKN (Melaksanakan program pencegahan stunting)  
2021 : Mengikuti UKM Fotografi (hanya di awal)

### **E. Kemampuan**

1. *Hard Skill* : *Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)*, Dasar-dasar pengolahan data statistik menggunakan SPSS, Pembuatan desain presentasi menggunakan Canva, Terbiasa menyusun makalah dan laporan kegiatan, dan mampu berbahasa inggris dengan skor 426.
2. *Soft Skill* : manajemen waktu (Mampu menyelesaikan tugas tepat waktu), kerja sama tim, tanggung jawab, dan komunikasi interpersonal (Terlatih melalui interaksi langsung dengan masyarakat saat KKN)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Work Life Balance* dengan Kepuasan Kerja pada Guru". Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan, doa, serta bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto 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 yang sangat berarti selama proses ujian skripsi.
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.

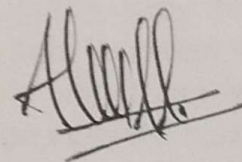
7. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang selalu memberi masukan dan meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang sudah banyak memberikan bimbingan dan nasehat-nasehat kepada penulis selama penyusunan skripsi dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
9. Seluruh dosen dan staf administrasi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya atas ilmu dan pelayanan yang diberikan selama masa studi.
10. Kepada kedua orang tua tercinta, ayah dan ibu, terima kasih yang tulus atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang tanpa batas, dan semangat yang selalu menguatkan. Kalian adalah tempat pulang dan alasan terbesar saya untuk terus berjuang. Terima kasih karena telah menjadi tempat saya berpulang ketika dunia terasa berat dan selalu menjadi alasan terbesar saya untuk bertahan hingga terus maju. Sehat selalu.
11. Adik tersayang, Senandung Cinta Anindita, terima kasih telah menjadi penyemangat yang tak tergantikan. Candamu, perhatian kecilmu, dan doa diam-diammu selalu menjadi kekuatan besar yang menemani langkah kakak. Semoga kamu bisa meraih segala cita-citamu dengan cinta dan semangat yang besar.
12. Teman-teman seperjuangan dan sahabat terbaik, terima kasih atas tawa, dukungan, dan kebersamaan yang tak ternilai. Kehadiran kalian di tengah tekanan dan kesibukan adalah penguat dan penyejuk hati yang luar biasa.
13. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Adzani Inez Arisandy terima kasih telah bertahan hingga titik ini. Terima kasih telah memilih untuk

melangkah, walau kadang goyah. Perjalanan ini bukan akhir, melainkan gerbang menuju petualangan baru. Hargai setiap prosesmu dan teruslah mencintai dirimu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam perkembangan ilmu, khususnya dalam ranah Psikologi Industri dan Organisasi, serta menjadi sumber rujukan untuk penelitian yang akan datang.

Surabaya, 17 Juli 2025



Adzani Inez Arisandy

## HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN KEPUASAN KERJA PADA GURU

Adzani Inez Arisandy

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[Adzaniinez244@gmail.com](mailto:Adzaniinez244@gmail.com)

### Abstrak

Guru dituntut untuk menjalankan berbagai peran profesional, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi, yang dapat memengaruhi tingkat kepuasan kerja jika tidak dikelola dengan seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan kepuasan kerja pada guru di SMP Negeri 1 Ngronggot, Kabupaten Nganjuk. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik total sampling, melibatkan 47 guru sebagai partisipan. Instrumen yang digunakan adalah skala *work life balance* berdasarkan teori Fisher et al. (2009) dan skala kepuasan kerja berdasarkan aspek Lester (1987), yang telah terbukti valid dan reliabel. Hasil analisis data dengan teknik korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *work life balance* dan kepuasan kerja ( $r = 0,407$ ;  $p = 0,005$ ), yang berarti semakin tinggi *work life balance*, maka semakin tinggi pula kepuasan kerja guru. Penelitian ini menunjukkan bahwa *work life balance* merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kualitas kerja guru di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *work life balance*, kepuasan kerja, guru, keseimbangan hidup, psikologi industri organisasi.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK-LIFE BALANCE AND JOB SATISFACTION AMONG TEACHERS**

**Adzani Inez Arisandy**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[Adzaniinez244@gmail.com](mailto:Adzaniinez244@gmail.com)

### ***Abstract***

*Teachers are required to fulfill various professional roles in both their work and personal lives, which, if not managed properly, can affect their level of job satisfaction. This study aims to examine the relationship between work-life balance and job satisfaction among teachers at SMP Negeri 1 Ngronggot, Nganjuk Regency. The research employed a quantitative correlational approach with total sampling, involving 47 teachers as participants. The instruments used were the work-life balance scale based on Fisher et al. (2009) and the job satisfaction scale based on Lester (1987), both of which were tested for validity and reliability. Data analysis using Pearson correlation revealed a positive and significant relationship between work-life balance and job satisfaction ( $r = 0.407$ ;  $p = 0.005$ ). This indicates that the better the teachers' work-life balance, the higher their job satisfaction. These findings highlight that work-life balance is a crucial factor in improving teacher well-being and work quality in the school environment.*

*Keywords: work-life balance, job satisfaction, teachers, life balance, industrial-organizational psychology*

## DAFTAR ISI

<i>COVER</i> .....	ii
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 .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR TABEL .....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
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 .....	4
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 .....	14
D.	Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III	.....	17
METODE PENELITIAN	.....	17
A.	Populasi dan Partisipan.....	17
1.	Populasi.....	17
2.	Partisipan .....	17
B.	Desain Penelitian .....	17
C.	Instrumen Pengumpul Data .....	18
1.	Skala Kepuasan Kerja .....	18
2.	Skala <i>Work Life Balance</i> .....	22
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	24
1.	Uji Prasyarat .....	24
2.	Analisis Data.....	25
BAB IV	.....	27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	.....	27
A.	Hasil Penelitian.....	27
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	27
2.	Pelaksanaan Penelitian .....	27
3.	Deskripsi Responden .....	27
4.	Kategori Data Penelitian.....	28

5. Uji Hipotesis Penelitian .....	30
B. Pembahasan .....	30
BAB V .....	35
KESIMPULAN DAN SARAN .....	35
1. Kesimpulan .....	35
2. Saran .....	36
Daftar Pustaka .....	37
LAMPIRAN .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Bepikir.....	15
--------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala <i>Likert</i> .....	18
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Kepuasan Kerja .....	18
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kepuasan Kerja.....	20
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas Kepuasan Kerja .....	21
Tabel 3. 5 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala <i>Work Life Balance</i> .....	22
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Work Life Balance</i> .....	23
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas <i>Work Life Balance</i> .....	24
Tabel 3. 8 Uji Normalitas .....	24
Tabel 3. 9 Uji Linieritas.....	25
Tabel 3. 10 Analisis Data .....	26
Tabel 4. 1 Deskripsi Responden.....	27
Tabel 4. 2 Kategori Data.....	28
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skala Kepuasan Kerja.....	29
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skala <i>Work Life Balance</i> .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Surat Izin Penelitian.....	41
Lampiran II Surat Balasan Izin Penelitian.....	42
Lampiran III <i>Informed Consent</i> .....	43
Lampiran IV Kuesioner Kepuasan Kerja .....	45
Lampiran V Kuesioner <i>Work Life Balance</i> .....	48
Lampiran VI Data Jawaban Kepuasan Kerja .....	50
Lampiran VII Data Jawaban <i>Work Life Balance</i> .....	52
Lampiran VIII Uji Validitas Kepuasan Kerja .....	54
Lampiran IX Uji Validitas <i>Work Life Balance</i> .....	57
Lampiran X Uji Reliabilitas Kepuasan Kerja dan <i>Work Life Balance</i> .....	59
Lampiran XI Uji Normalitas .....	60
Lampiran XII Uji Linieritas.....	61
Lampiran XIII Analisis Data .....	63
Lampiran XIV Kategorisasi Empirik Kepuasan Kerja.....	64
Lampiran XV Kategorisasi Empirik <i>Work Life Balance</i> .....	66
Lampiran XVI Hasil Turnitin.....	68