

**PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS TERHADAP *WORK LIFE BALANCE* WANITA PEKERJA
DI DESA NAWANGSARI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh :

Refiana Yuniarsih

2007016010

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Refiana Yuniarsih

NIM : 2007016010

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**"PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
TERHADAP WORK LIFE BALANCE WANITA PEKERJA DI DESA
NAWANGSARI"**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 21 Maret 2024

Pembuat pernyataan,



Refiana Yuniarsih

NIM. 2007016010

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis terhadap *Work Life Balance* Wanita Pekerja di Desa Nawangsari
Penulis : Refiana Yuniarsih
NIM : 2007016010
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 5 April 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag.
NIP 197503192009012003

Penguji II

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP 199201012019032036



Penguji III

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
NIP 198805032016012901

Penguji IV

Nadva Arivani Hasanah Nurivyvatiningrum,
M.Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

Pembimbing I

Prof. Dr. Svamsul Ma'arif, M.Ag
NIP 197410302002121002

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP 199201012019032036

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Pengaruh Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis terhadap Work
Life Balance Wanita Pekerja di Desa Nawangsari
Nama : Refiana Yuniarsih
NIM : 2007016010
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag
NIP. 197410302002121002

Semarang, 21 Maret 2024
Yang bersangkutan

Refiana Yuniarsih
NIM. 2007016010



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Pengaruh Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis terhadap Work Life Balance Wanita Pekerja di Desa Nawangsari
Nama : Refiana Yuniarsih
NIM : 2007016010
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati M.A.
NIP. 199201012019032036

Semarang, 21 Maret 2024
Yang bersangkutan

Refiana Yuniarsih
NIM. 2007016010

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis terhadap *Work Life Balance* Wanita Pekerja di Desa Nawangsari” yang menjadi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang .
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag. selaku dosen wali dan dosen pembimbing I yang telah mengarahkan, membimbing, dan memotivasi penulis sejak awal melaksanakan perkuliahan sampai dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Khairani Zikrinawati, M.A, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, serta tenaga untuk membimbing dan memberikan motivasi penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan bantuan yang lainnya kepada penulis.
7. Kepada seluruh masyarakat Desa Nawangsari, Kabupaten Kendal yang sudah memberikan izin untuk menjadi tempat penelitian, dan bersedia menjadi subjek penelitian penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan masukan yang membangun. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak.

Semarang, 30 Maret 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Refiana Yuniarsih', with a stylized flourish at the end.

Refiana Yuniarsih

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua, almarhum Bapak Kusmanto tersayang sosok ayah hebat tak kenal lelah yang selalu menjadi panutan bagi anak-anaknya, terimakasih sudah mengantarkan penulis sampai di bangku perkuliahan, walaupun pada akhirnya penulis harus berjuang tertatih sendiri tanpa ayah temani lagi. Ibu Rubi Sumirah sosok ibu yang tangguh dan hebat dalam mendidik anak-
2. Muhammad Iqbal Lutfi yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis dan memberikan dukungan hingga saat ini.
3. Sahabat penulis, Khoirunnisa Insiroh, Kiki Ayu Agustin, Ayu Rachmawati, Chintia Angelina, Tazkiatun Nafisyah, Nabila Risa, Eva Setya, Nika Setyowati, terimakasih atas dukungan, kebersamaan yang tak terlupakan selama perjalanan ini.
4. Teman KKN penulis, Arofatul Afiah B., Dini Kurnia P., Devina Amanda W., Maela Aulia, Wahyu Wijiyanti, Lila Khoerun N., Melin Nurulloh, Alpina Febriyanti, Amalia Fadla R., Faidlurrizq Asyisyifak, Timoti Jastin R., Insan Fajar, Rifki Maulana yang telah membagikan kesan dan pengalaman yang luar biasa dalam hidup penulis.
5. Seluruh teman angkatan 2020 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, khususnya kelas Psikologi A yang telah memberikan dukungan, bantuan sejak awal kuliah hingga saat ini.
6. Seluruh Ustadz maupun Ustadzah TPQ Darunnajah dan MDTU Al Falah yang senantiasa memberikan support, motivasi, kerjasama dan kebersamaan selama proses mengajar. Kebersamaan kita menjadi modal untuk mewujudkan visi dan misi lembaga.
7. Semua pihak yang berarti bagi kehidupan penulis yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.
8. Terakhir terima kasih untuk diri sendiri, Refiana Yuniarsih yang sudah hebat dan kuat karena sudah mampu melewati banyak hal serta tetap bertahan sampai sejauh ini.

Besar harapan penulis bahwa skripsi ini bisa bermanfaat untuk banyak pihak serta skripsi ini dapat menjadi persembahan istimewa bagi orang terdekat penulis.

Semarang, 30 Maret 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Refiana Yuniarsih', with a stylized flourish at the end.

Refiana Yuniarsih

MOTTO

Jika tidak bisa berhenti memikirkan cita-cita, maka bekerja keraslah untuk mendapatkannya. Kesuksesan dimulai dari keyakinan, kemudian lakukan yang terbaik.

-Refiana Yuniarsih-

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | iii |
| KATA PENGANTAR | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vii |
| MOTTO..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| <i>ABSTRACT</i> | xvi |
| ABSTRAK | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A.Latar Belakang | 1 |
| B.Rumusan Masalah | 7 |
| C.Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D.Manfaat Penelitian..... | 7 |
| E.Keaslian Penelitian | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 13 |
| A. <i>Work Life Balance</i> | 13 |
| 1.Pengertian <i>Work Life Balance</i> | 13 |
| 2.Aspek-aspek <i>Work Life Balance</i> | 14 |
| 3.Faktor yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i> | 15 |
| 4. <i>Work Life Balance</i> Menurut Perspektif Islam | 15 |
| B.Dukungan Keluarga..... | 16 |
| 1.Pengertian Dukungan Keluarga..... | 16 |
| 2.Aspek-aspek Dukungan Keluarga | 18 |
| 3.Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga | 19 |

| | |
|---|-----------|
| 4. Dukungan Keluarga Menurut Perspektif Islam | 19 |
| C. Kesejahteraan Psikologis | 21 |
| 1. Pengertian Kesejahteraan psikologis | 21 |
| 2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis | 22 |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis | 24 |
| 4. Kesejahteraan Psikologis Menurut Perspektif Islam | 25 |
| D. Pengaruh Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis terhadap <i>Work Life Balance</i> | 26 |
| E. Kerangka Teoritik | 29 |
| F. Hipotesis | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 31 |
| A. Pendekatan Penelitian | 31 |
| B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 31 |
| 1. Variabel Penelitian | 31 |
| 2. Definisi Operasional | 32 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian | 33 |
| D. Responden Penelitian | 33 |
| 1. Populasi | 33 |
| 2. Sampel | 33 |
| 3. Teknik Sampling | 34 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| F. Validitas dan Reliabilitas | 39 |
| 1. Uji Validitas | 39 |
| 2. Uji Reliabilitas | 40 |
| G. Hasil Uji Coba Alat Ukur | 41 |
| 1. Validitas Alat ukur | 41 |
| 2. Hasil Reliabilitas | 43 |
| H. Teknik Analisis Data | 45 |
| 1. Uji Asumsi Klasik | 45 |
| 2. Uji Hipotesis | 47 |

| | |
|--|-----|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 48 |
| A.Deskripsi Subjek | 48 |
| 1.Berdasarkan Usia..... | 48 |
| 2.Berdasarkan Jumlah Anak..... | 49 |
| B.Deskripsi Data | 49 |
| 1. Deskripsi Data Work Life Balance..... | 50 |
| 2. Deskripsi Data Dukungan Keluarga..... | 51 |
| 3.Deskripsi Data Kesejahteraan Psikologis..... | 52 |
| C.Hasil Uji Asumsi Klasik..... | 53 |
| 1.Hasil Uji Normalitas..... | 53 |
| 2.Hasil Uji Linearitas..... | 54 |
| 3.Hasil Uji Multikolinearitas | 55 |
| D.Hasil Uji Hipotesis | 56 |
| E.Pembahasan | 59 |
| BAB V PENUTUP..... | 65 |
| A.Kesimpulan..... | 65 |
| B.Saran | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 67 |
| LAMPIRAN | 75 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | 109 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1 Nilai Pada Skala..... | 34 |
| Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Work Life Balance</i> | 35 |
| Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Keluarga..... | 36 |
| Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis..... | 38 |
| Tabel 5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Work Life Balance</i> setelah Uji Coba..... | 41 |
| Tabel 6 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Keluarga setelah Uji Coba | 42 |
| Tabel 7 <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis setelah Uji Coba | 43 |
| Tabel 8 Reliabilitas Skala <i>Work Life Balance</i> Keseluruhan Aitem | 43 |
| Tabel 9 Reliabilitas Skala <i>Work Life Balance</i> Tanpa Aitem Gugur | 44 |
| Tabel 10 Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga Keseluruhan Aitem..... | 44 |
| Tabel 11 Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga Tanpa Aitem Gugur | 44 |
| Tabel 12 Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Keseluruhan Aitem..... | 44 |
| Tabel 13 Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Tanpa Aitem Gugur | 45 |
| Tabel 14 Hasil Uji Deskriptif <i>Work Life Balance</i> | 50 |
| Tabel 15 Kategorisasi <i>Work Life Balance</i> | 50 |
| Tabel 16 Hasil Uji Deskriptif Dukungan Keluarga..... | 51 |
| Tabel 17 Kategorisasi Dukungan Keluarga | 51 |
| Tabel 18 Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis..... | 52 |
| Tabel 19 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis | 52 |
| Tabel 20 Hasil Uji Normalitas | 53 |
| Tabel 21 Hasil Uji Linearitas | 54 |
| Tabel 22 Hasil Uji Multikolinearitas..... | 55 |
| Tabel 23 Hasil Uji Hipotesis | 56 |
| Tabel 24 Hasil Uji Regresi Linier Berganda..... | 58 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--------------------------------------|----|
| Gambar 1 Kerangka Teoritik | 29 |
| Gambar 2 Deskripsi Usia Subjek | 48 |
| Gambar 3 Deskripsi Jumlah Anak | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 <i>Blue Print Work Life Balance</i> | 75 |
| Lampiran 2 <i>Blue Print Dukungan Keluarga</i> | 79 |
| Lampiran 3 <i>Blue Print kesejahteraan Psikologis</i> | 82 |
| Lampiran 4 Uji Coba Skala..... | 86 |
| Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Work Life Balance</i> | 94 |
| Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Keluarga | 95 |
| Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis | 96 |
| Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Work Life Balance</i> Sebelum <i>Try out</i> | 97 |
| Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Work Life Balance</i> Setelah <i>Try out</i> | 97 |
| Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Keluarga Sebelum <i>Try out</i> | 97 |
| Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan keluarga Setelah <i>Try out</i> | 97 |
| Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan psikologis Sebelum <i>Try out</i> ... | 98 |
| Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis Setelah <i>Try out</i> | 98 |
| Lampiran 14 Skala Penelitian | 99 |
| Lampiran 15 Hasil Uji Deskriptif Data <i>Work Life Balance</i> | 105 |
| Lampiran 16 Hasil Uji Deskriptif Data Dukungan Keluarga..... | 105 |
| Lampiran 17 Hasil Uji Deskriptif Data Kesejahteraan Psikologis..... | 105 |
| Lampiran 18 Hasil Uji Normalitas | 106 |
| Lampiran 19 Hasil Uji Linearitas..... | 106 |
| Lampiran 20 Hasil Uji Multikolinearitas | 107 |
| Lampiran 21 Hasil Uji Hipotesis..... | 107 |

ABSTRACT

The adjustment of women who work and are married in carrying out dual roles is in a difficult situation that needs to be faced with work life balance. This research aims to empirically test the influence of family support and psychological well-being on work life balance in working women in Nawangsari Village, Kendal regency. The sample in this research consisted of 195 women who worked and were married in Nawangsari Village, selected using the accidental sampling technique. The hypothesis in this research is that there is an influence of family support and psychological well-being on work life balance in working women in Nawangsari Village. The measuring instruments used in this research are the family support scale, psychological well-being scale, and work life balance scale. The data analysis method used was multiple linear regression analysis. The results of this research indicate that family support has a significant influence on work life balance with a significance value of $0.041 < 0.05$ and psychological well-being has a significant influence on work life balance with a significance value of $0.044 < 0.05$. Family support and psychological well-being have a significant influence on work life balance with a significance value of $0.000 < 0.05$ and contribute 7.5%. Based on these results, there is a synergy between working women and their families to strive for increased work life balance, time through providing family support and efforts to increase psychological well-being.

Keywords: *family support, psychological well-being, work life balance working women*

ABSTRAK

Penyesuaian diri wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga dalam menjalankan peran ganda berada pada situasi sulit perlu dihadapi dengan *work life balance*. Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari, Kabupaten Kendal. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 195 wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di Desa Nawangsari yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala dukungan keluarga, skala kesejahteraan psikologis, dan skala *work life balance*. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* dengan nilai signifikansi $0,041 < 0,05$ dan kesejahteraan psikologis berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* dengan nilai signifikansi $0,044 < 0,05$. Dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan berkontribusi sebesar 7,5%. Berdasarkan hasil tersebut, perlu adanya sinergi antara wanita pekerja dan keluarganya untuk mengusahakan adanya peningkatan *work life balance*, melalui pemberian dukungan keluarga, dan upaya peningkatan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci : dukungan keluarga, kesejahteraan psikologis, *work life balance* wanita pekerja

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Work life balance diartikan sebagai keseimbangan dalam menjalankan peran dipekerjaan serta luar pekerjaannya (Novenia & Ratnaningsih, 2017). *Work life balance* merupakan keseimbangan antara keterlibatan serta kepuasan dalam menjalankan peran di luar dan di dalam rumah (Setyorini, dkk 2023). *Work life balance* yaitu keseimbangan menjalankan beberapa peran yang menjadi tanggung jawab untuk diemban (Amrullah & Eva, 2022). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *work life balance* diartikan sebagai upaya seseorang dalam menjalankan perannya secara seimbang, antara peran dalam kehidupan pribadinya dan di dunia pekerjaan dengan tanggung jawab.

Indonesia memiliki potensi masuk dalam tingkat ekonomi negara terbesar pada tahun 2030, untuk mewujudkan hal tersebut salah satu cara yang dilakukan yaitu dengan pemberdayaan masyarakat khususnya wanita dalam sektor ekonomi (Martiany, 2019). Peningkatan jumlah wanita yang bekerja dapat dilihat dari peningkatan jumlah angkatan kerja wanita di Indonesia setiap tahunnya. Pada bulan Agustus 2022, jumlah pekerja wanita di Indonesia sebanyak 53,41% dan jumlah tersebut terus meningkat menjadi 54,42% pada bulan Februari 2023 (Badan Pusat Statistik, 2023).

Meningkatnya keterlibatan wanita dalam dunia kerja menimbulkan konsekuensi yang bernilai positif juga negatif. Nilai positif yang diperoleh pekerja wanita yaitu mendukung perekonomian rumah tangga, meningkatkan harga diri, serta kompetensi kemampuan individu. Nilai negatif yang bisa terjadi yaitu wanita yang memiliki peran ganda beresiko mengenai adanya konflik yang dihadapi dalam pekerjaan atau dalam keluarga (Rosiana, 2007). Beberapa wanita juga cenderung mengabaikan kepentingan pribadi karena lebih mengutamakan kepentingan pekerjaan (Handayani, 2013).

Wanita yang sudah berumah tangga mempunyai berbagai peran dalam keluarga, jika dibandingkan dengan wanita bekerja yang belum menikah tantangannya lebih besar dirasakan wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga karena tugas dan tanggung jawab yang dimiliki lebih banyak sehingga hal tersebut membuat pekerja wanita merasa bimbang dalam peran mengurus rumah tangga serta pekerjaan. Banyak resiko yang dihadapi seperti kelelahan karena terkurasnya tenaga dan pikiran, tidak terurusnya keluarga, serta sulitnya menghadapi konflik peran yang dialami (Laela & Muhammad, 2016)

Kenyataan mengenai peran perempuan di dunia kerja menjadikan *work life balance* sangat penting dimiliki oleh individu. Perempuan yang bekerja diharapkan mampu menyeimbangkan antara perannya dalam pekerjaan juga perannya dalam kehidupannya seperti studi, wisata, menjalankan hobi, dan mengurus rumah tangga. Keseimbangan antara kehidupan dalam pekerjaan dan diluar pekerjaan sangat penting dimiliki dan diterapkan untuk meminimalisir terjadinya konflik kehidupan. Beberapa tuntutan yang harus dijalankan oleh perempuan pekerja apabila tidak dikelola dengan baik maka bisa menyebabkan timbulnya berbagai dampak yang tidak diinginkan.

Desa Nawangsari merupakan salah satu desa yang berlokasi di Kecamatan Weleri, Kabupaten Kendal, Provinsi Jawa Tengah. Desa Nawangsari memiliki lokasi yang strategis karena terletak di perbatasan jalan raya Kendal dengan Batang. Oleh sebab itu, desa tersebut memiliki potensi untuk pengembangan Usaha Mikro, Kecil dan Menengah bagi masyarakat sekitar. Pekerjaan masyarakat Desa Nawangsari sangat beragam, namun masyarakat lebih banyak bekerja sebagai wirausaha dan karyawan. Mayoritas wirausaha maupun karyawan di desa tersebut yaitu pekerja wanita. Hal tersebut menandakan bahwa peran penduduk wanita sangat diperlukan dan seharusnya menjadi perhatian utama dalam proses pengembangan masyarakat. Karena hal tersebut akan berdampak pada kemajuan desa khususnya dalam bidang ekonomi. Penelitian ini memilih

subjek wanita pekerja yang sudah menikah di Desa Nawangsari terkait dengan waktu kerja, beban kerja, waktu lembur, maupun shift kerja dengan dugaan bahwa terdapat wanita pekerja memiliki work life balance yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan melalui pra penelitian dengan metode wawancara yang menyatakan bahwa wanita pekerja kurang dapat menyeimbangkan perannya dalam kehidupan kerja dan pribadi di luar pekerjaannya.

Menurut pra penelitian wawancara dan pengamatan yang dilakukan dengan 8 informan yang termasuk warga perempuan Desa Nawangsari pada tanggal 13 Agustus 2023 diperoleh data bahwa, para pekerja wanita belum semuanya mampu menyeimbangkan peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. Berdasarkan beberapa aspek dari *work life balance* salah satunya yakni *work interference with personal life* atau pekerjaan yang dijalani mengganggu kehidupan pribadinya, karena waktu kerja yang tidak fleksibel, kebijakan perusahaan yang tidak mendukung karyawan, beban kerja yang berat, dan lain sebagainya. Wanita pekerja juga beranggapan bahwa dengan bekerja individu bisa bermanfaat karena bertambahnya relasi pertemanan juga mendapat penghasilan tambahan di waktu luangnya sehingga perempuan merasa senang ketika bekerja. Hal tersebut sesuai dengan aspek *personal life enhancement of work*, di mana kehidupan pribadi individu mempengaruhi peningkatan kinerjanya.

Terkait aspek *personal life interference with work*, kehidupan pribadi individu dapat mengganggu pekerjaan karena ada tugas rumah tangga yang harus dikerjakan dalam waktu yang bersamaan dengan menjalankan pekerjaannya seperti waktu untuk membantu mempersiapkan anak-anak sekolah bersamaan waktu untuk berangkat bekerja. Pekerjaan juga bisa mempengaruhi dalam peningkatan kualitas kehidupan individu seperti mendapat ketrampilan baru di dunia kerja yang bermanfaat dalam kehidupan pribadinya hal tersebut sesuai dengan aspek *work enhancement of personal life*.

Kemampuan individu untuk mencapai *Work life balance* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Poulouse dan Sudarsan, (2014) menyatakan bahwa ada empat faktor yang dapat mempengaruhi *work life balance* yaitu faktor individu, organisasi, sosial, dan faktor yang lain. Faktor individu yang dapat mempengaruhi *work life balance* yaitu kepribadian, kesejahteraan, serta kecerdasan emosional. Faktor organisasi diantaranya seperti teknologi yang digunakan, stres kerja, serta konflik dalam perannya. Faktor sosial yaitu dukungan sosial yang diperoleh baik dari pasangan, keluarga, maupun dari teman sebaya. Sedangkan faktor lain yakni jenis pekerjaannya, umur pekerja, pengalaman yang dimiliki, jenis kelamin, status pernikahan, dan lain sebagainya. Dalam penelitian Shaleh dan Nuraini (2021) mengungkapkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat ditingkatkan melalui dukungan sosial yang membantu mengurangi konflik peran, tuntutan, serta tingkat stres yang dialami individu. Komarudin, dkk (2022) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki kemampuan untuk meningkatkan perasaan positif individu dalam mengelola kehidupannya, membantu individu beradaptasi dengan situasi maupun tantangan yang dihadapi sehingga membentuk individu yang kuat dan memiliki kemampuan untuk menerima serta menghargai diri sendiri. Dukungan keluarga menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi *work life balance*.

Menurut Ningrum, dkk (2017) dukungan keluarga merupakan wujud dukungan dari anggota keluarga yang diberikan guna meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri individu dalam meningkatkan kepuasan hidup serta menghadapi segala permasalahan yang dialami. Pemberian dukungan dapat optimal karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Friedman, dkk (2010) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan keluarga. Faktor-faktor tersebut yaitu ukuran keluarga, usia orang tua, dan kelas sosial ekonomi keluarga. Individu yang mendapatkan dukungan keluarga akan merasa bahwa ada orang lain yang mencintai, memperhatikan, dan menghargainya. Individu

dalam menyeimbangkan beberapa tuntutan mengalami tekanan dan merasa lelah untuk menjalankan perannya. Keluarga sebagai tempat bercerita dan memberikan ketenangan sehingga tekanan yang dirasakan individu dapat berkurang dan untuk mencapai *work life balance* lebih mudah. Hal tersebut selaras dengan penelitian Khusdiana (2019) yang dilakukan terhadap 35 responden merupakan karyawan wanita PT. Kareb Kabupaten Bojonegoro yakni dukungan keluarga berpengaruh terhadap *work life balance* karyawan.

Faktor kesejahteraan psikologis merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi *work life balance*. Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan fungsi psikologis positif yang mendukung individu untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal saat menghadapi masalah dengan segala sumber yang ada, juga mendorong seseorang untuk mencapai aktualisasi diri (Amrullah & Eva, 2022). Trianto, dkk (2020) menyatakan bahwa terdapat lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Faktor tersebut antara lain faktor pasangan hidup, keluarga, kestabilan ekonomi, hubungan sosial, serta religiusitas. Ketika lima faktor tersebut terpenuhi dalam kehidupan individu, maka kesejahteraan psikologis akan tercapai. Kesejahteraan individu memiliki dampak positif pada kinerjanya baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu mengendalikan diri dan menghadapi berbagai situasi dalam hidupnya dengan lebih efektif (Maulida & Shaleh, 2017). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Oktaria Grahani, dkk (2021) yang dilakukan pada 144 responden karyawan wanita perusahaan X di Surabaya yakni terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *work life balance*. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka *work life balance* individu juga semakin meningkat.

Hasil penelitian Tigowati (2022) yang dilakukan pada 59 responden para pekerja divisi SDM dan General Affairs, diperoleh nilai R sebesar 0,566 yang berartikan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara

dukungan keluarga dengan *work life balance*. Hasil penelitian Setyorini, dkk (2023) yang dilakukan pada 30 responden wanita karir di Bondowoso, diperoleh hasil uji regresi sebesar 0,026 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan *work life balance*. Dari hasil koefisiensi korelasi diperoleh hasil sebesar 1,000 artinya semakin tinggi dukungan keluarga yang diperoleh, maka semakin tinggi pula *work life balance* yang dimiliki oleh wanita karir.

Penelitian Susilaningrum dan Wijono (2023) yang dilakukan pada 59 responden di PT.X Yogyakarta diperoleh hasil uji korelasi dengan nilai koefisiensi korelasi 0,295 dan nilai signifikansi 0,012 artinya terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *work life balance*. Semakin tinggi dukungan sosialnya maka semakin tinggi juga *work life balance* yang dimiliki seseorang. Hasil penelitian Grahani, dkk (2021) yang dilakukan pada 144 responden karyawan wanita di perusahaan X diperoleh hasil nilai koefisiensi korelasi kesejahteraan psikologis dengan *work life balance* sebesar 0,410 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang maka semakin tinggi pula *work life balance* yang dimilikinya.

Penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* bagi wanita pekerja khususnya di desa Nawangsari sangat penting, karena dapat memberi wawasan mengenai peranan penting dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis dalam mencapai *work life balance*. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya karena menggunakan ketiga variabel menjadi satu yakni variabel X1 dukungan keluarga, variabel X2 kesejahteraan psikologis, dan variabel Y *work life balance*. Penelitian ini menggunakan subjek wanita pekerja di desa Nawangsari, yang belum pernah diteliti sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh dukungan keluarga terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di desa Nawangsari?.
2. Adakah pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di desa Nawangsari?.
3. Adakah pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di desa Nawangsari?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Menguji secara empiris pengaruh dukungan keluarga terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di desa Nawangsari.
2. Menguji secara empiris pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di desa Nawangsari.
3. Menguji secara empiri pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di desa Nawangsari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya psikologi industri dan organisasi. Selain itu dapat memberi kontribusi dibidang psikologi sosial serta sebagai referensi terkait pentingnya dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis dalam meningkatkan *work life balance* pada wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta informasi bagi subjek dalam mencapai keseimbangan menjalankan peran gandanya mengenai pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance*. Subjek menjadi lebih terbuka dan mampu menjalin hubungan yang lebih baik lagi dengan keluarga serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya sehingga tercapainya *work life balance*.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan yang lebih luas mengenai pentingnya memberikan dukungan kepada setiap anggota keluarga, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang akhirnya tercapai keseimbangan dalam menjalankan peran ganda dan dapat meningkatkan kualitas hidup setiap keluarga.

c. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tempat penelitian dalam meningkatkan *work life balance* seluruh pekerja khususnya pekerja wanita dan terdapat kebijakan untuk memberi dukungan dan kesejahteraan pekerja di Desa Nawangsari.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Susilaningrum dan Wijono (2023) dengan judul “Dukungan Sosial dengan *Work Life Balance* pada Pekerja Wanita yang Telah Menikah Di PT.X Yogyakarta”. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 59 responden yang merupakan pekerja wanita di PT.X Yogyakarta dan sudah menikah. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dan uji korelasi dengan menggunakan *pearson correlation*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan

sosial dengan *work life balance* yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi juga *work life balance* individu. Persamaan penelitian ini dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan *work life balance* sebagai variabel dependen dan penggunaan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sendiri yakni terletak pada variabel independen. Penelitian ini menggunakan dukungan sosial sebagai variabel independen, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel independen. Selain itu perbedaan subjek dan tempat penelitian, di mana penelitian ini menggunakan subjek pekerja wanita yang sudah menikah di PT.X Yogyakarta, sedangkan penelitian yang akan dilakukan meneliti subjek wanita pekerja di desa Nawangsari. Perbedaan analisis data, di mana penelitian ini menggunakan uji hipotesis analisis regresi linier berganda.

2. Penelitian kedua dilakukan oleh Tigowati (2022) dengan judul “Dukungan Keluarga dan *Work Life Balance* Saat Pandemi COVID-19”. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 59 responden yang merupakan pekerja divisi sumber daya manusia dan *general affairs* di PT Industri Kereta Api. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan *work life balance*. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diperoleh individu maka cenderung *work life balance* akan meningkat. Persamaan penelitian ini dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan *work life balance* sebagai variabel dependen serta penggunaan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sendiri yaitu subjek, tempat penelitian, dan analisis data dimana penelitian ini menggunakan subjek pekerja divisi sumber daya manusia dan *general affairs* di PT Industri Kereta Api, serta

menggunakan uji analisis regresi linier sederhana, sedangkan penelitian yang akan dilakukan meneliti subjek wanita pekerja di desa Nawangsari dan menggunakan analisis regresi linier berganda.

3. Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Oktaria Grahani, dkk (2021) dengan judul “*Psychological Well Being (PWB) terhadap Work Life Balance (WLB) pada Perempuan Bekerja*”. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 144 responden yang merupakan karyawan wanita dengan rentang usia 17-60 tahun pada perusahaan X di Surabaya. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi Kendall’s W. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *psychological well being* dengan *work life balance*. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka *work life balance* individu juga semakin meningkat. Persamaan penelitian ini dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan *work life balance* sebagai variabel dependen dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sendiri yaitu subjek dan tempat penelitian, di mana penelitian ini menggunakan subjek karyawan wanita dengan rentang usia 17-60 tahun pada perusahaan X di Surabaya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan yakni meneliti subjek wanita pekerja di desa Nawangsari.
4. Penelitian keempat yang dilakukan oleh Lathip (2022) dengan judul “*Pengaruh Dukungan Keluarga dan Kecerdasan Emosi terhadap Work Life Balance Karyawan Wanita*” Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 135 responden yang merupakan karyawan wanita PT. Elegant Textile Industry. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dengan menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan kecerdasan emosi berpengaruh terhadap *work life balance* karyawan wanita. Persamaan penelitian ini dengan peneliti

yaitu sama-sama menggunakan *work life balance* sebagai variabel dependen dan metode penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sendiri yaitu penelitian ini dalam mengukur skala *work life balance* menggunakan teori Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teori Fisher, Bulger, dan Smith (2009). Selain itu perbedaan teknik sampling, subjek dan tempat penelitian, di mana penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek karyawan wanita di PT. Elegant Textile Industry, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling* dan meneliti subjek wanita pekerja di desa Nawangsari.

5. Penelitian kelima dilakukan oleh Khusdiana (2019) dengan judul “Hubungan antara *Family Support* dengan *Work Life Balance* pada Karyawan Wanita yang Berumah Tangga di PT. Kareb Kabupaten Bojonegoro” Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 35 responden yang merupakan karyawan wanita PT. Kareb Kabupaten Bojonegoro. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Analisis data dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap *work life balance* karyawan wanita. Persamaan penelitian ini dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan *work life balance* sebagai variabel dependen dan metode penelitian kuantitatif. Selain itu sama-sama menggunakan teori Sarafino dan Smith, (2011) untuk mengukur skala dukungan keluarga. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sendiri yaitu Penelitian ini dalam mengukur skala *work life balance* menggunakan teori Mc Donald dan Bradley, (2005) sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teori Fisher, Bulger, dan Smith (2009). Perbedaan subjek dan tempat penelitian, di mana penelitian ini menggunakan subjek karyawan wanita di PT. Elegant Textile Industry, sedangkan penelitian

yang akan dilakukan meneliti subjek wanita pekerja di desa Nawangsari. Selain itu perbedaan teknik sampling yang digunakan, dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*.

Secara garis besar, persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama sama menggunakan dukungan keluarga, kesejahteraan psikologis, dan *work life balance* sebagai variabel, serta menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada penggunaan skala, teknik pengambilan sampel, dan analisis data. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan ketiga variabel tersebut menjadi satu, variabel X1 menggunakan dukungan keluarga, variabel X2 menggunakan kesejahteraan psikologis, dan variabel Y menggunakan *work life balance*. Perbedaan selanjutnya yaitu subjek dan tempat penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dengan subjek wanita pekerja di desa Nawangsari. Analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linier berganda.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti memilih judul “Pengaruh Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis terhadap *Work Life Balance* Wanita Pekerja di Desa Nawangsari”. Demikian penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bahwa benar-benar dilakukan dengan asli.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Work Life Balance*

1. Pengertian *Work Life Balance*

Work life balance merupakan keseimbangan antara keterlibatan serta kepuasan dalam menjalankan peran diluar dan didalam rumah (Setyorini, dkk 2023). *Work life balance* merupakan keseimbangan menjalankan beberapa peran yang menjadi tanggung jawab untuk diemban (Amrullah & Eva, 2022). Novenia dan Ratnaningsih (2017) mendefinisikan *work life balance* sebagai keseimbangan untuk menjalankan pekerjaan dan kehidupan diluar pekerjaan.

Fisher, Bulger, dan Smith (2009) menjelaskan bahwa *work life balance* adalah usaha individu untuk mencapai keselarasan menjalani beberapa peran. Mc Donald dan Bradley (2005) memaparkan *work life balance* sebagai tolak ukur kepuasan dan keterlibatan dalam menjalankan peran gandanya (pekerja ataupun diluar dunia kerjanya) secara seimbang.

Work life balance merupakan keseimbangan dalam menjalankan tuntutan pekerjaan dan tuntutan selain pekerjaan sehingga individu merasa puas dengan hidupnya (Kadek Githa Garsani Pandan Rini, 2019). *Work life balance* merupakan kondisi individu mampu menyeimbangkan dua peran yakni peran sebagai pekerja dan perannya didalam keluarga (Siregar dkk, 2019). *Work life balance* adalah keinginan individu untuk mencapai serta menjaga keseimbangan dalam menjalankan peran dipekerjaan dan diluar pekerjaan (Indahni dkk, 2022).

Work life balance yaitu usaha individu untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi serta kehidupan sebagai pekerja (Hastuti, 2018). *Work life balance* dapat didefinisikan juga sebagai

kemampuan individu dalam menyeimbangkan komitmen kerja dengan komitmen pribadinya dengan penuh tanggung jawab (Shari dkk, 2022).

Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *work life balance* adalah keseimbangan individu dalam menjalankan perannya di dunia kerja dan kehidupan keseharian yang telah menjadi tanggung jawabnya sehingga merasakan kepuasan dan kebahagiaan atas kehidupan yang dijalannya.

2. Aspek-aspek *Work Life Balance*

Menurut teori Fisher, Bulger, dan Smith (2009) terdapat empat aspek *work life balance*. Aspek-aspek tersebut antara lain :

- a. WIPL (*Work Interference With Personal Life*) dilihat dari seberapa jauh pekerjaan berdampak mengganggu kehidupan pribadi individu.
- b. PLIW (*Personal Life Interference With Work*) dilihat dari seberapa jauh kehidupan pribadi individu berdampak mengganggu pekerjaan.
- c. PLEW (*Personal Life Enhancement of Work*) dilihat dari seberapa jauh kehidupan pribadi mempengaruhi dalam peningkatan kinerja individu.
- d. WEPL (*Work Enhancement of Personal Life*) dilihat dari seberapa jauh pekerjaan mempengaruhi dalam peningkatan kualitas kehidupan individu.

Menurut teori Mc Donald dan Bradley (2005) terdapat tiga aspek *work life balance*. Aspek-aspek tersebut antara lain :

- a. *Time Balance* : Keseimbangan waktu individu dalam menjalankan peran di kehidupan kerja dan kehidupan pribadinya.
- b. *Involvement balance* : Keseimbangan keterlibatan psikologis dan komitmen individu dengan peran pekerjaannya maupun peran di kehidupan pribadinya.
- c. *Satisfaction Balance* : Kepuasan individu dalam mencapai keseimbangan menjalankan peran kerja dan perannya diluar kerja.

Berdasarkan pendapat tersebut, penelitian ini mengacu teori Fisher, Bulger, dan Smith (2009) yaitu *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *work enhancement of personal life*, dan *personal life enhancement of work* untuk mengukur variabel *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Work Life Balance*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi usaha individu untuk mencapai *work life balance*. Menurut Poulouse dan Sudarsan (2014) *work life balance* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Faktor individu : Faktor ini meliputi kepribadian, kesejahteraan psikologis, serta kecerdasan emosi.
- b. Faktor Organisasi : Faktor ini meliputi konflik kerja, stres kerja, dukungan organisasi baik formal (benefit, fleksibilitas waktu kerja) maupun informal (perhatian dari atasan, motivasi, support dari atasan), kebijakan instansi/perusahaan, serta pengaturan kerja atau work arrangements.
- c. Faktor sosial : Faktor tersebut meliputi tanggung jawab pengasuhan anak, dukungan sosial, dukungan keluarga, dukungan pasangan.
- d. Faktor lain-lain : Faktor ini meliputi umur, jenis kelamin, status pernikahan, pengalaman, jenis pekerjaan, dll.

4. *Work Life Balance* Menurut Perspektif Islam

Keseimbangan menjalankan peran apapun di dunia tanpa meninggalkan kewajiban sebagai seorang hamba atau tidak melupakan Allah SWT dalam setiap prosesnya sudah diajarkan oleh agama Islam. Sebagaimana dijelaskan dalam Qur'an surat Al Jumua ayat 09 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ۗ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Wahai orang-orang yang beriman. Apabila telah diseru untuk melaksanakan salat pada hari jumat, maka segeralah kamu mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.

Tafsir dari Kementerian Agama, (2006) mengenai ayat tersebut yakni Allah mengajak orang-orang yang beriman untuk segera menuju masjid dan melakukan salat berjamaah setelah azan berkumandang. Allah mengingatkan agar orang-orang yang beriman, di mana pun mereka berada, untuk menjalankan salat Jumat atau salat lima waktu dengan penuh kekhusyukan, berzikir, berdoa, dan meninggalkan segala urusan dunia. Ini diutamakan daripada menunda salat, karena menunaikan salat wajib berjamaah di masjid pada awal waktu lebih baik.

Work life balance yaitu usaha individu untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi serta kehidupan sebagai pekerja (Hastuti, 2018). Qur'an surat Al Jumua' ayat 9 menekankan pentingnya memberi waktu yang cukup untuk beribadah dalam hal ini menunaikan shalat tanpa terganggu oleh kesibukan lain seperti pekerjaan. Kebutuhan spiritualitas merupakan kebutuhan pribadi setiap manusia sebagai wujud ketakwaan kepada Allah. Kebutuhan spiritualitas dapat menjadi salah satu elemen penting dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Individu memiliki kebutuhan spiritualitas yang terpenuhi, cenderung lebih mampu dalam mengelola stres, mendapatkan ketenangan batin sehingga dapat membantu dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi. Individu akan lebih fokus dan produktif dalam pekerjaan tanpa mengorbankan kesejahteraan dan kebahagiaan pribadi (Abdullah & Nafiq, 2014).

B. Dukungan Keluarga

1. Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan keinginan orang terdekat untuk memberikan dukungan secara verbal maupun non verbal kepada wanita pekerja sebagai wujud dari kasih sayang, perhatian, dan apresiasi (Setyorini dkk, 2023). Dukungan keluarga merupakan dorongan positif

dari keluarga untuk membangkitkan semangat anggota keluarga yang lain dalam menjalankan beberapa aktivitasnya dalam hal ini mengacu dengan *work life balance* (Tigowati, 2022). Dukungan keluarga didefinisikan sebagai dukungan yang diperoleh dari anggota keluarga baik keluarga besar, inti ataupun saudara untuk menambah semangat seseorang (Arini dkk, 2022).

Dukungan keluarga adalah salah satu unsur penting dalam kehidupan individu yang dapat berpengaruh terhadap penyelesaian suatu masalah (Hanum & Lubis, 2017). Dukungan keluarga adalah usaha memberi bantuan kepada sesama anggota keluarga berupa material maupun emosional, pengetahuan maupun ketrampilan, serta saling memahami dan mendukung dalam setiap kondisi yang sedang dialami (Akbar, 2020). Dukungan keluarga merupakan pemberian bantuan untuk sesama anggota keluarga dalam mencapai keseimbangan mental serta keseimbangan psikologis individu (Purwaningsih dkk, 2013).

Dukungan keluarga merupakan pemberian informasi baik verbal maupun non verbal, saran serta tingkah laku nyata untuk membantu sesama anggota keluarga yang akan memberikan dampak positif bagi individu (Kristiyanti Rini, 2020). Dukungan keluarga merupakan wujud dukungan dari anggota keluarga yang diberikan guna meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri individu dalam meningkatkan kepuasan hidup serta menghadapi segala permasalahan yang dialami (Ningrum dkk, 2017).

Dukungan keluarga merupakan sikap maupun tindakan memberi bantuan kepada anggota keluarga lain dalam wujud barang maupun jasa, komentar maupun nasihat, sekaligus informasi sehingga individu merasa bahwa dirinya disayangi, dicinta, serta hatinya merasa tenang (Misgiyanto & Susilawati, 2019). Dukungan keluarga merupakan dukungan internal ataupun eksternal sebagai support satu sama lain sehingga tercapai keharmonisan dalam keluarganya (Redjeki, 2021)

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga merupakan perilaku anggota keluarga dalam memberikan dukungan baik moral maupun material kepada anggota keluarga lain untuk peningkatan motivasi dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya.

2. Aspek-aspek Dukungan Keluarga

Menurut teori Sarafino dan Smith (2011) terdapat empat aspek dukungan keluarga. Aspek-aspek tersebut antara lain :

- a. Dukungan emosional : Memberikan rasa empati, peduli, perhatian, dan dorongan sehingga menimbulkan rasa nyaman dan merasa dicintai.
- b. Dukungan Intrumental : Memberikan bantuan tindakan jasa, finansial, meminjamkan barang, dsb sebagai bentuk bantuan secara langsung tampak.
- c. Dukungan Informasi : Pemberian kritik, saran, juga arahan atau umpan balik untuk seseorang.
- d. Dukungan Apresiasi : Pemberian penghargaan, reward, ataupun reinforcement kepada seseorang atas pencapaiannya, dengan harapan lebih optimal dan semangat lagi untuk aktivitas berikutnya.

Menurut teori Friedman (2010) aspek-aspek dukungan keluarga terbagi menjadi empat yaitu :

- a. Dukungan emosional : Dukungan yang menunjukkan adanya perhatian dan kasih sayang sesama anggota keluarga.
- b. Dukungan penilaian : Pemberian penilaian terhadap sesama anggota keluarga dengan tujuan bisa lebih baik untuk selanjutnya.
- c. Dukungan instrumental : Dukungan secara tindakan maupun ekonomi atau wujud dukungan yang terlihat langsung wujud tindakannya.
- d. Dukungan informasional : Dukungan dalam bentuk pemberian umpan balik dengan sesama anggota keluarga.

Berdasarkan pendapat tersebut, penelitian ini mengacu teori Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan emosional, instrumental, informasi, dan apresiasi dalam mengukur variabel dukungan keluarga pada wanita pekerja di Desa Nawangsari.

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Menurut Friedman (2010) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga, yaitu :

- a. Ukuran keluarga : Jumlah anggota keluarga, anak yang berasal dari keluarga kecil atau anggota keluarga sedikit lebih banyak mendapatkan perhatian dan kasih sayang lebih banyak dibandingkan dengan anak yang berasal dari keluarga besar (Khasanah, 2022)
- b. Usia orang tua : Kecenderungan dalam memahami dan mengenali kebutuhan anak berkaitan dengan usia orang tua.
- c. Kelas sosial ekonomi keluarga : Hal ini berkaitan dengan tingkat pendapatan, pendidikan, dan jenis pekerjaan. Keluarga kelas sosial menengah akan lebih mampu menerima pendapat dan adil, serta dukungan keluarga yang diberikan orang tua kepada anak mempunyai keterlibatan yang tinggi, namun pada keluarga kelas sosial tinggi cenderung dukungan yang diberikan tidak maksimal, sedangkan pada keluarga kelas rendah akan lebih bersifat mengekang atau dikendalikan oleh orang tua (Khasanah, 2022).

4. Dukungan Keluarga Menurut Perspektif Islam

Agama Islam mengajarkan agar semua manusia memiliki rasa kasih sayang dan peduli kepada sesama. Menyenangkan hati orang lain, mengasihi orang lain, serta memberikan dukungan kepada orang lain merupakan salah satu anjuran agama islam sebagai upaya memperkuat tali persaudaraan. Memberi dukungan kepada anggota keluarga merupakan wujud dari sikap peduli dan kasih sayang kepada keluarga. Sebagaimana dijelaskan dalam Qur'an surat Ar-Rum ayat 21 yang berbunyi :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.

Tafsir Kementerian Agama, (2006) mengenai ayat tersebut yakni salah satu bukti kebesaran Allah adalah bahwa Dia menciptakan pasangan untuk manusia dari jenis yang berbeda, wujud rahmat Allah memberikan kemampuan kepada manusia untuk memiliki kasih sayang terhadap pasangannya dalam ikatan pernikahan, yang memerlukan kerjasama untuk membangun hubungan yang sakinah, mawadah, dan rahmah.

Dukungan keluarga adalah usaha memberi bantuan kepada sesama anggota keluarga berupa material maupun emosional, pengetahuan maupun ketrampilan, serta saling memahami dan mendukung dalam setiap kondisi yang sedang dialami (Akbar, 2020). Al Qur'an surat Ar-Rum ayat 21 menekankan bahwa manusia diciptakan berpasangan dalam ikatan pernikahan sebagai bukti kebesaran Allah. Tujuan dari pernikahan salah satunya mewujudkan keluarga yang sakinah atau keluarga yang harmonis, bahagia lahir batin, hidup tenang, tentram, damai dan penuh kasih sayang. Keluarga sebagai tempat berlabuh setiap anggota keluarga dalam suasana yang nyaman dan tenang sehingga tumbuhnya mawadah wa rahmah diantara sesama. Kata *taskunu* pada ayat di atas dikaitkan dengan kata mawadah wa rahmah, terwujudnya ketentraman keluarga karena adanya dukungan yang saling diberikan, perasaan ingin bersama, rasa nyaman, rasa kasih sayang, saling percaya, saling mendukung sehingga tercapai kehidupan yang bahagia (Putra dkk, 2022).

C. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan fungsi psikologis positif yang mendukung individu untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal saat menghadapi masalah dengan segala sumber yang ada, juga mendorong seseorang untuk mencapai aktualisasi diri (Amrullah & Eva, 2022). Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu berperilaku baik untuk dirinya sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri, mengatur tingkah laku sendiri, memiliki tujuan hidup positif, membuat hidupnya lebih bermakna dan berusaha mengeksplorasi dirinya sendiri sampai berkembang lebih baik lagi (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis adalah wujud kepuasan terhadap aspek kehidupan sehingga muncul rasa bahagia dan damai dalam hidup individu (Hardjo & Novita, 2017). Kesejahteraan psikologis yaitu kemampuan individu dalam menggunakan fungsi psikologisnya secara optimal sehingga muncul rasa bahagia dan tidak ada gangguan psikologis dalam dirinya (Nopiando, 2012). Kesejahteraan psikologis merupakan wujud rasa syukur atas kondisi psikologis yang sehat dan berfungsi secara optimal, serta mampu mengelola tekanan yang dihadapinya dengan baik (Rahayu & Setiawati, 2019).

Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kemampuan individu dalam pemenuhan kriteria fungsi psikologis menurut para ahli psikologi sebagai gambaran mengenai tingkat kesehatan psikologisnya (Hadjam & Nasiruddin, 2003). Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan individu, serta mampu mengoptimalkan fungsi psikologisnya (Made Moh Yanuar Saifudin et al., 2020). Kesejahteraan psikologis yaitu kemampuan individu untuk mandiri, membentuk hubungan positif dengan orang lain, bisa menerima diri sendiri, mempunyai makna dalam hidup, dapat

mengontrol lingkungan sekitar, serta mewujudkan bakat dirinya secara berkelanjutan (Hasanuddin & Khairuddin, 2021).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis yang sehat serta fungsi psikologis digunakan secara optimal (Sari & Abidin, 2022). Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah konsep yang mengarah ke psikologi positif individu mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi dirinya dengan baik (Meriko et al., 2019). Kesejahteraan psikologis merupakan wujud pencapaian maksimal atas potensi yang dimiliki oleh individu sehingga timbulnya kepuasan dan perasaan bahagia (Juwita & Kustanti, 2020).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikis individu yang positif untuk mengoptimalkan potensi diri juga mencapai aktualisasi diri sendiri serta mengelola segala tekanan yang dihadapi sehingga menimbulkan kepuasan, rasa bahagia serta damai dalam hidupnya.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan teori Ryff (1989) terdapat enam aspek dalam kesejahteraan psikologis. Aspek-aspek tersebut yaitu:

- a. *Self acceptance* atau penerimaan diri : Aspek ini mengarah kepada penerimaan diri seseorang terhadap pengalaman hidupnya baik ataupun buruk.
- b. *Positive relation with others* atau hubungan positif dengan orang lain : Aspek yang mengarah dengan bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang lain yang baik, dekat, saling percaya.
- c. *Autonomy* atau otonomi : Kemampuan seseorang untuk menghindari pengaruh orang lain saat menilai dan mengambil keputusan.
- d. *Environmental mastery* atau penguasaan lingkungan : Kesanggupan seseorang dalam menghadapi segala kejadian yang ada dilingkungan sekitarnya.

- e. *Purpose in life* atau tujuan hidup : Mengarah kepada suatu hal yang dianggap sangat penting yang akan diraih dalam kehidupannya.
- f. *Personal growth* atau pertumbuhan pribadi : Pandangan individu untuk selalu tumbuh dan berkembang sebagaimana selaras dengan harkat sebagai manusia.

Menurut Robertson dan Cooper (2011) terdapat delapan aspek kesejahteraan psikologis. Aspek tersebut antara lain :

- a. Kebahagiaan : Perasaan bahagia yang dimiliki individu dalam menjalankan peran di kehidupannya.
- b. Kepuasan : Perasaan puas atas segala hal yang telah dicapai individu.
- c. Emosi positif : Perasaan menyenangkan ketika terdapat dampak positif dalam diri individu.
- d. Penerimaan diri : Kemampuan individu dalam menerima diri yang sebenarnya dan pengalaman yang sudah terjadi.
- e. Hubungan positif dengan orang lain : Kemampuan individu dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.
- f. Otonomi : Kemampuan individu secara mandiri dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.
- g. Penguasaan lingkungan : Kemampuan individu untuk menghadapi segala sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitarnya.
- h. Tujuan hidup : Keinginan individu untuk mencapai suatu hal yang dianggap penting dalam kehidupannya.
- i. Pertumbuhan pribadi : Kemampuan individu untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Berdasarkan pendapat tersebut, penelitian ini mengacu teori Ryff, (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis pada wanita pekerja di Desa Nawangsari.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, antara lain :

- a. Faktor demografis : Faktor ini meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.
- b. Dukungan sosial : Dukungan dari orang lain bermanfaat untuk kesejahteraan psikologis dalam menghadapi pengalaman atau kondisi yang sedang dirasakan individu.
- c. Religiusitas : Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi, maka tingkat kesejahteraan psikologis juga tinggi.
- d. Kepribadian : Kepribadian individu memiliki dampak pada kesejahteraan psikologis. Individu yang cenderung optimis, dan mudah beradaptasi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi karena cara pandang yang positif terhadap situasi. Individu yang cenderung pesimis, sulit beradaptasi akan rentan mengalami gangguan psikologis.
- e. Locus of control : Keyakinan individu dalam mengendalikan perilaku dan situasi yang terjadi.
- f. Evaluasi pengalaman hidup : Cara individu dalam mengevaluasi atau menginterpretasikan pengalaman baik positif maupun negatif dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan serta kepuasan hidupnya.

Menurut Huppert (2009) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain :

- a. Kepribadian : Salah satu faktor terkuat dari emosional individu adalah dimensi extraversion dan neurotisme. Extraversion berkaitan dengan pola emosi positif sedangkan neurotisme berkaitan dengan pola emosi negatif.
- b. Faktor demografi : Faktor ini meliputi usia, dan jenis kelamin di mana tingkat kesejahteraan perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

- c. Faktor sosial ekonomi : Pada umumnya, status sosial dan tingkat pendapatan mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis individu menurut Ryff (1989) dan Huppert (2009) memiliki persamaan yakni faktor demografis, kepribadian, serta faktor sosial ekonomi.

4. Kesejahteraan Psikologis Menurut Perspektif Islam

Kesejahteraan psikologis menurut pandangan Al Qur'an yakni hati yang senantiasa tenang dan tentram. Hati yang tentram timbul jika umat islam senantiasa mengingat Allah. Sebagaimana terdapat dalam Qur'an surat Ar Ra'd ayat ke 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.

Tafsir Kementerian Agama, (2006) mengenai ayat tersebut yakni orang-orang yang memiliki keyakinan kepada Allah dan rasul Nya, serta sering mengingat Allah, akan menerima petunjuk dan merasakan ketenangan dalam hati mereka. Perlu diingat, ketenangan hati hanya dapat diraih melalui banyaknya pengingatan kepada Allah.

Ayat tersebut menekankan bahwa ketentraman hati atau *tatmain al qulub* merupakan inti dari kesehatan jasmani ataupun rohani, sementara kegelisahan dan keraguan merupakan sumber dari berbagai penyakit hati. Kesejahteraan psikologis merupakan wujud rasa syukur atas kondisi psikologis yang sehat dan berfungsi secara optimal, serta mampu mengelola tekanan yang dihadapinya dengan baik (Rahayu & Setiawati, 2019). Individu akan senantiasa memiliki hati yang tentram apabila senantiasa berzikir, karena zikir memiliki banyak manfaat seperti mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa. Ketentraman hati dalam berzikir terjadi pada individu yang menyerahkan segala

urusannya kepada Allah kemudian disertai dengan usaha dan Allah akan memberikan petunjuk jalan yang benar. Mengingat Allah dengan berzikir dapat memperoleh ampunan, menjadikan individu tidak lupa kepada Allah, mendorong dan memberikan semangat dalam menghadapi permasalahan hidup serta menentramkan jiwa (Nawawi, 2021).

D. Pengaruh Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis terhadap *Work Life Balance*

Setiap individu yang sudah menikah serta mempunyai pekerjaan khususnya para wanita memiliki potensi konflik prioritas antara motivasi menjalankan peran kerja atau peran kehidupan pribadi. Upaya menyelesaikan konflik peran ganda wanita maka individu harus mampu menyesuaikan kebutuhan dalam mencapai keseimbangan antara tuntutan dunia kerja serta di luar kerjanya. Fisher, Bulger, dan Smith (2009) menjelaskan bahwa *work life balance* adalah usaha individu untuk mencapai keselarasan menjalani beberapa peran. Perspektif warga wanita desa Nawangsari, *work life balance* merupakan salah satu tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan tuntutan kehidupannya.

Dalam variabel *work life balance* terdapat beberapa aspek yang bisa diukur guna mengetahui seberapa besar keseimbangan antara kehidupan kerja dengan kehidupan diluar kerja. Maka menurut teori Fisher, Bulger, dan Smith (2009) terdapat empat aspek *work life balance* antara lain : WIPI (*Work Interference With Personal Life*), PLIW (*Personal Life Interference With Work*), PLEW (*Personal Life Enhancement of Work*), WEPL (*Work Enhancement of Personal Life*).

Tercapainya *work life balance* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Poulouse dan Sudarsan (2014) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya *work life balance* yaitu faktor individu, organisasi, sosial, dan faktor yang lain. Dalam faktor individu yang dapat mempengaruhi *work life balance* yaitu kepribadiannya, kesejahteraan psikologis, serta kecerdasan emosional yang dimiliki

seseorang. Selanjutnya faktor organisasi diantaranya seperti teknologi yang digunakan, stres kerja, serta konflik dalam perannya. Kemudian dalam faktor sosial yaitu dukungan sosial yang diperoleh baik dari pasangan, keluarga, maupun dari teman sebaya. Sedangkan faktor lain yakni jenis pekerjaan, umur pekerja, pengalaman yang dimiliki, jenis kelamin, status pernikahan, dan lain sebagainya. Berdasarkan pemaparan tersebut, dukungan keluarga termasuk faktor sosial dan kesejahteraan psikologis termasuk faktor individu yang dapat mempengaruhi *work life balance*.

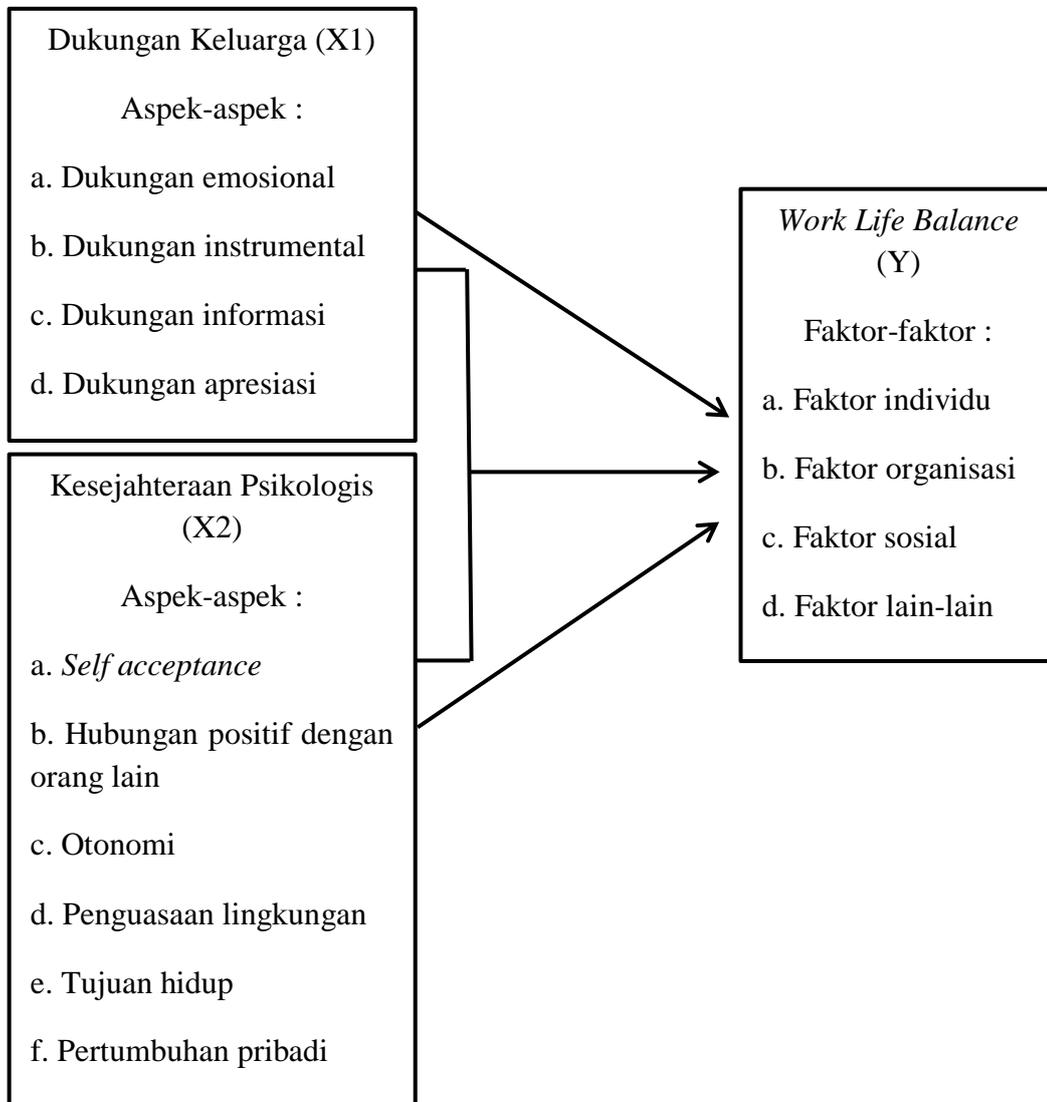
Dukungan keluarga merupakan keinginan orang terdekat untuk memberikan dukungan secara verbal maupun non verbal kepada wanita pekerja sebagai wujud dari kasih sayang, perhatian, dan apresiasi (Setyorini dkk, 2023). Dukungan keluarga sebagai wujud kasih sayang dan peduli yang ditujukan kepada seorang ibu yang bekerja part time (Fitraloka dkk, 2022). Menurut Sarafino dan Smith (2011) terdapat beberapa aspek dukungan keluarga yakni dukungan emosional, instrumental, informasi, dan apresiasi. Dukungan emosional merupakan dukungan yang diberikan dalam bentuk perhatian, empati, kepedulian, yang dapat membuat individu merasa diperhatikan dan dicintai sehingga dapat meringankan beban yang dirasakan saat merasa tertekan dalam hidupnya. Dukungan instrumental seperti adanya pembagian peran dalam keluarga, sebagai contoh pasangan bersedia terlibat dalam menyelesaikan pekerjaan rumah. Hal tersebut pasti akan mengurangi beban istri saat mempunyai tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang sama. Dukungan informasi dan apresiasi berupa pemberian kritik, saran, juga reward atas pencapaiannya sehingga untuk menjalankan peran selanjutnya dapat lebih optimal. Dukungan yang diberikan keluarga membuat wanita pekerja merasa terbantu dan lebih ringan bebannya, tentu dalam mencapai *work life balance* akan lebih mudah.

Dalam menjalankan peran ganda, individu harus mampu menyesuaikan diri serta mengelola psikologisnya karena wanita pekerja

mempunyai kesibukan yang mudah menimbulkan konflik atau stres. Dengan kemampuan mengelola psikologis maka individu mampu mengontrol masalah pribadinya tidak terbawa ke tempat kerja ataupun masalah kerja tidak terbawa ke rumah tangga. Ketika individu mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik, maka hal tersebut mampu mendukung setiap peran yang dijalani. Ryff (1989) mendefinisikan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sikap individu yang baik untuk dirinya sendiri dan untuk orang lain, mampu membuat keputusan sendiri, mengatur tingkah laku sendiri, memiliki tujuan hidup positif, membuat hidupnya lebih bermakna dan berusaha mengeksplorasi dirinya sendiri sampai berkembang lebih baik lagi. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang maka semakin tinggi pula *work life balance* yang dimilikinya (Oktaria Grahani dkk, 2021).

Wanita pekerja yang senantiasa memperoleh dukungan keluarga, baik moral maupun material akan tumbuh kesejahteraan psikologisnya dengan baik. Mereka menjalankan beberapa peran sekaligus dalam kehidupannya yang bisa memicu kelelahan baik fisik maupun psikis bahkan dapat menimbulkan gangguan psikologis. Ketika individu mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi dan mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi maka individu tersebut akan mampu mengelola keseimbangan antara kehidupan kerja dan diluar kerjanya. Dengan demikian diperoleh gambaran bahwa terdapat pengaruh antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance*. Dapat disimpulkan bahwa apabila individu memiliki dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis tinggi, maka tingkat *work life balance* yang dimiliki juga tinggi.

E. Kerangka Teoritik



Gambar 1 Kerangka Teoritik

Keterangan

X1 : Dukungan Keluarga

X2 : Kesejahteraan Psikologis

Y : *Work Life Balance*

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H1 = Terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari

H2 = Terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari

H3 = Terdapat pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif kausalitas. Pendekatan melalui metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi pada sampel tertentu dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan menggunakan statistik untuk menganalisis data sehingga hasil yang diperoleh berupa angka (Sahir, 2022). Penelitian kuantitatif asosiatif kausalitas merupakan penelitian yang bertujuan untuk meneliti hubungan sebab akibat antara variabel yang diteliti dan menghasilkan temuan yang dapat digunakan untuk membuat prediksi dalam konteks penelitian serupa (Abdullah, 2015).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan semua bentuk yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki, dengan tujuan mendapatkan informasi tentang hal tersebut dan akhirnya mengambil kesimpulan (Sugiyono, 2013). Penelitian ini mempunyai tiga variabel yang akan diteliti yaitu :

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen merupakan variabel yang menjadi akibat dari variabel bebas (Azwar, 2019). Pada penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah *work life balance*.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen yaitu variabel yang mengakibatkan perubahan pada variabel dependen (Azwar, 2019). Dukungan keluarga (X1) dan kesejahteraan psikologis (X2) adalah variabel independen dalam penelitian ini.

2. Definisi Operasional

a. *Work Life Balance*

Work life balance adalah keseimbangan individu dalam menjalankan perannya di dunia kerja dan kehidupan keseharian yang telah menjadi tanggung jawabnya sehingga merasakan kepuasan dan kebahagiaan atas kehidupan yang dijalannya. Peneliti akan mengukur variabel *work life balance* dengan menggunakan acuan dari aspek menurut Fisher, Bulger, dan Smith (2009) yaitu WIPL (*Work Interference With Personal Life*), PLIW (*Personal Life Interference With Work*), PLEW (*Personal Life Enhancement of Work*), WEPL (*Work Enhancement of Personal Life*).

b. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan persepsi individu terhadap adanya dukungan, perhatian, penerimaan, penghargaan yang diberikan oleh anggota keluarga baik moral maupun material untuk peningkatan motivasi dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya. Variabel dukungan keluarga ini dinilai menggunakan aspek menurut Sarafino dan Smith (2011) sebagai acuan alat ukur yaitu dukungan emosional, instrumental, informasi, dan apresiasi.

c. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis individu yang mampu menerima dengan baik dirinya sendiri sehingga dapat mengembangkan potensi diri secara optimal serta mampu menghadapi segala tekanan sehingga menimbulkan kepuasan, rasa bahagia serta damai dalam hidupnya. Variabel kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan aspek menurut Ryff (1989) sebagai acuan alat ukur yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Nawangsari. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online menggunakan media google formulir, berdasarkan persetujuan responden sebelum melakukan pengisian. Peneliti melaksanakan penelitian pada bulan Januari-Februari 2023 selama 4 minggu.

D. Responden Penelitian

1. Populasi

Menurut Amin, dkk (2023) populasi mengacu pada totalitas elemen dalam suatu penelitian, mencakup obyek dan subjek dengan atribut dan sifat khusus. Keseluruhan individu yang dijadikan sebagai subjek umumnya disebut dengan populasi. Populasi dalam penelitian ini merupakan wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di Desa Nawangsari dengan jumlah 440 orang (Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Kendal, 2023)

2. Sampel

Menurut Amin, dkk (2023) sampel dapat didefinisikan sebagai anggota dari keseluruhan populasi yang dipilih sebagai sumber utama data dalam sebuah penelitian. Dalam studi ini, subjek penelitian adalah wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di Desa Nawangsari dengan jumlah 440 orang. Penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Pada penelitian ini, tingkat kesalahan yang digunakan adalah 5% dalam menentukan jumlah sampel.

Apabila populasi terdiri dari 440 wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di Desa Nawangsari dengan tingkat kesalahan 5%, maka 195 wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di Desa Nawangsari adalah jumlah sampel untuk penelitian ini.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*. *Non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama kepada setiap populasi untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2013). Jenis teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* yakni teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan kebetulan sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan peneliti (Lathip, 2022). Dalam penelitian ini, karakteristik subjek yang ditentukan oleh peneliti yaitu :

- a. Wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga.
- b. Berdomisili di Desa Nawangsari.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Uyun (2022) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang digunakan peneliti untuk memperoleh data. Dalam penelitian ini, pengumpulan data memakai metode skala pengukuran dengan model skala *likert*. Penggunaan skala *likert* bertujuan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi individu maupun kelompok terhadap gejala sosial yang terjadi.

Dalam penelitian ini menggunakan lima alternatif jawaban yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Peneliti memberikan skor angka 5 sampai dengan 1 untuk item *favourable* dan sebaliknya untuk item *unfavourable*. Penjelasannya terdapat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Nilai Pada Skala

| Respon | Favourable | Unfavourable |
|--------------------|-------------------|---------------------|
| Sangat Sesuai (SS) | 5 | 1 |
| Sesuai (S) | 4 | 2 |
| Netral (N) | 3 | 3 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 | 4 |

| | | |
|---------------------------|---|---|
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 5 |
|---------------------------|---|---|

Dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yang terdiri dari skala *work life balance*, skala dukungan keluarga, dan skala kesejahteraan psikologis yang memiliki masing-masing indikator untuk diukur. Berikut skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Skala *work life balance*

Skala *work life balance* mengacu pada aspek yang disampaikan oleh Fisher, Bulger, dan Smith (2009) dalam penyusunan alat ukur untuk melihat seberapa jauh pekerjaan berdampak mengganggu kehidupan pribadi individu (*Work Interference With Personal Life*), seberapa jauh kehidupan pribadi individu berdampak mengganggu pekerjaan (*Personal Life Interference With Work*), Seberapa jauh kehidupan pribadi mempengaruhi dalam peningkatan kinerja individu (*Personal Life Enhancement of Work*), Serta seberapa jauh pekerjaan mempengaruhi dalam peningkatan kualitas kehidupan individu (*Work Enhancement of Personal Life*). Secara lebih jelas dijelaskan dalam *blue print* pada tabel berikut :

Tabel 2 Blue Print Skala Work Life Balance

| Aspek | Indikator | F | UF | Total |
|--|--|------|-------|-------|
| WEPL (<i>Work Interference With Personal Life</i>) | 1. Waktu kerja yang berlebihan | 1 | 2, | 8 |
| | 2. Kurangnya waktu untuk relaksasi | 3 | 5 | |
| | 3. Individu merasa sulit untuk berhenti memikirkan pekerjaan | 6,18 | 19,20 | |

| | | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| PLIW (<i>Personal Life Interference Work</i>) | 1. Kehilangan minat untuk bekerja | 4, 24 | 10, 26 | 8 |
| | 2. Tuntutan keluarga yang tinggi | 8, 21 | 13, 28 | |
| PLEW (<i>Personal Life Enhancement of Work</i>) | 1. Fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi | 7, 29 | 11, 23 | 8 |
| | 2. Manajemen stres yang efektif | 15, 25 | 17, 30 | |
| WEPL (<i>Work Enhancement of Personal Life</i>) | 1. Meningkatkan ketrampilan | 12, 22 | 9, 32 | 8 |
| | 2. Manajemen keuangan yang bijak | 16, 31 | 14, 27 | |
| Total | | 16 | 16 | 32 |

2. Skala Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga mengacu pada aspek yang disampaikan oleh Sarafino dan Smith (2011) sebagai acuan alat ukur yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan apresiasi. Adapun *blue print* skala dukungan keluarga, dalam tabel berikut ini :

Tabel 3 *Blue Print* Skala Dukungan Keluarga

| Aspek | Indikator | F | UF | Total |
|--------------------|---|----------|-----------|--------------|
| Dukungan Emosional | 1. Keluarga mampu memahami perasaan satu sama lain. | 2, 4 | 9, 11 | 8 |

| | | | | |
|-----------------------|--|-----------|-----------|-----------|
| | 2. Keluarga memberikan perhatian terhadap emosi yang dirasakan. | 6, 8 | 12, 13 | |
| Dukungan Instrumental | 1. Keluarga memberikan bantuan untuk mengerjakan urusan rumah tangga dari keluarga | 1, 3 | 19, 20 | 6 |
| | 2. Keluarga memberikan bantuan materi. | 7 | 23 | |
| Dukungan Informasi | 1. Keluarga memberikan informasi, arahan, atau saran. | 5, 10 | 14, 24 | 8 |
| | 2. Keluarga memberikan nasihat. | 15, 21 | 18, 22 | |
| Dukungan Apresiasi | 1. Keluarga mengakui dan menghargai usaha seseorang dalam mencapai tujuan. | 16 | 17 | 4 |
| | 2. Keluarga memberikan penghargaan positif. | 25 | 26 | |
| Total | | 13 | 13 | 26 |

3. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek yang disampaikan oleh Ryff (1989) sebagai acuan alat ukur yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup. Adapun *blue print* skala kesejahteraan psikologis, dalam tabel berikut ini :

Tabel 4 *Blue Print* Skala Kesejahteraan Psikologis

| Aspek | Indikator | F | UF | Total |
|------------------------------------|---|----------|-----------|--------------|
| Penerimaan diri | 1. Mampu menerima berbagai aspek dalam diri. | 1,3 | 4.9 | 6 |
| | 2. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri | 7 | 11 | |
| Hubungan positif dengan orang lain | 1. Mampu membangun hubungan baik dengan orang lain | 2 | 6 | 6 |
| | 2. Menjalin hubungan yang positif dengan orang lain | 5,8 | 10,12 | |
| Otonomi | 1. Mampu bersikap mandiri | 13 | 15 | 6 |
| | 2. Menjalin hubungan yang positif dengan orang lain | 17,19 | 18,23 | |
| Penguasaan lingkungan | 1. Mampu mengontrol aktivitas | 14 | 20 | 6 |
| | 2. Mampu bertahan dalam tekanan sosial | 16,21 | 24,27 | |

| | | | | |
|---------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| Pertumbuhan pribadi | 1. Terbuka terhadap hal-hal yang baru | 22 | 28 | 6 |
| | 2. Mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya | 29, 32 | 33, 35 | |
| Tujuan hidup | 1. Mampu memberikan makna atas kehidupannya di masa lalu maupun masa sekarang | 25 | 26 | 6 |
| | 2. Memiliki arah tujuan hidup | 31, 34 | 30, 36 | |
| Total | | 18 | 18 | 36 |

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Darma (2021) validitas merujuk pada kapabilitas suatu instrumen pengukuran dalam mengukur tujuan pengukurannya. Saat menilai validitas, fokus diberikan pada konten dan efektivitas alat yang digunakan. Uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi seberapa tepat instrumen pengukuran ini berfungsi, yakni apakah instrumen yang sudah dirancang mampu mengukur aspek yang seharusnya diukur. Uji ini penting sebagai penilai keabsahan kuesioner, apakah kuesioner tersebut dapat dianggap sah atau tidak. Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi. Uji validitas isi digunakan untuk mengetahui sejauh mana aitem dalam pengukuran dapat mencakup keseluruhan objek yang hendak diukur. Uji validitas isi dilakukan dengan bantuan *expert judgement* sejumlah dua orang.

Standar nilai yang digunakan dalam mengukur validitas instrumen penelitian yakni nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$ (Sugiyono, 2013). Jika

koefisiensi validitas yang diperoleh kurang dari 0,30 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Kemudian, jika koefisiensi validitas sama dengan atau lebih dari 0,30 maka butir dalam instrumen dinyatakan valid. Perhitungan uji validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS 25.0 for windows*.

Dalam penelitian ini, untuk menghasilkan skor validitas diperlukan pengujian terhadap alat ukur. Skala yang digunakan untuk uji coba sebagai alat ukur meliputi skala dukungan keluarga, skala kesejahteraan psikologis, dan skala *work life balance*. Uji coba ini rencananya akan dilakukan kepada 30 wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga serta berdomisili di Desa Nawangsari.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Darma (2021) inti pokok dalam reliabilitas adalah tentang seberapa konsisten dan dapat diandalkan hasil pengukuran dalam penggunaan serta bebas dari kesalahan pengukuran. Dalam menguji reliabilitas instrumen, tujuannya adalah untuk menilai apakah data yang dihasilkan dapat dipercayai atau memiliki ketahanan. Sehingga uji reliabilitas digunakan untuk melihat konsistensi dari jawaban responden terhadap alat ukur psikologis. Pengujian reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach* (α) dengan bantuan program *SPSS 25 for windows* dalam perhitungannya.

Menurut Sugiyono, (2013) sebuah uji reliabilitas dinyatakan reliabel apabila skor pada Koefisien *Cronbach Alpha* $\geq 0,60$ dan sebaliknya jika nilai *cronbach alpha* $\leq 0,60$ maka dapat dinyatakan tidak reliabel.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat ukur

a. *Work Life Balance*

Skala *work life balance* yang digunakan dalam uji coba berjumlah 32 aitem. Responden dalam penelitian ini adalah wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di desa Nawangsari dengan jumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji validitas skala *work life balance* dengan menggunakan *SPSS 25.0 for windows* diketahui hasil dari *Corrected Item-Total Correlation* bahwa sebanyak 26 aitem dinyatakan valid. Aitem yang dinyatakan gugur berjumlah 6 aitem karena nilai $R < 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala *work life balance* yaitu aitem pada nomor 2, 4, 6, 8, 12, 32. Berikut merupakan blue print skala *work life balance* setelah dilakukan *try out* :

Tabel 5 Blue Print Skala *Work Life Balance* setelah Uji Coba

| Aspek | Favorable | Unfavorable | Total |
|---|-----------------|--------------|-----------|
| <i>Work Interference with Personal Life</i> | 1,3,6*,18 | 2*,5,19,20 | 8 |
| <i>Personal Life Interference Work</i> | 4*, 8*, 21,24 | 10,13,26,28 | 8 |
| <i>Personal Life Enhancement of Work</i> | 7,15, 25, 29 | 11,17,23, 30 | 8 |
| <i>Work Enhancement of Personal Life</i> | 12*, 16, 22, 31 | 9, 14,27,32* | 8 |
| Total | 16 | 16 | 32 |

Keterangan : *(aitem yang gugur)

b. Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga yang digunakan dalam uji coba berjumlah 26 aitem. Responden dalam penelitian ini adalah wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di desa Nawangsari dengan jumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji validitas skala dukungan keluarga dengan menggunakan *SPSS 25.0 for windows* diketahui hasil dari *Corrected Item-Total Correlation* bahwa sebanyak 20 aitem dinyatakan valid. Aitem yang dinyatakan gugur berjumlah 6 aitem karena nilai $R < 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala dukungan keluarga yaitu aitem pada nomor 1, 7, 8, 9, 12, 17. Berikut merupakan *blue print* skala dukungan keluarga setelah dilakukan *try out* :

Tabel 6 Blue Print Skala Dukungan Keluarga setelah Uji Coba

| Aspek | Favorable | Unfavorable | Total |
|-----------------------|---------------|-----------------|-----------|
| Dukungan Emosional | 2, 4, 6, 8* | 9*, 11, 12*, 13 | 8 |
| Dukungan Instrumental | 1*, 3, 7* | 19, 20, 23 | 6 |
| Dukungan Informasi | 5, 10, 15, 21 | 14, 18, 22, 24 | 8 |
| Dukungan Apresiasi | 16, 25 | 17*, 26 | 4 |
| Total | 13 | 13 | 26 |

Keterangan : *(aitem yang gugur)

c. Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam uji coba berjumlah 36 aitem. Responden dalam penelitian ini adalah wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di desa Nawangsari dengan jumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji validitas skala dukungan keluarga dengan menggunakan *SPSS 25.0 for windows*

diketahui hasil dari *Corrected Item-Total Correlation* bahwa sebanyak 28 aitem dinyatakan valid. Aitem yang dinyatakan gugur berjumlah 8 aitem karena nilai $R < 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala dukungan keluarga yaitu aitem pada nomor 4, 6, 8, 12, 18, 22, 31, 36. Berikut merupakan *blue print* skala dukungan keluarga setelah dilakukan *try out* :

**Tabel 7 Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis
setelah Uji Coba**

| Aspek | Favorable | Unfavorable | Total |
|------------------------------------|-------------|-------------|-----------|
| Penerimaan diri | 1 , 3, 7 | 4*, 9, 11 | 6 |
| Hubungan positif dengan orang lain | 2, 5, 8* | 6*, 10, 12* | 6 |
| Otonomi | 13, 17, 19 | 15, 18, 23 | 6 |
| Penguasaan lingkungan | 14, 16, 21 | 20, 24, 27 | 6 |
| Pertumbuhan pribadi | 22*, 29, 32 | 28, 33, 35 | 6 |
| Tujuan hidup | 25, 31*, 34 | 26, 30, 36* | 6 |
| Total | 18 | 18 | 36 |

Keterangan : *(aitem yang gugur)

2. Hasil Reliabilitas

a. *Work Life Balance*

Tabel 8 Reliabilitas Skala *Work Life Balance* Keseluruhan Aitem

| Reliability Statistics | | |
|-------------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .906 | .915 | 32 |

Tabel 9 Reliabilitas Skala *Work Life Balance* Tanpa Aitem Gugur

| Reliability Statistics | | |
|-------------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .914 | .922 | 26 |

b. Dukungan Keluarga

Tabel 10 Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga Keseluruhan Aitem

| Reliability Statistics | | |
|-------------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .844 | .840 | 26 |

Tabel 11 Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga Tanpa Aitem Gugur

| Reliability Statistics | | |
|-------------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .864 | .867 | 20 |

c. Kesejahteraan Psikologis

Tabel 12 Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Keseluruhan Aitem

| Reliability Statistics | | |
|-------------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .901 | .909 | 36 |

Tabel 13 Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Tanpa Aitem Gugur

| Reliability Statistics | | |
|-------------------------------|---|-------------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .917 | .922 | 28 |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *SPSS 25.0 for windows* diketahui bahwa tingkat reliabilitas pada skala *work life balance* pada koefisiensi *Alpha Cronbach* sebesar 0,914 . Skala dukungan keluarga sebesar 0,864 dan skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,917. Hal ini menunjukkan bahwa skala *work life balance*, dukungan keluarga, dan kesejahteraan psikologis memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi karena koefisiensi *Alpha Cronbach* > 0,60.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data menjadi sebuah penjelasan yang dapat dipahami. Menurut Uyun (2022) teknik analisis data merupakan proses menyusun data yang diperoleh dari variabel penelitian yang sudah diisi oleh seluruh responden. Peneliti menggunakan beberapa analisis data dengan menggunakan bantuan program aplikasi *SPSS 25* sebagai berikut :

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik digunakan untuk menilai apakah hasil dari penelitian sebelumnya yang dihasilkan dari survei menunjukkan gejala-gejala ketidaknormalan yang membuatnya tidak cocok digunakan dalam studi ini. Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas, uji heterokedasitas.

a. Uji Normalitas

Herispon (2020) menyatakan bahwa uji normalitas bertujuan untuk memeriksa apakah nilai-nilai residual yang telah dinormalisasi dalam model regresi memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan uji kolmogorov-smirnov. Dalam uji ini apabila nilai sig. $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi dengan normal, namun jika nilai sig. $> 0,05$ maka data terdistribusi dengan normal (Ghozali, 2018). Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan program *SPSS 25.0 for windows*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang linear atau tidak. Jika dalam perhitungan ternyata tidak menunjukkan hubungan linear maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan. Dalam penelitian ini menggunakan *test of linearity* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. Apabila nilai pada kolom signifikansi linearity $< 0,05$ dan nilai signifikansi deviation from linearity $> 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2013).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang kuat antara variabel independen (X). Dalam uji multikolinearitas menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for windows* dengan melihat nilai VIF – *Varian Inflation Factor*. Apabila nilai VIF lebih besar dari 10,00 berarti variabel bergejala multikolinearitas, namun jika nilai VIF kurang dari 10,00, berarti variabel tidak bergejala multikolinearitas (Azwar, 2019).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi. Analisis regresi merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda untuk mengukur pengaruh lebih dari satu variabel independen (variabel bebas) terhadap variabel dependen (variabel terikat). Penelitian ini akan mengukur pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* .

BAB IV

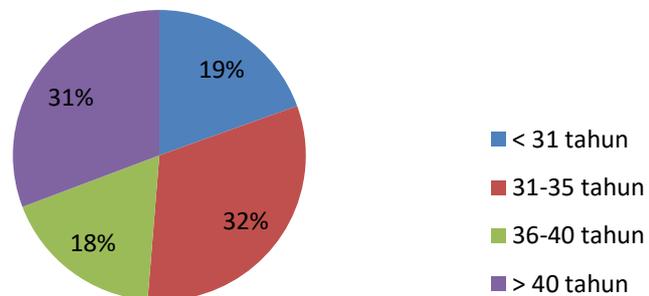
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Berdasarkan data yang didapat, dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui karakteristik subjek penelitian. Penelitian ini dideskripsikan berdasarkan usia serta jumlah anak.

1. Berdasarkan Usia

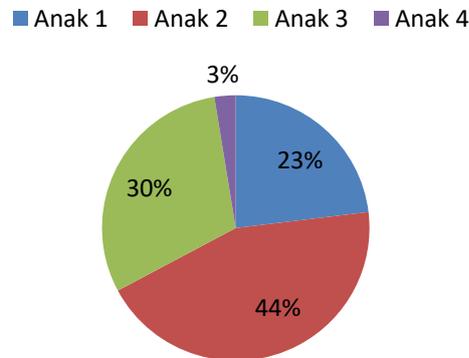
Gambar 2 Deskripsi Usia Subjek



Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian berada pada rentang usia 31-35 tahun dengan jumlah 62 (32%), sedangkan subjek dengan usia kurang dari 31 tahun berjumlah 38 (19%). Subjek dengan rentang usia 36-40 tahun berjumlah 35 (18%), dan subjek dengan usia lebih dari 40 tahun berjumlah 60 (31%).

2. Berdasarkan Jumlah Anak

Gambar 3 Deskripsi Jumlah Anak



Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki jumlah anak dua sebanyak 86 (44%), subjek yang memiliki anak satu berjumlah 45 (23%), dan subjek yang memiliki anak tiga berjumlah 59 (30%), sedangkan subjek yang memiliki anak empat berjumlah 5 (3%).

B. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian ini berasal dari variabel *work life balance*, dukungan keluarga, dan kesejahteraan psikologis. Data penelitian kemudian diolah dengan menggunakan bantuan program *SPSS 25.0 for windows*. Deskripsi data dijelaskan melalui hasil nilai maksimum, nilai minimum, nilai *mean*, serta nilai *standart deviation*. Deskripsi data ini untuk memberikan gambaran mengenai *work life balance*, dukungan keluarga, dan kesejahteraan psikologis wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga yang tinggal di Desa Nawangsari.

1. Deskripsi Data Work Life Balance

Tabel 14 Hasil Uji Deskriptif *Work Life Balance*

| Descriptive Statistics | | | | | |
|--------------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| <i>Work Life Balance</i> | 195 | 69 | 111 | 89.55 | 8.267 |
| Valid N (listwise) | 195 | | | | |

Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif variabel *work life balance* di atas dapat diketahui bahwa nilai minimum data sebesar 69, nilai maksimum data sebesar 111, nilai rata-rata sebesar 89,55 serta nilai standar deviasi sebesar 8,267. Adapun skor dari variabel *work life balance* dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 15 Kategorisasi *Work Life Balance*

| Interval skor | Frekuensi | Persentase (%) | Kategorisasi |
|--|-----------|----------------|--------------|
| $X < M - 1SD$ $X < 81,283$ | 32 | 16% | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $81,283 \leq X < 97,817$ | 134 | 69% | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ $97,817 \leq X$ | 29 | 15% | Tinggi |
| Jumlah | 195 | 100% | |

Berdasarkan tabel kategori skor *work life balance* di atas menunjukkan bahwa sebesar 16% dari sampel penelitian yaitu 32 wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di Desa Nawangsari memiliki tingkat *work life balance* yang rendah, sebanyak 69% atau 134 orang memiliki tingkat *work life balance* sedang, dan sebanyak 15% atau sejumlah 29 orang memiliki tingkat *work life balance* yang tinggi.

2. Deskripsi Data Dukungan Keluarga

Tabel 16 Hasil Uji Deskriptif Dukungan Keluarga

| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Dukungan Keluarga | 195 | 44 | 82 | 65.98 | 8.104 |
| Valid N (listwise) | 195 | | | | |

Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif variabel dukungan keluarga di atas dapat diketahui bahwa nilai minimum data sebesar 44, nilai maksimum data sebesar 82, nilai rata-rata sebesar 65,98 serta nilai standar deviasi sebesar 8,104. Adapun skor dari variabel dukungan keluarga dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 17 Kategorisasi Dukungan Keluarga

| Interval skor | Frekuensi | Persentase (%) | Kategorisasi |
|--|-----------|----------------|--------------|
| $X < M - 1SD$ $X < 57,876$ | 32 | 16% | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $56,956 \leq X < 70,084$ | 132 | 68% | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ $70,084 \leq X$ | 31 | 16% | Tinggi |
| Jumlah | 195 | 100% | |

Berdasarkan tabel kategori skor dukungan keluarga di atas menunjukkan bahwa sebesar 16% dari sampel penelitian yaitu 32 wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di Desa Nawangsari memiliki tingkat dukungan keluarga yang rendah, sebanyak 68% atau 132 orang memiliki tingkat dukungan keluarga sedang, dan sebanyak 16% atau sejumlah 31 orang memiliki tingkat dukungan keluarga yang tinggi.

3. Deskripsi Data Kesejahteraan Psikologis

Tabel 18 Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

| Descriptive Statistics | | | | | |
|--------------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Kesejahteraan Psikologis | 195 | 76 | 138 | 96.98 | 10.212 |
| Valid N (listwise) | 195 | | | | |

Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif variabel kesejahteraan psikologis di atas dapat diketahui bahwa nilai minimum data sebesar 76, nilai maksimum data sebesar 138, nilai rata-rata sebesar 96,98 serta nilai standar deviasi sebesar 10,212. Adapun skor dari variabel kesejahteraan psikologis dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 19 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

| Interval skor | Frekuensi | Persentase (%) | Kategorisasi |
|---|-----------|----------------|--------------|
| $X < M - 1SD$ $X < 86,768$ | 33 | 17% | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $86,768 \leq X < 107,192$ | 137 | 70% | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ $107,192 \leq X$ | 25 | 13% | Tinggi |
| Jumlah | 195 | 100% | |

Berdasarkan tabel kategori skor kesejahteraan psikologis di atas menunjukkan bahwa sebesar 17% dari sampel penelitian yaitu 33 wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga di Desa Nawangsari memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, sebanyak 70% atau 137 orang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang, dan sebanyak

13% atau sejumlah 25 orang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

C. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* bantuan program *SPSS 25.0 for windows*. Apabila nilai sig. > 0,05 maka data terdistribusi dengan normal, namun jika nilai sig. < 0,05 maka data terdistribusi tidak normal (Ghozali, 2018).

Tabel 20 Hasil Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|---|----------------|-------------------------|
| | | Unstandardized Residual |
| N | | 195 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 7.91139403 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .042 |
| | Positive | .040 |
| | Negative | -.042 |
| Test Statistic | | .042 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa data dalam skala *work life balance*, dukungan keluarga, dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini memiliki nilai signifikansi 0,200. Nilai 0,200 > 0,05 artinya data dalam penelitian ini terdistribusi normal.

2. Hasil Uji Linearitas

Uji Linearitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *test of linearity* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. Apabila nilai pada kolom signifikansi *linearity* $< 0,05$ dan nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel dependen dengan variabel independen (Sugiyono, 2013).

Tabel 21 Hasil Uji Linearitas

| ANOVA Table | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| <i>Work Life Balance * Dukungan Keluarga</i> | Between Groups | (Combined) | 3735.032 | 36 | 103.751 | 1.721 | .012 |
| | | Linearity | 856.450 | 1 | 856.450 | 14.209 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 2878.583 | 35 | 82.245 | 1.365 | .103 |
| | Within Groups | | 9523.255 | 158 | 60.274 | | |
| | Total | | 13258.287 | 194 | | | |

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui pada kolom signifikansi *linearity* skala *work life balance* dengan dukungan keluarga diperoleh nilai 0,000 nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan pada kolom *deviation of linearity* diperoleh nilai signifikansi 0,103 nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,103 > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *work life balance* dengan dukungan keluarga.

| ANOVA Table | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| <i>Work Life Balance * Kesejahteraan Psikologis</i> | Between Groups | (Combined) | 4161.256 | 40 | 104.031 | 1.761 | .008 |
| | | Linearity | 849.016 | 1 | 849.016 | 14.373 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 3312.240 | 39 | 84.929 | 1.438 | .063 |
| | Within Groups | | 9097.031 | 154 | 59.072 | | |
| | Total | | 13258.287 | 194 | | | |

Berdasarkan tabel tersebut , diketahui pada kolom signifikansi *linearity* skala *work life balance* dengan kesejahteraan psikologis diperoleh nilai 0,000 nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan pada kolom *deviation of linearity* diperoleh nilai signifikansi 0,063 nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,063 > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *work life balance* dengan kesejahteraan psikologis.

3. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for windows* dengan melihat nilai VIF – *Varian Inflation Factor*. Apabila nilai VIF $< 10,00$ maka tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen (Azwar, 2019).

Tabel 22 Hasil Uji Multikolinearitas

| Coefficients ^a | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|-------------------------|-------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | Collinearity Statistics | |
| | | B | Std. Error | Beta | | | Tolerance | VIF |
| 1 | (Constant) | 65.368 | 5.843 | | 11.188 | .000 | | |
| | Dukungan Keluarga | .170 | .083 | .167 | 2.054 | .041 | .721 | 1.388 |
| | Kesejahteraan Psikologis | .133 | .066 | .165 | 2.025 | .044 | .721 | 1.388 |

a. Dependent Variable: *Work Life Balance*

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai VIF yang diperoleh yaitu sebesar 1,388 nilai tersebut kurang dari 10,00 atau $1,388 < 10,00$ hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel bebas dalam penelitian ini.

D. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengukur pengaruh lebih dari satu variabel bebas terhadap variabel terikat (Azwar, 2019). Adapun hasil analisis data pada penelitian ini yaitu :

Tabel 23 Hasil Uji Hipotesis

| Coefficients ^a | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | B | Std. Error | Beta | | |
| (Constant) | 65.368 | 5.843 | | 11.188 | .000 |
| Dukungan Keluarga | .170 | .083 | .167 | 2.054 | .041 |
| Kesejahteraan Psikologis | .133 | .066 | .165 | 2.025 | .044 |

a. Dependent Variable: Work Life Balance

Berdasarkan tabel uji hipotesis di atas dapat diketahui bahwa pengaruh dukungan keluarga terhadap *work life balance* memiliki nilai t hitung 2,054 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 1,652 (t tabel) atau $2,054 > 1,652$ dan memiliki nilai signifikansi $0,041 < 0,05$ sehingga hal tersebut menandakan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari diterima.

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas juga dapat diketahui bahwa pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* memiliki nilai t hitung 2,025 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 1,652 (t tabel) atau $2,025 > 1,652$ dan nilai signifikansi $0,044 < 0,05$. Hal tersebut menandakan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari dapat diterima.

Berdasarkan tabel uji koefisien regresi parsial di atas juga dapat diketahui bahwa model persamaan regresi linier berganda pada penelitian ini yaitu :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 65,368 + 0,170 X_1 + 0,133 X_2$$

Y = *Work Life Balance*

α = Konstanta

$\beta_1 \beta_2$ = Koefisien Regresi

X1 = Dukungan Keluarga

X2 = Kesejahteraan Psikologis

Model persamaan regresi di atas dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1. $\alpha = 65,368$

Nilai konstanta pada persamaan regresi di atas yaitu sebesar 65,368 berarti variabel *work life balance* hanya akan bernilai 65,368 jika tidak mendapat kontribusi dari variabel dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis.

2. $\beta_1 = 0,170$

Nilai koefisien regresi di atas sebesar 0,170 atau 17% berarti jika variabel dukungan keluarga menunjukkan peningkatan sebesar satu satuan, maka variabel *work life balance* akan meningkat sebesar 0,170 atau 17% . Nilai koefisien tersebut meningkat bernilai positif artinya jika variabel dukungan keluarga meningkat maka variabel *work life balance* juga mengalami peningkatan.

3. $\beta_2 = 0,133$

Nilai koefisien regresi di atas sebesar 0,133 atau 13,3% berarti jika variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan peningkatan sebesar satu satuan maka variabel *work life balance* akan meningkat sebesar 0,133 atau 13,3%. Nilai koefisien tersebut meningkat bernilai positif artinya jika variabel kesejahteraan psikologis meningkat maka variabel *work life balance* juga mengalami peningkatan.

Tabel 24 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

| ANOVA ^a | | | | | | |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|-------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 1115.797 | 2 | 557.899 | 8.822 | .000 ^b |
| | Residual | 12142.490 | 192 | 63.242 | | |
| | Total | 13258.287 | 194 | | | |

a. Dependent Variable: Work Life Balance

b. Predictors: (Constant), Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Keluarga

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .290 ^a | .084 | .075 | 7.952 |

a. Predictors: (Constant), Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Keluarga

Berdasarkan tabel uji regresi linier berganda diketahui bahwa dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh yang simultan terhadap *work life balance* dengan memiliki nilai F hitung 8,822 > 3,04 (F tabel) dan memiliki nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari dapat diterima.

Berdasarkan tabel uji regresi linier berganda tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis secara simultan terhadap *work life balance* memiliki nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,075. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis secara simultan memberikan pengaruh terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari sebesar 7,5% sedangkan 92,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

E. Pembahasan

Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis terkait masalah yang diteliti. Uji hipotesis pertama dari penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari dapat diterima. Variabel dukungan keluarga memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,170 atau memiliki pengaruh sebesar 17% dengan nilai signifikansi $0,041 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh positif yang signifikan, yang berarti semakin tinggi tingkat dukungan keluarga yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat *work life balance* individu, sebaliknya apabila tingkat dukungan keluarga yang dimiliki rendah, maka tingkat *work life balance* yang dimiliki juga rendah.

Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *work life balance* karena adanya kontribusi keluarga untuk memberikan berbagai bentuk dukungan pada individu ketika dibutuhkan. Menurut Akbar (2020) dukungan keluarga adalah usaha memberi bantuan kepada sesama anggota keluarga berupa material maupun emosional, pengetahuan maupun ketrampilan, serta saling memahami dan mendukung dalam setiap kondisi yang sedang dialami. Individu yang mendapatkan dukungan keluarga akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk mencapai tujuan hidup. Dukungan yang diberikan keluarga menumbuhkan rasa kenyamanan yang memungkinkan individu untuk berkembang dengan optimal, individu merasa didukung dan dicintai sehingga mampu menjalankan kehidupan dengan lebih positif. Hubungan yang erat dengan keluarga juga membantu dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Adanya dukungan keluarga dapat membantu bagi wanita yang bekerja dan sudah berumah tangga untuk mencapai keseimbangan dalam pekerjaan atau di luar pekerjaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lathip (2022) bahwa dukungan keluarga berpengaruh secara positif terhadap *work life balance*. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa

Individu yang mendapatkan dukungan keluarga akan merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, terbantu dalam menjalankan tugas sehingga individu tidak tertekan dan tetap menikmati dalam menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja.

Penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu seperti yang telah dilakukan oleh Khusdiana (2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 1,000 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *family support* dengan *work life balance*. Semakin tinggi *family support*, semakin tinggi pula *work life balance* pada karyawan wanita, begitu juga sebaliknya.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Susilaningrum dan Wijono (2023). Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,295 dan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *work life balance*. Semakin tinggi dukungan keluarga, semakin tinggi pula *work life balance* pekerja wanita yang telah menikah di PT.X Yogyakarta, begitu juga sebaliknya. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Tigowati (2022). Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai koefisien beta sebesar 0,566 yang artinya jika terdapat peningkatan nilai dukungan keluarga sebesar 1 maka *work life balance* akan meningkat sebesar 0,566. Semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan oleh pekerja maka akan meningkatkan *work life balance*.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan dan teori yang mendukung, dukungan keluarga terbukti secara empiris dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap *work life balance*. Individu yang memiliki dukungan keluarga yang baik akan sangat mungkin mampu untuk menghadapi segala tantangan, berkembang secara optimal, dan meningkatkan kualitas hidup sehingga mampu untuk menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja.

Uji hipotesis kedua dari penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari dapat diterima. Variabel penelitian kesejahteraan psikologis memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,133 atau memiliki pengaruh sebesar 13,3% dengan nilai signifikansi $0,044 < 0,05$. Nilai tersebut berarti bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan. Semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat *work life balance* individu, sebaliknya apabila tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki rendah, maka tingkat *work life balance* yang dimiliki juga rendah.

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi *work life balance*. Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan fungsi psikologis positif yang mendukung individu untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal saat menghadapi masalah dengan segala sumber yang ada, juga mendorong seseorang untuk mencapai aktualisasi diri (Amrullah & Eva, 2022). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis akan mampu dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, mampu mengelola stres dan emosi lebih efektif. Individu dengan kesejahteraan psikologis mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, meningkatkan produktivitas dan kreativitas karena dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan motivasi internal yang kuat untuk mencapai tujuan hidup. Memiliki kesejahteraan psikologis yang baik penting untuk mencapai kehidupan yang memuaskan dan bermakna secara menyeluruh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amrullah dan Eva (2022) individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis tinggi cenderung memiliki sifat kooperatif, empati kepada teman kerja, disiplin dan efisien saat menyelesaikan tugas, serta mudah beradaptasi sehingga akan lebih mudah untuk mencapai *work life balance*.

Penelitian ini memperkuat hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Rakhman dan Suhana (2023). Hasil penelitian tersebut menunjukkan

nilai koefisien korelasi sebesar 0,506 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang positif antara *psychological well being* dengan *work life balance*. Semakin tinggi *psychological well being*, semakin tinggi pula *work life balance* pada dosen Universitas Islam Bandung, begitu juga sebaliknya.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Nur dan Prestiana (2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,492 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang positif antara *psychological well being* dengan *work life balance*. Semakin tinggi *psychological well being*, semakin tinggi pula *work life balance* pada karyawan PT Prestasi Cahaya Metalindo, begitu juga sebaliknya. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh dilakukan oleh Oktaria Grahani, dkk (2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,410 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ berarti bahwa terdapat hubungan yang positif antara *psychological well being* terhadap *work life balance*. Semakin tinggi *psychological well being*, semakin tinggi pula *work life balance* pada karyawan wanita, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan dan teori yang mendukung, kesejahteraan psikologis terbukti secara empiris dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap *work life balance*. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu meningkatkan produktivitas dan kreativitas serta mempunyai motivasi internal yang cukup kuat untuk mencapai tujuan hidup sehingga akan lebih mudah untuk mencapai *work life balance*.

Uji hipotesis ketiga menunjukkan hasil bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari dapat diterima. Pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis secara simultan terhadap *work life balance* mempunyai nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,075. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis

secara simultan memberikan pengaruh terhadap *work life balance* wanita pekerja di Desa Nawangsari sebesar 7,5% sedangkan 92,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini seperti kecerdasan emosi, kepribadian, kebijakan perusahaan, jenis pekerjaan, dukungan sosial, dan lain sebagainya. Pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam penelitian ini memiliki nilai yang kecil, hal ini dikarenakan hanya beberapa aspek saja yang memberikan pengaruh terhadap *work life balance* wanita pekerja di Desa Nawangsari. Aspek kesejahteraan psikologis yang mempengaruhi *work life balance* wanita pekerja di Desa Nawangsari yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan otonomi. Masyarakat Desa Nawangsari tidak mudah terpengaruh orang lain dalam mengambil keputusan namun kurang mampu dalam penguasaan lingkungan karena masyarakat masih bersifat individualis, sehingga tidak terciptanya hubungan yang positif dengan orang lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita pekerja di Desa Nawangsari yakni sebanyak 69% mempunyai tingkat *work life balance* kategori sedang, 68% mempunyai tingkat dukungan keluarga dalam kategori sedang, dan 70% mempunyai kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita pekerja yang sudah berumah tangga di Desa Nawangsari cukup mampu menyeimbangkan peran pekerjaan dan di luar pekerjaannya walaupun banyaknya tuntutan peran yang harus dijalani. Poulouse dan Sudarsan (2014) menyatakan bahwa ada empat faktor yang dapat mempengaruhi *work life balance* yaitu faktor individu, organisasi, sosial, dan faktor yang lain. Penelitian ini menggunakan variabel dukungan keluarga merupakan faktor sosial dan variabel kesejahteraan psikologis merupakan faktor individu yang mempengaruhi *work life balance*. Wanita pekerja yang memiliki dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka akan sangat mungkin untuk memiliki *work life balance* yang tinggi juga.

Penelitian ini telah dilakukan serta disusun sesuai dengan prosedur ilmiah yang berlaku, namun penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan. Kelemahan dalam penelitian ini kesulitan memperoleh data dengan cepat karena penyebaran kuesioner secara online. Kendala yang dialami responden dalam mengisi kuesioner seperti koneksi internet yang tidak stabil, beberapa hal yang tidak bisa dikontrol oleh peneliti seperti keseriusan responden saat menjawab pernyataan, bahkan keengganan responden untuk berpartisipasi karena khawatir akan privasi datanya dan akan mendapatkan penilaian buruk dari instansi kerjanya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diajukan dan uji hipotesis yang sudah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari.
2. Terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari.
3. Terdapat pengaruh dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terhadap *work life balance* pada wanita pekerja di Desa Nawangsari.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran kepada pihak yang terkait sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Mayoritas subjek penelitian memiliki *work life balance* dalam kategori sedang atau cukup baik, sebaiknya subjek mempertahankan atau meningkatkan *work life balance* yang dimiliki dengan cara meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu, menyusun skala prioritas, melibatkan keluarga dalam pembagian tugas rumah tangga, lebih memperhatikan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperhatikan langkah-langkah yang perlu diambil ketika menghadapi situasi sulit.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hendaknya bisa lebih memperhatikan dan selalu berusaha meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian dukungan keluarga, mencapai kesejahteraan psikologis melalui kegiatan kegiatan berkelanjutan. Selain itu pemerintah Desa Nawangsari perlu

memberikan wawasan tambahan kepada masyarakat mengenai dukungan keluarga, kesejahteraan psikologis, dan *work life balance*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memperluas jangkauan penelitian mengenai *work life balance* dan dapat mengambil populasi dengan keseragaman yang sama atau berbeda, namun disertai identifikasi jenis pekerjaan serta tingkat pendidikan subjek penelitian. Hal tersebut dimaksudkan untuk memperluas wawasan mengenai *work life balance* dan faktor penyebabnya dapat digambarkan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F., & Ryandono, M. N. H. (2014). Pemahaman dan pengamalan surat Al Jumuah Ayat 9-10. *Ekonomi Syariah Teori dan Terapan*, 1(1), 1–21.
- Abdullah, P. M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Akbar, M. (2020). Implikasi undang-undang nomor 23 tahun 2014 tentang pemerintahan daerah terkait peran pekerja sosial dalam program dukungan keluarga bagi lanjut usia. *Sosio Informa*, 6(1), 36–44. <https://doi.org/10.33007/inf.v6i1.1931>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Amrullah, M. A., & Eva, N. (2022). Pengaruh social support dan psychological well being terhadap work life balance pada guru tingkat SLTA. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(9), 79–92.
- Arini, H. N., Anggorowati, A., & Pujiastuti, R. S. E. (2022). Dukungan keluarga pada lansia dengan diabetes melitus tipe II: literature review. *Nurscope: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 172. <https://doi.org/10.30659/nurscope.7.2.172-180>
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Indikator pasar tenaga kerja Indonesia*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/14/590d81be67bee04024183a0e/indikator-pasar-tenaga-kerja-indonesia-agustus-2022.html>
- Darma, B. (2021). *Statistika penelitian menggunakan SPSS*. Guepedia.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Kendal. (2023). *Data agregat kependudukan Desa Nawangsari*.

- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: A measure of work / non work interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology, 14*(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Fitraloka, E., Suminta, R. R., & Hamidah, D. (2022). Pengaruh dukungan keluarga terhadap minat baca siswa kelas IX MTS Nurul Islam Kota Kediri. *Journal of Psychology and Islamic Science, 6*(02), 137–146.
- Friedman, M.M., Bowden, V.R., & Jones, E. G. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga (edisi 5)*. EGC.
- Grahani, F. O., Mardiyanti, R., Permei Sela, N., & Nuriyah, S. (2021). Psychological well being terhadap work life balance pada perempuan bekerja. *Prosiding seminar nasional & call for paper, 8*(1), 86–93. <https://doi.org/10.38156/gesi.v8i1.42>
- Hadjam, M. N. R., & Nasiruddin, A. (2003). Peranan kesulitan ekonomi, kepuasan kerja, dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi, 2*(2), 72–80. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7026>
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan kerja keluarga pada perempuan bekerja: tinjauan teori border. *Buletin Psikologi, 21*(2), 90–101.
- Hanum, P., & Lubis, R. (2017). Hubungan karakteristik dan dukungan keluarga lansia dengan kejadian stroke pada lansia hipertensi di rumah sakit umum pusat haji Adam Malik Medan. *Jumantik, 3*(1), 72–88.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika, 7*(1), 12–19. <https://doi.org/10.31289/analitika.v7i1.856>
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika, 13*(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>

- Hastuti, A. P. (2018). Peran work life balance terhadap keterikatan kerja wanita karir. *Citra Ilmu*, 4(27), 27–40.
- Herispon. (2020). *Panduan pengolahan data penelitian menggunakan SPSS 23*. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Riau.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: evidence regarding its causes and consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Imam, G. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Indahni, A., Raja, M., & Haji, A. (2022). Work life balance pekerja perempuan di kepulauan Riau. *Jurnal Gender dan Anak*. 1(2), 49–58.
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274–282. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20196>
- Kementerian Agama RI. (2006). *Al Quran dan terjemahannya*. Pustaka Agung Harapan.
- Khasanah, U. S. (2022). *Pengaruh hardiness dan dukungan keluarga terhadap stres akademik mahasiswa psikologi 2019*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo).
- Khusdiana, A. E. (2019). *Hubungan antara family support dengan work life balance pada karyawan wanita yang berumah tangga di PT. Kareb Kabupaten Bojonegoro*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel)
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>

- Kristiyanti, R., & Chabibah, N. (2020). Dukungan keluarga dan dukungan perusahaan pada ibu menyusui yang bekerja di wilayah Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 145–152.
- Laela, C. R., & Muhammad, A. H. (2016). Pengaruh relation oriented leadership behavior terhadap work life balance pada wanita Pekerja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 147–155.
- Lathip, N. (2022). *Pengaruh dukungan keluarga dan kecerdasan emosi terhadap work life balance karyawan wanita*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo).
- Martiany, D. (2019). Tantangan dan peluang revolusi industri 4.0 bagi perempuan. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, 11(5), 15–22.
- Maulida, D., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh modal psikologis dan totalitas kerja terhadap kesejahteraan subjektif. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 107–124. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.2461>
- Mc. Donald, P., & Bradley, L, M. (2005). *The case for work life balance: Closing the gap between policy and practice*. Hudson Highland Group, Inc.
- Meriko, C., Hadiwirawan, O., & Hadiwirawan, O. (2019). Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1), 68–99. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i1.13273>
- Misgiyanto, & Susilawati, D. (2019). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan penderita kanker serviks paliatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(2), 92–100.
- Nawawi, S. C. (2021). Rahasia ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an. *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 6(1), 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>

- Ningrum, T. P., Okatiranti, & Wati, D. K. K. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia (Studi kasus : Kelurahan Sukamiskin Bandung). *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2), 83–88.
- Nopiando, B. (2012). Hubungan antara job insecurity dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan outsourcing. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(2), 1–6.
- Novenia, D., & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan work life balance pada guru wanita di Indramayu. *Empati*, 6(1), 97–103.
- Nur, I. H., & Prestiana, N. D. I. (2019). Psychological well-being and family supportive supervision behaviors toward work life balance on employees. *Soul: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 62–90.
- Poulose, S., & Sudarsan, N. (2014). Work life balance : A conceptual review. *Internatonal Journey of Advances in Management and Economics*, 3(2), 1–17.
- Purwaningsih, A., Hasanah, O., & Utumo, W. (2013). Hubungan dukungan keluarga terhadap manajemen laktasi pada ibu bekerja. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 177. <https://doi.org/10.25077/njk.9.2.177-189.2013>
- Putra, K. P., Suprihatin, S., & Wastoni, O. (2022). Makna sakinah dalam surat Al-Rum ayat 21 menurut M. Quraisy Syihab dalam tafsir Al-Mishbah dan relevansinya dengan tujuan perkawinan dalam kompilasi hukum islam. *Maslahah (Jurnal Hukum Islam Dan Perbankan Syariah)*, 12(2), 15–34. <https://doi.org/10.33558/maslahah.v12i2.3203>
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(1), 50–57. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700>

- Rakhman, Y. A., & Suhana. (2023). Hubungan psychological well being dengan work life balance pada dosen Unisba. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 117–125. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5157>
- Redjeki, S. (2021). Dukungan keluarga bagi kesejahteraan sosial lanjut usia. *Jurnal Pussdiklat Kesos*, 18, 87–98.
- Rini, K. G. G. P., & Indrawati, K. R. (2019). Hubungan antara work life balance dengan komitmen organisasi perempuan bali yang bekerja pada sektor formal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 923–934.
- Robertson, I., & Cooper, C. (2011). *Well being productivity and happiness at work*. Palgrave Macmillan.
- Rosiana, D. (2007). Mengatasi konflik peran sebagai karyawan dan ibu rumah tangga pada tenaga kerja wanita di Indonesia. *Mimbar, Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 23(2), 271–287.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *American Journal of Managed Care*, 22(7), 495–496.
- Sahir, S. H. (2022). *Metode penelitian*. KBM Indonesia.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychological interactions (Edition 7)*. John Willey & Sons, Inc.
- Sari, N., & Abidin, Z. (2022). Kesejahteraan psikologis mahasiswa hafiz Al Quran. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 105–122. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17186>
- Setyorini, D. M., Shodiqoh, A. I., Naufalani, N. A., Saputra, D., Pribadi, H. C., & Qomariah, N. (2023). Relationship between family support and work family balance in career women. *Journal of Economics, Finance And Management Studies*, 06(02), 2021–2024. <https://doi.org/10.47191/jefms/v6-i2-42>

- Shaleh, A. R., & Nuraini, P. (2021). Examining gender role attitude as a moderator of personality, social support, and childcare responsibilities in women's work-life balance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 229–244. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.9591>
- Shari, W. S., Winarsunu, T., & Syakarofath, N. A. (2022). Peran adversity quotient terhadap work-life balance karyawan. *Cognicia*, 10(2), 86–92. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i2.22535>
- Siregar, G. J., Rostiana, R., & Satyadi, H. (2019). Peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan work life balance sebagai mediator pada perempuan peran ganda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 403. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5551>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R & D*. Alfabeta.
- Supriyadi., Saifudin, I. M. M. Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan psychological well being remaja SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 437–445.
- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2023). Dukungan sosial dengan work life balance pada pekerja wanita yang telah menikah di PT. X Yogyakarta. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7297–7306.
- Tigowati. (2022). Dukungan keluarga dan work life balance saat pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(1), 103–107.
- Trianto, H. S., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2020). Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis pada milenial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2731>

Uyun, F. (2022). *Pengaruh stres dan perceived social support terhadap psychological well-being pada masa emerging adulthood mahasiswa program studi farmasi universitas diponegoro*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo).

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Blue Print Work Life Balance*

| Aspek | Indikator | Favorable | Unfavorable | Total | |
|--|--|---|---|--|---|
| <i>WEPL (Work Interference With Personal Life)</i> | 1. Waktu kerja yang berlebihan | 1. Pekerjaan mengharuskan saya kerja lembur setiap hari | 2. Saya tidak memiliki jam kerja yang padat | 2 | |
| | 2. Kurangnya waktu untuk relaksasi | 3. Saya terlalu sibuk bekerja sehingga tidak ada waktu untuk menjalankan hobi | 5. Pekerjaan saya tetap memberikan kesempatan bagi saya untuk menjalankan hobi | 2 | |
| | 3. Individu merasa sulit untuk berhenti memikirkan pekerjaan | | 6. Saya terlalu sibuk dengan pekerjaan, bahkan setelah pulang dari tempat kerja | 19. Saya tidak peduli terhadap apa yang terjadi di pekerjaan saya setelah pulang dari tempat kerja | 4 |
| | | | 18. Saya selalu memikirkan pekerjaan bahkan ketika sedang bersama keluarga di rumah | 20. Saya tidak memikirkan pekerjaan jika sudah di luar jam kerja | |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|---|--|---|
| PLIW (<i>Personal Life Interference Work</i>) | 1. Kehilangan minat untuk bekerja | 4. Saya jenuh dengan pekerjaan saya yang banyak tuntutan | 10. Saya selalu semangat bekerja apapun tuntutannya | 4 |
| | | 24. Saya merasa lelah untuk melaksanakan tanggung jawab pekerjaan karena kelebihan peran di rumah | 26. Saya selalu giat dalam melaksanakan tanggung jawab rumah dan pekerjaan | |
| | 2. Tuntutan keluarga yang tinggi | 8. Saya tidak bisa fokus saat bekerja karena memikirkan tekanan dari keluarga | 13. Keluarga memahami pekerjaan saya, sehingga saya dapat bekerja dengan tenang | 4 |
| | | 21. Performa saya di tempat kerja kurang optimal karena terlalu lelah dalam urusan rumah tangga | 28. Performa saya di tempat kerja optimal karena saya mampu mengelola urusan rumah tangga dengan efisien | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| PLEW (<i>Personal Life Enhancement of Work</i>) | 1. Fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi | 7. Saya bekerja dengan optimal karena sudah menyelesaikan tanggung jawab pribadi | 11. Saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan karena sibuk memenuhi kebutuhan keluarga | 4 |
| | | 29. Saya mampu menyelesaikan tugas rumah dan pekerjaan tanpa kehilangan produktivitas | 23. Saya sulit menyelesaikan tugas rumah dan pekerjaan tanpa mengalami penurunan produktivitas | |
| | 2. Manajemen stres yang efektif | 15. Dukungan keluarga membuat saya dapat bekerja dengan maksimal | 17. Saya mudah marah ketika bekerja karena stres terhadap urusan rumah tangga | 4 |
| | | 25. Saya mampu tetap tenang dan fokus dalam mengatasi tekanan pekerjaan dan tanggung jawab | 30. Saya gelisah ketika menghadapi tekanan pekerjaan dan tanggung | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | rumah tangga secara bersamaan | jawab rumah tangga secara bersamaan | |
| WEPL (<i>Work Enhancement of Personal Life</i>) | 1. Pekerjaan mampu meningkatkan ketrampilan | 12. Pekerjaan berpartisipasi dalam pengembangan karakter saya | 9. Budaya di lingkungan kerja membuat saya sulit menjalankan peran saya di rumah | 4 |
| | | 22. Pekerjaan menjadi peluang untuk belajar dan mengembangkan ketrampilan baru | 32. Rutinitas pekerjaan yang selalu sama menghambat saya untuk mendapatkan ketrampilan baru. | |
| | 2. Pekerjaan membantu dalam manajemen keuangan yang bijak | 16. Pengelolaan ekonomi menjadi stabil sejak saya bekerja | 14. Saya merasa kesulitan mengatur keuangan keluarga sejak bekerja | 4 |
| | | 31. Kebutuhan keluarga menjadi terpenuhi sejak | 27. Kebutuhan keluarga belum | |

| | | | | |
|--------|--|--------------|--|----|
| | | saya bekerja | semuanya terpenuhi walaupun saya sudah membantu untuk menambah penghasilan | |
| Jumlah | | 16 | 16 | 32 |

Lampiran 2 *Blue Print* Dukungan Keluarga

| Aspek | Indikator | Favorable | Unfavorable | Total |
|--------------------|--|--|---|-------|
| Dukungan Emosional | 1. Keluarga mampu memahami perasaan satu sama lain | 2. Anggota keluarga paham perubahan suasana hati yang saya miliki | 9. Anggota keluarga tidak peduli terhadap perasaan yang saya miliki | 4 |
| | | 4. Saya dan anggota keluarga merasa nyaman dalam berbagi perasaan satu sama lain | 11. Komunikasi terbuka mengenai perasaan jarang atau tidak pernah terjadi di dalam keluarga | |
| | 2. Keluarga memberikan perhatian terhadap emosi yang dirasakan | 6. Keluarga mendengarkan keluh kesah masalah yang saya alami | 12. Keluarga tidak tertarik mendengarkan keluh kesah masalah yang | 4 |

| | | | | |
|-----------------------|--|---|---|---|
| | | | sedang saya alami | |
| | | 8. Keluarga menunjukkan pengertiannya ketika melihat keadaan saya sedang lelah | 13. Saya merasa bahwa keluarga tidak mengerti keadaan saya | |
| Dukungan Instrumental | 1. Keluarga memberikan bantuan untuk mengerjakan urusan rumah tangga | 1. Saya bekerja sama dengan keluarga dalam menyelesaikan tugas rumah | 19. Keluarga mengabaikan tugas rumah yang belum sempat saya kerjakan | 4 |
| | | 3. Keluarga membantu mengerjakan lebih banyak tugas rumah ketika saya sibuk di tempat kerja | 20. Keluarga menyerahkan semua tugas dan tanggung jawab rumah tangga kepada saya | |
| | 2. Keluarga memberikan bantuan materi | 7. Keluarga bersedia memberi bantuan sejumlah uang kepada saya | 23. Keluarga tidak pernah memberi bantuan sejumlah uang kepada saya, karena menganggap saya mempunyai penghasilan sendiri | 4 |

| | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| Dukungan Informasi | 1. Keluarga memberikan informasi, arahan, atau saran | 10. Keluarga menginformasikan peristiwa yang sedang terjadi jika saya tidak mengetahuinya | 14. Keluarga membiarkan saya membuat keputusan sendiri | 4 | |
| | | 5. Keluarga memberikan saran mengenai permasalahan yang saya alami | 24. Keluarga tidak memberi saran terhadap solusi penyelesaian masalah | | |
| | 2. Keluarga memberikan nasihat | 21. Keluarga memberi nasihat ketika saya melakukan kesalahan | 22. Keluarga tidak menasihati ketika saya salah | | 4 |
| | | 15. Suami bisa diajak berdiskusi dalam menyelesaikan masalah | 18. Saya menyelesaikan masalah sendiri tanpa arahan keluarga | | |
| Dukungan Apresiasi | 1. Keluarga mengakui dan menghargai usaha seseorang dalam mencapai tujuan | 16. Keluarga secara aktif mendukung sesuatu yang sedang saya usahakan | 17. Keluarga meremehkan usaha yang saya lakukan | 2 | |

| | | | | |
|--------|--|---|--|----|
| | 2. Keluarga memberikan penghargaan positif | 25. Keluarga selalu mengapresiasi segala pencapaian saya dapatkan | 26. Keluarga mengabaikan pencapaian yang saya dapatkan | 2 |
| Jumlah | | | | 26 |

Lampiran 3 *Blue Print* kesejahteraan Psikologis

| Aspek | Indikator | Favorable | Unfavorable | Total |
|-----------------|---|---|---|-------|
| Penerimaan diri | 1. Mampu menerima berbagai aspek dalam diri | 1. Saya menerima kekurangan yang ada dalam diri saya | 4. Saya merasa kurang percaya diri terhadap kekurangan yang saya miliki | 4 |
| | | 3. Saya bersyukur terhadap apa yang saya miliki | 9. Saya merasa kurang terhadap apa yang saya miliki | |
| | 2. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri | 7. Saya senantiasa memotivasi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik | 11. Saya pasrah terhadap segala sesuatu yang terjadi pada diri saya | 2 |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|
| Hubungan positif dengan orang lain | 1. Mampu membangun hubungan baik dengan orang lain | 2. Saya mudah beradaptasi dengan orang baru | 6. Saya tidak suka berada di lingkungan baru | 2 |
| | 2. Menjalin hubungan yang positif dengan orang lain | 5. Saya bersedia meluangkan waktu untuk orang lain | 10. Saya tidak peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain | 4 |
| | | 8. Saya mampu bekerja sama dengan orang lain | 12. Saya adalah orang yang individualis | |
| Otonomi | 1. Mampu mengambil keputusan sendiri | 13. Saya mampu menyelesaikan tugas sendiri | 15. Saya sangat bergantung dengan orang lain | 2 |
| | 2. Mampu mengarahkan perilaku sendiri | 17. Saya berani menyampaikan pendapat walau berbeda dengan orang lain | 18. Saya khawatir akan perspektif orang lain pada saya | 4 |
| | | 19. Keputusan yang saya ambil tidak mudah terpengaruh orang lain | 23. Keputusan yang saya ambil mudah terpengaruh | |

| | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|
| | | | orang lain | |
| Penguasaan lingkungan | 1. Mampu mengontrol aktivitas | 14. Saya mengerjakan tugas dengan tepat | 20. Saya mengerjakan tugas sesuai hati saja | 2 |
| | 2. Mampu bertahan dalam tekanan sosial | 16. Saya mampu menyelesaikan masalah yang terjadi | 24. Saya cenderung lari dari masalah yang terjadi | 4 |
| | | 21. Saya mampu menghadapi situasi yang memicu konflik | 27. Saya mudah panik terhadap situasi sosial yang memicu konflik | |
| Pertumbuhan pribadi | 1. Terbuka terhadap hal-hal yang baru | 22. Saya berusaha menambah kemampuan atau ketrampilan baru | 28. Saya malas mencoba hal baru | 2 |
| | 2. Mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya | 29. Saya mengasah bakat yang saya miliki | 33. Saya merasa cukup terhadap kemampuan yang saya miliki saat ini | 4 |

| | | | | |
|--------------|---|--|--|----|
| | | 32. Saya senang mengikuti kegiatan pengembangan diri | 35. Saya lebih senang bersantai di rumah daripada mengikuti aktivitas lain | |
| Tujuan hidup | 1. Mampu memberikan makna atas kehidupannya di masa lalu maupun masa sekarang | 25. Saya belajar dari pengalaman yang sudah terjadi dalam hidup saya | 26. Saya tidak memiliki pemikiran yang positif tentang usaha yang telah saya lakukan | 2 |
| | 2. Memiliki arah tujuan hidup | 31. Saya senantiasa merencanakan segala hal yang akan saya capai | 30. Saya tidak peduli dengan apa yang akan terjadi di masa depan | 4 |
| | | 34. Saya memiliki tujuan hidup yang jelas | 36. Saya tidak pernah merencanakan segala hal untuk masa depan | |
| Jumlah | | 18 | 18 | 36 |

Lampiran 4 Uji Coba Skala

SKALA UJI COBA

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jumlah Anak :

Petunjuk Pengisian

Silahkan baca dengan cermat petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini.

1. Tuliskan identitas anda pada bagian yang sudah disediakan
2. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan mohon dibaca dengan cermat berilah tanda checklist (√) pada salah satu jawaban yang sudah disediakan. Terdapat lima pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan dengan keterangan sebagai berikut :
SS = Sangat Sesuai
S = Sesuai
N = Netral
TS = Tidak Sesuai
STS = Sangat Tidak Sesuai
3. Jawablah pernyataan yang telah disediakan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, semua jawaban dan identitas anda akan di rahasiakan oleh peneliti.

SELAMAT MENGERJAKAN

Semarang, 30 Januari 2024

Refiana Yuniarsih

Skala *Work Life Balance*

| No | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|----|--|----|---|---|----|-----|
| 1 | Pekerjaan mengharuskan saya kerja lembur setiap hari. | | | | | |
| 2 | Saya tidak memiliki jam kerja yang padat. | | | | | |
| 3 | Saya terlalu sibuk bekerja sehingga tidak ada waktu untuk menjalankan hobi. | | | | | |
| 4 | Saya jenuh dengan pekerjaan saya yang banyak tuntutan. | | | | | |
| 5 | Pekerjaan saya tetap memberikan kesempatan bagi saya untuk menjalankan hobi. | | | | | |
| 6 | Saya terlalu sibuk dengan pekerjaan, bahkan setelah pulang dari tempat kerja | | | | | |
| 7 | Saya bekerja dengan optimal karena sudah menyelesaikan tanggung jawab pribadi. | | | | | |
| 8 | Saya tidak bisa fokus saat bekerja karena memikirkan tekanan dari keluarga. | | | | | |
| 9 | Budaya di lingkungan kerja membuat saya sulit menjalankan peran saya di rumah. | | | | | |
| 10 | Saya selalu semangat bekerja apapununtutannya. | | | | | |
| 11 | Saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan karena sibuk memenuhi kebutuhan keluarga. | | | | | |
| 12 | Pekerjaan berpartisipasi dalam pengembangan karakter saya. | | | | | |
| 13 | Keluarga memahami pekerjaan saya, sehingga saya dapat bekerja dengan tenang. | | | | | |
| 14 | Saya merasa kesulitan mengatur keuangan keluarga sejak bekerja. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 15 | Dukungan keluarga membuat saya dapat bekerja dengan maksimal. | | | | | |
| 16 | Pengelolaan ekonomi menjadi stabil sejak saya bekerja. | | | | | |
| 17 | Saya mudah marah ketika bekerja karena stres terhadap urusan rumah tangga. | | | | | |
| 18 | Saya tidak peduli terhadap apa yang terjadi di pekerjaan saya setelah pulang dari tempat kerja. | | | | | |
| 19 | Saya selalu memikirkan pekerjaan bahkan ketika sedang bersama keluarga di rumah | | | | | |
| 20 | Saya tidak memikirkan pekerjaan jika sudah di luar jam kerja | | | | | |
| 21 | Performa saya di tempat kerja kurang optimal karena terlalu lelah dalam urusan rumah tangga. | | | | | |
| 22 | Pekerjaan menjadi peluang untuk belajar dan mengembangkan ketrampilan baru. | | | | | |
| 23 | Saya sulit menyelesaikan tugas rumah dan pekerjaan tanpa mengalami penurunan produktivitas. | | | | | |
| 24 | Saya merasa lelah untuk melaksanakan tanggung jawab pekerjaan karena kelebihan peran di rumah. | | | | | |
| 25 | Saya mampu tetap tenang dan fokus dalam mengatasi tekanan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga secara bersamaan. | | | | | |
| 26 | Saya selalu giat dalam melaksanakan tanggung jawab rumah dan pekerjaan. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 27 | Kebutuhan keluarga belum semuanya terpenuhi walaupun saya sudah membantu untuk menambah penghasilan. | | | | | |
| 28 | Performa saya di tempat kerja optimal karena saya mampu mengelola urusan rumah tangga dengan efisien. | | | | | |
| 29 | Saya mampu menyelesaikan tugas rumah dan pekerjaan tanpa kehilangan produktivitas. | | | | | |
| 30 | Saya gelisah ketika menghadapi tekanan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga secara bersamaan. | | | | | |
| 31 | Kebutuhan keluarga menjadi terpenuhi sejak saya bekerja. | | | | | |
| 32 | Rutinitas pekerjaan yang selalu sama menghambat saya untuk mendapatkan ketrampilan baru. | | | | | |

Skala Dukungan Keluarga

| No | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|----|---|----|---|---|----|-----|
| 1 | Saya bekerja sama dengan keluarga dalam menyelesaikan tugas rumah. | | | | | |
| 2 | Anggota keluarga paham perubahan suasana hati yang saya miliki. | | | | | |
| 3 | Keluarga membantu mengerjakan lebih banyak tugas rumah ketika saya sibuk di tempat kerja. | | | | | |
| 4 | Saya dan anggota keluarga merasa nyaman dalam berbagi perasaan satu sama lain. | | | | | |
| 5 | Keluarga memberikan saran mengenai permasalahan yang saya alami. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | Keluarga mendengarkan keluhan kesah masalah yang saya alami. | | | | | |
| 7 | Keluarga bersedia memberi bantuan sejumlah uang kepada saya. | | | | | |
| 8 | Keluarga menunjukkan pengertiannya ketika melihat keadaan saya sedang lelah. | | | | | |
| 9 | Anggota keluarga tidak peduli terhadap perasaan yang saya miliki | | | | | |
| 10 | Keluarga menginformasikan peristiwa yang sedang terjadi jika saya tidak mengetahuinya. | | | | | |
| 11 | Komunikasi terbuka mengenai perasaan jarang atau tidak pernah terjadi di dalam keluarga. | | | | | |
| 12 | Keluarga tidak tertarik mendengarkan keluhan kesah masalah yang sedang saya alami. | | | | | |
| 13 | Saya merasa bahwa keluarga tidak mengerti keadaan saya. | | | | | |
| 14 | Keluarga membiarkan saya membuat keputusan sendiri. | | | | | |
| 15 | Suami bisa diajak berdiskusi dalam menyelesaikan masalah. | | | | | |
| 16 | Keluarga secara aktif mendukung sesuatu yang sedang saya usakan | | | | | |
| 17 | Keluarga meremehkan usaha yang saya lakukan. | | | | | |
| 18 | Saya menyelesaikan masalah sendiri tanpa arahan keluarga. | | | | | |
| 19 | Keluarga mengabaikan tugas rumah yang belum sempat saya kerjakan. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 20 | Keluarga menyerahkan semua tugas dan tanggung jawab rumah tangga kepada saya. | | | | | |
| 21 | Keluarga memberi nasihat ketika saya melakukan kesalahan. | | | | | |
| 22 | Keluarga tidak menasihati ketika saya salah. | | | | | |
| 23 | Keluarga tidak pernah memberi bantuan sejumlah uang kepada saya, karena menganggap saya mempunyai penghasilan sendiri. | | | | | |
| 24 | Keluarga tidak memberi saran terhadap solusi penyelesaian masalah. | | | | | |
| 25 | Keluarga selalu mengapresiasi segala pencapaian saya dapatkan. | | | | | |
| 26 | Keluarga mengabaikan pencapaian yang saya dapatkan. | | | | | |

Skala Kesejahteraan Psikologis

| No | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|----|--|----|---|---|----|-----|
| 1 | Saya menerima kekurangan yang ada dalam diri saya | | | | | |
| 2 | Saya mudah beradaptasi dengan orang baru | | | | | |
| 3 | Saya bersyukur terhadap apa yang saya miliki | | | | | |
| 4 | Saya merasa kurang percaya diri terhadap kekurangan yang saya miliki | | | | | |
| 5 | Saya bersedia meluangkan waktu untuk orang lain | | | | | |
| 6 | Saya tidak suka berada di lingkungan baru | | | | | |
| 7 | Saya senantiasa memotivasi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik | | | | | |
| 8 | Saya mampu bekerja sama dengan orang lain | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 9 | Saya merasa kurang terhadap apa yang saya miliki | | | | | |
| 10 | Saya tidak peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain | | | | | |
| 11 | Saya pasrah terhadap segala sesuatu yang terjadi pada diri saya | | | | | |
| 12 | Saya adalah orang yang individualis | | | | | |
| 13 | Saya mampu menyelesaikan tugas sendiri | | | | | |
| 14 | Saya mengerjakan tugas dengan tepat | | | | | |
| 15 | Saya sangat bergantung dengan orang lain | | | | | |
| 16 | Saya mampu menyelesaikan masalah yang terjadi | | | | | |
| 17 | Saya berani menyampaikan pendapat walau berbeda dengan orang lain | | | | | |
| 18 | Saya khawatir akan perspektif orang lain pada saya | | | | | |
| 19 | Keputusan yang saya ambil tidak mudah terpengaruh orang lain | | | | | |
| 20 | Saya mengerjakan tugas sesuka hati saja | | | | | |
| 21 | Saya mampu menghadapi situasi yang memicu konflik | | | | | |
| 22 | Saya berusaha menambah kemampuan atau ketrampilan baru | | | | | |
| 23 | Keputusan yang saya ambil mudah terpengaruh orang lain | | | | | |
| 24 | Saya cenderung lari dari masalah yang terjadi | | | | | |
| 25 | Saya belajar dari pengalaman yang sudah terjadi dalam hidup saya | | | | | |
| 26 | Saya tidak memiliki pemikiran yang positif tentang usaha yang telah saya lakukan | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 27 | Saya mudah panik terhadap situasi sosial yang memicu konflik | | | | | |
| 28 | Saya malas mencoba hal baru | | | | | |
| 29 | Saya mengasah bakat yang saya miliki | | | | | |
| 30 | Saya tidak peduli dengan apa yang akan terjadi di masa depan | | | | | |
| 31 | Saya senantiasa merencanakan segala hal yang yang akan saya capai | | | | | |
| 32 | Saya senang mengikuti kegiatan pengembangan diri | | | | | |
| 33 | Saya merasa cukup terhadap kemampuan yang saya miliki saat ini | | | | | |
| 34 | Saya memiliki tujuan hidup yang jelas | | | | | |
| 35 | Saya lebih senang bersantai di rumah daripada mengikuti aktivitas lain | | | | | |
| 36 | Saya tidak pernah merencanakan segala hal untuk masa depan | | | | | |

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Skala *Work Life Balance*

| Item-Total Statistics | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| Aitem1 | 107.9333 | 287.651 | .639 | .900 |
| Aitem2 | 108.1000 | 298.714 | .297 | .905 |
| Aitem3 | 107.8667 | 288.878 | .606 | .901 |
| Aitem4 | 108.1000 | 295.610 | .255 | .907 |
| Aitem5 | 107.9667 | 292.378 | .446 | .903 |
| Aitem6 | 107.6667 | 297.471 | .295 | .905 |
| Aitem7 | 108.2000 | 288.786 | .671 | .900 |
| Aitem8 | 108.7333 | 297.926 | .204 | .908 |
| Aitem9 | 107.8667 | 289.430 | .564 | .901 |
| Aitem10 | 108.1000 | 285.266 | .687 | .899 |
| Aitem11 | 108.0000 | 290.897 | .583 | .901 |
| Aitem12 | 107.5333 | 303.775 | .092 | .909 |
| Aitem13 | 108.0333 | 289.620 | .423 | .903 |
| Aitem14 | 107.9000 | 282.645 | .654 | .899 |
| Aitem15 | 108.0667 | 288.133 | .426 | .903 |
| Aitem16 | 108.0000 | 287.517 | .570 | .901 |
| Aitem17 | 108.0333 | 288.102 | .717 | .900 |
| Aitem18 | 108.0000 | 293.172 | .310 | .906 |
| Aitem19 | 108.4333 | 287.840 | .448 | .903 |
| Aitem20 | 108.0000 | 288.828 | .514 | .902 |
| Aitem21 | 107.8000 | 287.614 | .660 | .900 |
| Aitem22 | 108.5333 | 293.706 | .312 | .906 |
| Aitem23 | 108.0000 | 290.138 | .494 | .902 |
| Aitem24 | 108.2000 | 290.166 | .483 | .902 |
| Aitem25 | 108.1000 | 285.610 | .498 | .902 |
| Aitem26 | 108.0333 | 287.826 | .561 | .901 |
| Aitem27 | 107.9000 | 286.231 | .636 | .900 |
| Aitem28 | 108.3667 | 291.826 | .493 | .902 |
| Aitem29 | 108.4333 | 290.461 | .406 | .904 |
| Aitem30 | 107.9333 | 286.685 | .671 | .900 |
| Aitem31 | 107.7667 | 293.082 | .358 | .904 |
| Aitem32 | 107.9333 | 294.133 | .289 | .906 |

Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Keluarga

| Item-Total Statistics | | | | |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| Aitem1 | 86.1667 | 143.799 | -.004 | .852 |
| Aitem2 | 86.2333 | 134.668 | .366 | .839 |
| Aitem3 | 86.3333 | 130.575 | .458 | .836 |
| Aitem4 | 86.6000 | 136.524 | .313 | .841 |
| Aitem5 | 86.6333 | 133.344 | .501 | .835 |
| Aitem6 | 87.2667 | 132.202 | .437 | .837 |
| Aitem7 | 86.8667 | 142.878 | .052 | .849 |
| Aitem8 | 86.6000 | 138.800 | .196 | .845 |
| Aitem9 | 86.7667 | 140.392 | .183 | .845 |
| Aitem10 | 86.2667 | 133.651 | .480 | .836 |
| Aitem11 | 85.8333 | 136.557 | .419 | .838 |
| Aitem12 | 85.8667 | 141.568 | .151 | .845 |
| Aitem13 | 86.4000 | 132.869 | .518 | .834 |
| Aitem14 | 85.7333 | 128.202 | .539 | .832 |
| Aitem15 | 86.3667 | 130.792 | .464 | .836 |
| Aitem16 | 85.8000 | 135.200 | .359 | .839 |
| Aitem17 | 85.3000 | 143.252 | .115 | .845 |
| Aitem18 | 86.6333 | 133.344 | .501 | .835 |
| Aitem19 | 86.5667 | 134.530 | .301 | .842 |
| Aitem20 | 86.8667 | 129.982 | .530 | .833 |
| Aitem21 | 86.6000 | 133.559 | .535 | .834 |
| Aitem22 | 86.4333 | 129.013 | .505 | .834 |
| Aitem23 | 86.7667 | 134.875 | .398 | .838 |
| Aitem24 | 85.8000 | 135.614 | .328 | .841 |
| Aitem25 | 86.5667 | 132.185 | .501 | .835 |
| Aitem26 | 86.5667 | 126.599 | .705 | .827 |

Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

| Item-Total Statistics | | | | |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| Aitem1 | 120.4667 | 313.844 | .384 | .900 |
| Aitem2 | 120.4000 | 313.628 | .341 | .900 |
| Aitem3 | 120.2000 | 305.821 | .600 | .897 |
| Aitem4 | 120.5333 | 312.326 | .253 | .902 |
| Aitem5 | 120.3667 | 309.895 | .436 | .899 |
| Aitem6 | 120.1000 | 316.990 | .242 | .901 |
| Aitem7 | 120.7667 | 314.116 | .430 | .899 |
| Aitem8 | 121.1333 | 313.361 | .269 | .902 |
| Aitem9 | 120.3667 | 308.723 | .489 | .898 |
| Aitem10 | 120.6333 | 303.689 | .649 | .896 |
| Aitem11 | 120.5000 | 309.569 | .557 | .897 |
| Aitem12 | 119.9000 | 317.610 | .196 | .902 |
| Aitem13 | 120.5000 | 309.569 | .364 | .900 |
| Aitem14 | 120.3333 | 299.747 | .628 | .895 |
| Aitem15 | 120.6333 | 310.102 | .355 | .900 |
| Aitem16 | 120.3667 | 297.895 | .738 | .894 |
| Aitem17 | 120.5667 | 306.530 | .671 | .896 |
| Aitem18 | 120.6000 | 316.110 | .195 | .903 |
| Aitem19 | 120.8333 | 310.282 | .368 | .900 |
| Aitem20 | 120.3667 | 304.240 | .543 | .897 |
| Aitem21 | 120.2333 | 303.564 | .693 | .895 |
| Aitem22 | 121.1000 | 321.610 | .080 | .905 |
| Aitem23 | 120.3333 | 307.609 | .470 | .898 |
| Aitem24 | 120.7000 | 311.872 | .389 | .899 |
| Aitem25 | 120.6000 | 303.766 | .496 | .898 |
| Aitem26 | 120.5667 | 306.599 | .513 | .898 |
| Aitem27 | 120.3333 | 304.092 | .633 | .896 |
| Aitem28 | 120.8000 | 310.234 | .474 | .898 |
| Aitem29 | 120.9000 | 305.886 | .428 | .899 |
| Aitem30 | 120.3000 | 304.700 | .618 | .896 |
| Aitem31 | 120.2333 | 314.944 | .266 | .901 |
| Aitem32 | 120.3333 | 306.644 | .415 | .899 |
| Aitem33 | 120.2333 | 297.495 | .857 | .893 |

| | | | | |
|---------|----------|---------|------|------|
| Aitem34 | 120.4667 | 313.361 | .423 | .899 |
| Aitem35 | 120.5333 | 307.982 | .372 | .900 |
| Aitem36 | 121.6000 | 320.455 | .118 | .904 |

Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas *Work Life Balance* Sebelum *Try out*

| Reliability Statistics | | |
|------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .906 | .915 | 32 |

Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas *Work Life Balance* Setelah *Try out*

| Reliability Statistics | | |
|------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .914 | .922 | 26 |

Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Keluarga Sebelum *Try out*

| Reliability Statistics | | |
|------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .844 | .840 | 26 |

Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan keluarga Setelah *Try out*

| Reliability Statistics | | |
|------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .864 | .867 | 20 |

Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan psikologis Sebelum *Try out*

| Reliability Statistics | | |
|-------------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .901 | .909 | 36 |

Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis Setelah *Try out*

| Reliability Statistics | | |
|-------------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .917 | .922 | 28 |

Lampiran 14 Skala Penelitian
SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

Identitas Responden

Nama :
Usia :
Jumlah Anak :

Petunjuk Pengisian

Silahkan baca dengan cermat petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini.

1. Tuliskan identitas anda pada bagian yang sudah disediakan
2. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan mohon dibaca dengan cermat berilah tanda checklist (√) pada salah satu jawaban yang sudah disediakan. Terdapat lima pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan dengan keterangan sebagai berikut :
SS = Sangat Sesuai
S = Sesuai
N = Netral
TS = Tidak Sesuai
STS = Sangat Tidak Sesuai
3. Jawablah pernyataan yang telah disediakan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, semua jawaban dan identitas anda akan di rahasiakan oleh peneliti.

SELAMAT MENGERJAKAN

Peneliti

Refiana Yuniarsih

BAGIAN 1

| No | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|----|---|----|---|---|----|-----|
| 1 | Pekerjaan mengharuskan saya kerja lembur setiap hari. | | | | | |
| 2 | Saya terlalu sibuk bekerja sehingga tidak ada waktu untuk menjalankan hobi. | | | | | |
| 3 | Pekerjaan saya tetap memberikan kesempatan bagi saya untuk menjalankan hobi. | | | | | |
| 4 | Saya bekerja dengan optimal karena sudah menyelesaikan tanggung jawab pribadi. | | | | | |
| 5 | Budaya di lingkungan kerja membuat saya sulit menjalankan peran saya di rumah. | | | | | |
| 6 | Saya selalu semangat bekerja apapun tuntutannya. | | | | | |
| 7 | Saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan karena sibuk memenuhi kebutuhan keluarga. | | | | | |
| 8 | Keluarga memahami pekerjaan saya, sehingga saya dapat bekerja dengan tenang. | | | | | |
| 9 | Saya merasa kesulitan mengatur keuangan keluarga sejak bekerja. | | | | | |
| 10 | Dukungan keluarga membuat saya dapat bekerja dengan maksimal. | | | | | |
| 11 | Pengelolaan ekonomi menjadi stabil sejak saya bekerja. | | | | | |
| 12 | Saya mudah marah ketika bekerja karena stres terhadap urusan rumah tangga. | | | | | |
| 13 | Saya tidak peduli terhadap apa yang terjadi di pekerjaan saya setelah pulang dari tempat kerja. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 14 | Saya selalu memikirkan pekerjaan bahkan ketika sedang bersama keluarga di rumah | | | | | |
| 15 | Saya tidak memikirkan pekerjaan jika sudah di luar jam kerja | | | | | |
| 16 | Performa saya di tempat kerja kurang optimal karena terlalu lelah dalam urusan rumah tangga. | | | | | |
| 17 | Pekerjaan menjadi peluang untuk belajar dan mengembangkan ketrampilan baru. | | | | | |
| 18 | Saya sulit menyelesaikan tugas rumah dan pekerjaan tanpa mengalami penurunan produktivitas. | | | | | |
| 19 | Saya merasa lelah untuk melaksanakan tanggung jawab pekerjaan karena kelebihan peran di rumah. | | | | | |
| 20 | Saya mampu tetap tenang dan fokus dalam mengatasi tekanan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga secara bersamaan. | | | | | |
| 21 | Saya selalu giat dalam melaksanakan tanggung jawab rumah dan pekerjaan. | | | | | |
| 22 | Kebutuhan keluarga belum semuanya terpenuhi walaupun saya sudah membantu untuk menambah penghasilan. | | | | | |
| 23 | Performa saya di tempat kerja optimal karena saya mampu mengelola urusan rumah tangga dengan efisien. | | | | | |
| 24 | Saya mampu menyelesaikan tugas rumah dan pekerjaan tanpa kehilangan produktivitas. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 25 | Saya gelisah ketika menghadapi tekanan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga secara bersamaan. | | | | | |
| 26 | Kebutuhan keluarga menjadi terpenuhi sejak saya bekerja. | | | | | |

BAGIAN 2

| No | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|----|---|----|---|---|----|-----|
| 1 | Anggota keluarga paham perubahan suasana hati yang saya miliki. | | | | | |
| 2 | Keluarga membantu mengerjakan lebih banyak tugas rumah ketika saya sibuk di tempat kerja. | | | | | |
| 3 | Saya dan anggota keluarga merasa nyaman dalam berbagi perasaan satu sama lain. | | | | | |
| 4 | Keluarga memberikan saran mengenai permasalahan yang saya alami. | | | | | |
| 5 | Keluarga mendengarkan keluhan masalah yang saya alami. | | | | | |
| 6 | Keluarga menginformasikan peristiwa yang sedang terjadi jika saya tidak mengetahuinya. | | | | | |
| 7 | Komunikasi terbuka mengenai perasaan jarang atau tidak pernah terjadi di dalam keluarga. | | | | | |
| 8 | Saya merasa bahwa keluarga tidak mengerti keadaan saya. | | | | | |
| 9 | Keluarga membiarkan saya membuat keputusan sendiri. | | | | | |
| 10 | Suami bisa diajak berdiskusi dalam menyelesaikan masalah. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 11 | Keluarga secara aktif mendukung sesuatu yang sedang saya usahakan | | | | | |
| 12 | Saya menyelesaikan masalah sendiri tanpa arahan keluarga. | | | | | |
| 13 | Keluarga mengabaikan tugas rumah yang belum sempat saya kerjakan. | | | | | |
| 14 | Keluarga menyerahkan semua tugas dan tanggung jawab rumah tangga kepada saya. | | | | | |
| 15 | Keluarga memberi nasihat ketika saya melakukan kesalahan. | | | | | |
| 16 | Keluarga tidak menasihati ketika saya salah. | | | | | |
| 17 | Keluarga tidak pernah memberi bantuan sejumlah uang kepada saya, karena menganggap saya mempunyai penghasilan sendiri. | | | | | |
| 18 | Keluarga tidak memberi saran terhadap solusi penyelesaian masalah. | | | | | |
| 19 | Keluarga selalu mengapresiasi segala pencapaian saya dapatkan. | | | | | |
| 20 | Keluarga mengabaikan pencapaian yang saya dapatkan. | | | | | |

BAGIAN 3

| No | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|----|---|----|---|---|----|-----|
| 1 | Saya menerima kekurangan yang ada dalam diri saya | | | | | |
| 2 | Saya mudah beradaptasi dengan orang baru | | | | | |
| 3 | Saya bersyukur terhadap apa yang saya miliki | | | | | |
| 4 | Saya bersedia meluangkan waktu untuk orang lain | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 5 | Saya senantiasa memotivasi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik | | | | | |
| 6 | Saya merasa kurang terhadap apa yang saya miliki | | | | | |
| 7 | Saya tidak peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain | | | | | |
| 8 | Saya pasrah terhadap segala sesuatu yang terjadi pada diri saya | | | | | |
| 9 | Saya mampu menyelesaikan tugas sendiri | | | | | |
| 10 | Saya mengerjakan tugas dengan tepat | | | | | |
| 11 | Saya sangat bergantung dengan orang lain | | | | | |
| 12 | Saya mampu menyelesaikan masalah yang terjadi | | | | | |
| 13 | Saya berani menyampaikan pendapat walau berbeda dengan orang lain | | | | | |
| 14 | Keputusan yang saya ambil tidak mudah terpengaruh orang lain | | | | | |
| 15 | Saya mengerjakan tugas sesuka hati saja | | | | | |
| 16 | Saya mampu menghadapi situasi yang memicu konflik | | | | | |
| 17 | Keputusan yang saya ambil mudah terpengaruh orang lain | | | | | |
| 18 | Saya cenderung lari dari masalah yang terjadi | | | | | |
| 19 | Saya belajar dari pengalaman yang sudah terjadi dalam hidup saya | | | | | |
| 20 | Saya tidak memiliki pemikiran yang positif tentang usaha yang telah saya lakukan | | | | | |
| 21 | Saya mudah panik terhadap situasi sosial yang memicu konflik | | | | | |
| 22 | Saya malas mencoba hal baru | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 23 | Saya mengasah bakat yang saya miliki | | | | |
| 24 | Saya tidak peduli dengan apa yang akan terjadi di masa depan | | | | |
| 25 | Saya senang mengikuti kegiatan pengembangan diri | | | | |
| 26 | Saya merasa cukup terhadap kemampuan yang saya miliki saat ini | | | | |
| 27 | Saya memiliki tujuan hidup yang jelas | | | | |
| 28 | Saya lebih senang bersantai di rumah daripada mengikuti aktivitas lain | | | | |

Lampiran 15 Hasil Uji Deskriptif Data *Work Life Balance*

| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Work Life Balance | 195 | 69 | 111 | 89.55 | 8.267 |
| Valid N (listwise) | 195 | | | | |

Lampiran 16 Hasil Uji Deskriptif Data Dukungan Keluarga

| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Dukungan Keluarga | 195 | 44 | 82 | 65.98 | 8.104 |
| Valid N (listwise) | 195 | | | | |

Lampiran 17 Hasil Uji Deskriptif Data Kesejahteraan Psikologis

| Descriptive Statistics | | | | | |
|--------------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Kesejahteraan Psikologis | 195 | 76 | 138 | 96.98 | 10.212 |
| Valid N (listwise) | 195 | | | | |

Lampiran 18 Hasil Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|--|----------------|-------------------------|
| | | Unstandardized Residual |
| N | | 195 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 7.91139403 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .042 |
| | Positive | .040 |
| | Negative | -.042 |
| Test Statistic | | .042 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} |
| a. Test distribution is Normal. | | |
| b. Calculated from data. | | |
| c. Lilliefors Significance Correction. | | |
| d. This is a lower bound of the true significance. | | |

Lampiran 19 Hasil Uji Linearitas

| ANOVA Table | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Work Life Balance * Dukungan Keluarga | Between Groups | (Combined) | 3735.032 | 36 | 103.751 | 1.721 | .012 |
| | | Linearity | 856.450 | 1 | 856.450 | 14.209 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 2878.583 | 35 | 82.245 | 1.365 | .103 |
| | Within Groups | | 9523.255 | 158 | 60.274 | | |
| | Total | | 13258.287 | 194 | | | |

| ANOVA Table | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Work Life Balance * Kesejahteraan Psikologis | Between Groups | (Combined) | 4161.256 | 40 | 104.031 | 1.761 | .008 |
| | | Linearity | 849.016 | 1 | 849.016 | 14.373 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 3312.240 | 39 | 84.929 | 1.438 | .063 |
| | Within Groups | | 9097.031 | 154 | 59.072 | | |
| | Total | | 13258.287 | 194 | | | |

Lampiran 20 Hasil Uji Multikolinearitas

| Coefficients ^a | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|-------------------------|-------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | Collinearity Statistics | |
| | | B | Std. Error | Beta | | | Tolerance | VIF |
| 1 | (Constant) | 65.368 | 5.843 | | 11.188 | .000 | | |
| | Dukungan Keluarga | .170 | .083 | .167 | 2.054 | .041 | .721 | 1.388 |
| | Kesejahteraan Psikologis | .133 | .066 | .165 | 2.025 | .044 | .721 | 1.388 |

a. Dependent Variable: Work Life Balance

Lampiran 21 Hasil Uji Hipotesis

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .290 ^a | .084 | .075 | 7.952 |

a. Predictors: (Constant), Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Keluarga

| ANOVA ^a | | | | | | |
|--|------------|----------------|-----|-------------|-------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 1115.797 | 2 | 557.899 | 8.822 | .000 ^b |
| | Residual | 12142.490 | 192 | 63.242 | | |
| | Total | 13258.287 | 194 | | | |
| a. Dependent Variable: Work Life Balance | | | | | | |
| b. Predictors: (Constant), Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Keluarga | | | | | | |

| Coefficients ^a | | | | | | |
|--|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 65.368 | 5.843 | | 11.188 | .000 |
| | Dukungan Keluarga | .170 | .083 | .167 | 2.054 | .041 |
| | Kesejahteraan Psikologis | .133 | .066 | .165 | 2.025 | .044 |
| a. Dependent Variable: Work Life Balance | | | | | | |

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Refiana Yuniarsih
Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 23 Juni 2002
Alamat : Desa Nawangsari RT 15/RW 03 Kec.
Weleri, Kab. Kendal
No. Hp : 0882006642852
Email : refianayuniarsihh@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Tarbiyatul Athfal : 2006 - 2008
2. SD Negeri Nawangsari : 2008 - 2014
3. SMP Negeri 3 Weleri : 2014 - 2017
4. SMA Negeri 1 Weleri : 2017 - 2020