

***WORK LIFE BALANCE (KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN KERJA) & GRATITUDE
(KEBERSYUKURAN) TERHADAP SUBJECTIVE
WELL BEING (KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF)
PADA GURU SMAN DI KABUPATEN BEKASI***

SKRIPSI

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



Oleh

YENIS LORENZA

41183507190022

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM “45”
BEKASI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Work Life Balance* (Keseimbangan Kehidupan Kerja) & *Gratitude* (Kebersyukuran) Terhadap *Subjective Well Being* (Kesejahteraan Subjektif) Pada Guru SMAN di Kabupaten Bekasi

Penyusun : Yenis Lorena

NPM : 41183507190022

Bekasi, 5 Juli 2024

Menyetujui:

Pembimbing,



Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si

Mengetahui:



Ketua Program Studi



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

HALAMAN PENGESAHAN

Work Life Balance (Keseimbangan Kehidupan Kerja) & *Gratitude*
(Kebersyukuran) Terhadap *Subjective Well Being* (Kesejahteraan Subjektif) Pada
Guru SMAN di Kabupaten Bekasi



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Yenis Lorena

41183507190022

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 5 Juli 2024

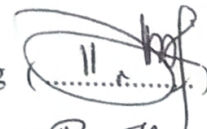
dan telah dinyatakan lulus/disahkan

di Universitas Islam "45" Bekasi

pada tanggal: 5 Juli 2024

Dewan Penguji:

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

()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si

()

Anggota : 1. Dr.Rony Setiawan, S.Psi., M.Si

()

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

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yenis Lorenza

NPM : 41183507190022

Judul Skripsi : *Work Life Balance* (Keseimbangan Kehidupan Kerja) & *Gratitude* (Kebersyukuran) Terhadap *Subjective Well Being* (Kesejahteraan Subjektif) Pada Guru SMAN di Kabupaten Bekasi

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 5 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Yenis Lorenza
41183507190022

**WORK LIFE BALANCE (KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA) DAN
GRATITUDE (KEBERSYUKURAN) TERHADAP SUBJECTIVE WELL
BEING (KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF) PADA GURU SMAN DI
KABUPATEN BEKASI**

Yenis Lorena (yenislorenza@gmail.com)
Rony Setiawan (ronykusetia@gmail.com)
Universitas Islam “45” Bekasi

ABSTRACT

The research focused on the relevance of subjective well-being in educational settings in Indonesia. The study attempted to examine the influence of work-life balance and gratitude on teachers' subjective well-being. This research employed a quantitative correlational method, and used to select 97 teachers from 4 high schools which were also used as research subjects. Data collection involved interviews and psychology-scale. The research instruments used to work life balance scale by Greenhaus (2003), GRAT-16 Short Form scale ($r_{\alpha} = 0.92$) by Watkins (2003) and subjective well being scale by Diener (2002). Based on the results of Spearman's Rank analysis, a positive influence was found between work-life balance and subjective well-being ($r = 0.586$, $p = 0.001$, $p < 0.05$). Gratitude showed a significant influence with subjective well-being ($r = 0.589$, $p = 0.001$, $p < 0.05$). Multiple linear regression analysis produced results of Sig. F = 0.000, R Square = 0.407, showing that work-life balance and gratitude together accounted for 40.7% of the variance in teachers' subjective well-being.

Keywords: gratitude, teacher subjective well-being, work-life balance

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai pentingnya kesejahteraan subjektif di dunia pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keseimbangan kehidupan kerja dan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada guru. Penelitian ini merupakan studi metode kuantitatif korelasional dengan 97 guru dari 4 SMAN di Kabupaten Bekasi yang menjadi subjek penelitian. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala psikologi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala keseimbangan kehidupan kerja oleh Greenhaus (2003), GRAT-16 *Short Form* yang reliabel dengan nilai 0,92 oleh Watkins (2003), dan skala *subjective well-being* oleh Diener (2002). Berdasarkan hasil analisis *Rank Spearman* diketahui $r = 0,586$, $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh positif keseimbangan kehidupan kerja terhadap *subjective well-being*. Terdapat pengaruh yang signifikan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* dengan $r = 0,589$, $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dan berdasarkan hasil teknik analisis regresi linear berganda diperoleh hasil dengan Sig. F = 0,000^b, R Square = 0,407 yang berarti keseimbangan kehidupan kerja dan kebersyukuran menyumbang pengaruh sebesar 40,7% terhadap *subjective well-being* guru.

Kata kunci : Subjective well-being guru, keseimbangan kehidupan kerja, kebersyukuran

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbal'aalamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanaahu Wa Ta'aalaa atas berkat nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Work Life Balance (Keseimbangan Kehidupan Kerja) & Gratitude (Kebersyukuran) Terhadap Subjective Well Being (Kesejahteraan Subjektif) Pada Guru SMAN di Kabupaten Bekasi”***

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis baik ide atau gagasan, waktu, maupun tenaga. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis serta meluangkan waktu untuk mendengarkan dan memberi masukan, membimbing penulis selama mengerjakan skripsi ini.
2. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing akademik penulis yang telah meluangkan waktu serta membimbing dari awal masuk perkuliahan hingga pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi, dan Bapak Yanto Supriyanto, Drs., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Seluruh guru-guru 4 SMAN di Kabupaten Bekasi yang telah bersedia membantu dan mempermudah proses penelitian ini.
5. Mamah, Ayah, Aisyah dan Angga yang telah memberikan dorongan dan semangat serta dukungan baik berupa moril maupun material untuk kelancaran proses pengerjaan skripsi.
6. *Partner* serta sahabat Alifa Regina Syarifuddin, teman seperjuangan dalam kolaborasi penelitian sampai skripsi ini rampung yang banyak membantu,

saling mendukung, memberi semangat hingga bisa menyelesaikannya bersama-sama.

7. Sahabat tersayang Fazha, Manda, Caca, Dea Fakhirah, dan Fitri Indriyani yang selalu ada menemani, mendengarkan keluh kesah dan menghibur penulis ketika penulis merasa sedih hingga saat ini di setiap proses pengerjaan skripsi.
8. Dek Sean, terima kasih atas waktunya yang selama ini menemani, mendukung, menyemangati dengan tingkah-tingkah lucunya serta mendoakan penulis agar segera menyelesaikan skripsi.
9. Tîi-rák Fufu dan P'Peach yang memberi motivasi, semangat dan menghibur penulis ketika peneliti sempat merasa terpuruk ketika pengerjaan skripsi.
10. Uri Dudu, Uncik, Davin serta seluruh member 소디엑 yang mana seluruh konten dan lagu-lagunya selalu didengar untuk menghilangkan kejenuhan penulis selama mengerjakan penelitian ini.
11. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.*

Bekasi, 5 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
CURRICULUM VITAE.....	
MOTTO	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Pustaka	13
1. <i>Subjective well-being</i> (Kesejahteraan Subjektif)	13
2. <i>Work-Life Balance</i> (Keseimbangan Kehidupan Kerja)	18
3. <i>Gratitude</i> (Kebersyukuran).....	25
4. Guru	31
B. Kerangka Berpikir	35
C. Hipotesis	41
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	42
BAB III. METODE PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian	47
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	47
1. Identifikasi Variabel.....	47
2. Defnisi Konseptual.....	48
3. Definisi Operasional	49
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	50
1. Subjek Penelitian	50
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	50
3. Tempat dan Waktu Penelitian	53
D. Teknik Pengumpulan Data	54
1. Wawancara.....	54
2. Skala Psikologi.....	55
F. Teknik Analisa Data	63
1. Teknik Deskriptif	63
2. Teknik Pengujian Asumsi	64

3. Rancangan Uji Hipotesis.....	66
G. Etika Penelitian.....	68
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	71
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	72
C. Deskripsi Variabel Penelitian	73
D. Hasil Penelitan.....	74
E. Diskusi.....	76
F. Keterbatasan Penelitian	91
BAB V. PENUTUP.....	93
A. Simpulan.....	93
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pre-eliminary study variabel Subjective well-being	5
Tabel 2. Pre-eliminary study variabel keseimbangan kehidupan kerja.....	7
Tabel 3. Pre-eliminary study variabel kebersyukuran.....	9
Tabel 4. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	43
Tabel 5. Proses Pemilihan Multistage Cluster Random Sampling	51
Tabel 6. Hasil Data Sampel dari Teknik Cluster Random Sampling.....	52
Tabel 7. Tempat dan Waktu Penelitian	53
Tabel 8. Skala Jawaban Likert	56
Tabel 9. Blueprint Skala Subjective well-being.....	57
Tabel 10. Blueprint Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	57
Tabel 11. Blueprint Skala GRAT-16 Short Form (Gratitude Resentment and Appreciation Test).....	57
Tabel 12. Hasil Expert Judgement Skala Subjective well-being	59
Tabel 13. Hasil Expert Judgement Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	59
Tabel 14. Hasil Expert Judgement Skala GRAT-16 Short Form (Gratitude Resentment and Appreciation Test)	60
Tabel 15. Hasil Validitas Konstruk Skala Subjective well-being	60
Tabel 16. Hasil Validitas Konstruk Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	61
Tabel 17. Hasil Validitas Konstruk Skala GRAT-16 Short Form (Gratitude Resentment and Appreciation Test)	61
Tabel 18. Kategori Reliabilitas	62
Tabel 19. Hasil Uji Reliabilitas.....	63
Tabel 20. Rumus Kategorisasi	63
Tabel 21. Teknik Deskriptif	64
Tabel 22. Asumsi Normalitas.....	65
Tabel 23. Asumsi Linearitas	66
Tabel 24. Interpretasi koefisien korelasi	67
Tabel 25. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	72
Tabel 26. Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	72
Tabel 27. Deskripsi Masa Kerja Subjek Penelitian.....	73
Tabel 28. Deskripsi Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian	73
Tabel 29. Deskripsi Variabel Penelitian	74
Tabel 30. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Hipotesis Pertama.....	75
Tabel 31. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Hipotesis Kedua.....	76
Tabel 32. Hasil Uji Regresi Linear Berganda	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	40
Gambar 2. Rumus Slovin	52

Skripsi_Yenis_1

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
2	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	1%
3	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper	<1%
5	repository.iain-manado.ac.id Internet Source	<1%
6	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
7	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1%
8	core.ac.uk Internet Source	<1%
9	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%