

KUALITAS KEHIDUPAN KERJA DAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP KEBAHAGIAAN DI TEMPAT KERJA PADA GURU

SKRIPSI

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



Oleh

SITI RAHAYU

41183507210029

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

**KUALITAS KEHIDUPAN KERJA DAN
KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP
KEBAHAGIAAN DI TEMPAT KERJA PADA GURU**

SKRIPSI

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



Oleh

SITI RAHAYU

41183507210029

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kualitas Kehidupan Kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja
terhadap Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Guru

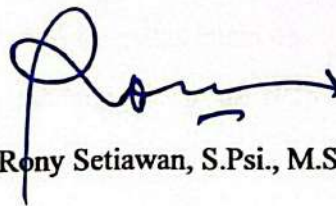
Penyusun : Siti Rahayu

NPM : 41183507210029

Bekasi, 16 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



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

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



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

HALAMAN PENGESAHAN

Kualitas Kehidupan Kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap
Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Guru

Dipersiapkan dan disusun oleh:

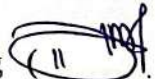
Siti Rahayu

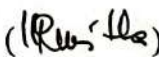
41183507210029



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal: 16 Juli 2025
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45
pada tanggal: 16 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog (11 )

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si. (1 )

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog (1 )

2. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si. (1 )

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Rahayu
NPM : 41183507210029
Judul Skripsi : Kualitas Kehidupan Kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Guru

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 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 (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 ini tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencarian 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 ketidakbenarannya 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, 16 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan



Siti Rahayu
41183507210029

MOTTO

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu“

(QS Al Baqarah-152)

”Ilmu harus dibarengi dengan iman, dan iman tumbuh dari rumah yang penuh kasih dan pengorbanan“

(KH. Ahmad Dahlan)

“Pendidikan adalah jalan panjang. Di balik gelar seorang anak, ada doa, air mata, dan perjuangan orang tua yang tak terlihat“

(Buya Hamka)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini penulis persembahkan untuk Allah SWT, sumber segala kekuatan, yang mengizinkan segala yang mustahil menjadi mungkin.

Kedua orang tua tercinta, yang dengan doa, peluh, dan kesabaran tanpa batas, telah mengantarkan penulis hingga titik ini. Terimakasih telah menjadi alasan di balik setiap langkah penulis, dan cahaya dalam setiap gelap yang pernah penulis lalui.

Kepada Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si., dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan, motivasi dan *reminder* tanpa henti.

Untuk penulis sendiri, yang telah bertahan, belajar dan terus melangkah meski tak selalu mudah.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas nikmat dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Universitas Islam 45 Bekasi dengan judul “Kualitas Kehidupan Kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kebahagiaan di Tempat Kerja pada Guru”.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terimakasih yang mendalam, penulis menyampaikan apresiasi kepada:

1. Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan kesabaran dan ketelatenan telah membimbing, mengoreksi, dan mengarahkan penulis melewati proses akademik ini dengan penuh perhatian dan ilmu yang bermakna. Setiap koreksi bukan hanya perbaikan teknis, tetapi juga pelajaran hidup yang tak ternilai.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog; Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si., dan Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dewan penguji, yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk menelaah, menguji, serta memberikan masukan yang konstruktif demi kesempurnaan karya ini. Terima kasih atas ketegasan dan keadilannya.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik penulis dan juga selaku ketua program studi psikologi, yang selama masa studi senantiasa menjadi tempat bertanya, mengarahkan jalan akademik, dan mendampingi proses pembentukan karakter sebagai mahasiswa.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si., selaku dekan fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Islam 45 Bekasi. Serta seluruh jajaran akademik, yang telah menyediakan ruang dan kesempatan untuk belajar, serta menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuhnya semangat ilmiah dan kemanusiaan.
5. Seluruh dosen psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan banyak sekali ilmu dan pelajaran yang berharga bagi penulis.

6. Seluruh Guru di Yayasan Attaqwa Cabang Penggarutan, yang telah dengan tulus membuka akses, berbagi informasi, dan membantu proses pengumpulan data. Tanpa keterbukaan dan kerja sama mereka, penelitian ini tidak akan berarti.
7. Bapak Agusman dan Ibu Kasmah tercinta, yang doa dan lelahnya menjadi bahan bakar dalam setiap langkah penulis. Tidak ada kata yang cukup untuk membalas kasih dan perjuangan kalian.
8. Kakak Ardiansyah, Nancy Ravika Lia Erlyta dan Adik Rasya Nuraini, terima kasih telah menjadi rumah kedua tempat penulis kembali, penguat saat rapuh, dan pengingat saat langkah mulai goyah. Kalian adalah bagian dari alasan mengapa penulis tak pernah berhenti melangkah.
9. Seluruh kerabat, sahabat, dan teman seperjuangan psikologi, Rifqotul Mahmudah, Rina Agustin, Rosyidah Sa'iid, Putri Haliza, Winna Seshi Kirana, Muhammad Rizky Prasetyo, Rizkian Yolan Ardiansyah, Muhamad Fahmi, Dyan Prasajo, Sherly Indah Oktaviani, Alin Fitriani, Muhammad Afif Abdilah, Nur Afriyanti, Nahda Layli dan Wanda Aulia yang telah menjadi tempat berbagi keluh, tawa, dan semangat. Kebersamaan kalian adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Namun, besar harapan penulis agar karya ini dapat memberikan manfaat, menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan ilmu, dan menjadi amal jariyah di kemudian hari. Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan yang telah diberikan, dan semoga langkah ini menjadi awal dari kebermanfaatan yang lebih luas.

Bekasi, 16 Juli 2025



Siti Rahayu

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
1. Manfaat Teoritis.....	14
2. Manfaat Praktis.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Kajian Pustaka.....	15
1. Kebahagiaan di Tempat Kerja.....	15
2. Kualitas Kehidupan Kerja.....	19
3. Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	24
4. Guru.....	28
B. Kerangka Berpikir.....	31
C. Hipotesis.....	35
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Disain Penelitian.....	47
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	48
1. Identifikasi Variabel.....	48
2. Definisi Konseptual.....	48
3. Definisi Operasional.....	49
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	49
1. Subjek Penelitian.....	49
2. Populasi.....	50
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
D. Teknik Pengumpulan Data.....	51
1. Wawancara.....	51
2. Skala Psikologi.....	52
a. Informasi mengenai skala psikologi yang digunakan.....	53
b. Blue print skala psikologi.....	54
c. Kualitas skala.....	56
E. Teknik Analisis Data.....	67
1. Teknik Deskriptif.....	67
2. Teknik Pengujian Asumsi.....	68
a. Uji Normalitas.....	68
b. Uji Linieritas.....	69

c. Uji Hipotesis.....	70
F. Etika Penelitian.....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	75
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	75
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	77
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	85
D. Hasil Penelitian.....	87
E. Diskusi.....	88
F. Keterbatasan Penelitian	103
BAB V PENUTUP	105
A. Simpulan.....	105
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	107

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Orisinalitas Penelitian	37
Tabel 3. 1 Tabel Tempat & Waktu Penelitian	51
Tabel 3. 2 Skala Likert Kebahagiaan di Tempat Kerja	52
Tabel 3. 3 Skala Likert Kualitas Kehidupan Kerja	53
Tabel 3. 4 Skala Likert Keseimbangan Kehidupan Kerja	53
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Kebahagiaan.....	54
Tabel 3. 6 Blue Print Skala Kualitas Kehidupan Kerja	55
Tabel 3. 7 Blue Print Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	56
Tabel 3. 8 Hasil expert judgement skala kebahagiaan di tempat kerja	58
Tabel 3. 9 Hasil expert judgement skala kualitas kehidupan kerja	58
Tabel 3. 10 Hasil expert judgement skala keseimbangan kehidupan kerja	58
Tabel 3. 11 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kebahagiaan Di Tempat Kerja.....	59
Tabel 3. 12 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kualitas Kehidupan Kerja	61
Tabel 3. 13 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	61
Tabel 3. 14 Hasil Validitas Konstruk Skala Kebahagiaan Di Tempat Kerja	63
Tabel 3. 15 Hasil Validitas Konstruk Skala Kualitas Kehidupan Kerja	63
Tabel 3. 16 Hasil Validitas Konstruk Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	64
Tabel 3. 17 Kategori koefisien reliabilitas Cronbach Alpha	66
Tabel 3. 18 Hasil Uji Reliabilitas	66
Tabel 3. 19 Rumus Kategorisasi.....	67
Tabel 3. 20 Hasil Teknik Deskriptif	68
Tabel 3. 21 Hasil Uji Normalitas.....	68
Tabel 3. 22 Hasil Uji Linearitas	69
Tabel 3. 23 Interpretasi koefisien korelasi	71
Tabel 4. 1 Karakteristik Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin	77
Tabel 4. 2 Hasil Uji Mann Whitney Variabel Kebahagiaan di Tempat Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin	77
Tabel 4. 3 Hasil Uji Mann-Whitney Variabel Kualitas Kehidupan Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin	78
Tabel 4. 4 Hasil Uji Mann-Whitney Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin	78
Tabel 4. 5 Karakteristik Deskripsi Berdasarkan Usia	78
Tabel 4. 6 Hasil Uji Kruskal-Wallis Variabel Kebahagiaan di Tempat Kerja Berdasarkan Usia	79
Tabel 4. 7 Hasil Uji Kruskal-Wallis Variabel Kualitas Kehidupan Kerja Berdasarkan Usia	79
Tabel 4. 8 Hasil Uji Kruskal-Wallis Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja Berdasarkan Usia	79
Tabel 4. 9 Karakteristik Deskripsi Berdasarkan Lama Bekerja	80

Tabel 4. 10 Hasil Uji Kruskal-Wallis Variabel Kebahagiaan di Tempat Kerja Berdasarkan Lama Bekerja.....	80
Tabel 4. 11 Hasil Uji Kruskal-Wallis Variabel Kualitas Kehidupan Kerja Berdasarkan Lama Bekerja.....	80
Tabel 4. 12 Hasil Uji Kruskal-Wallis Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja Berdasarkan Lama Bekerja.....	81
Tabel 4. 13 Karakteristik Deskripsi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Yang Diajar	81
Tabel 4. 14 Hasil Uji Kruskal-Wallis Variabel Kebahagiaan di Tempat Kerja Berdasarkan Tingkat Pendidikan yang diajar	82
Tabel 4. 15 Hasil Uji Kruskal-Wallis Variabel Kualitas kehidupan Kerja Berdasarkan Tingkat Pendidikan yang diajar	82
Tabel 4. 16 Hasil Uji Kruskal-Wallis Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja Berdasarkan Tingkat Pendidikan yang diajar	82
Tabel 4. 17 Karakteristik Deskripsi Berdasarkan Status Kepegawaian.....	83
Tabel 4. 18 Hasil Uji Mann-Whitney Variabel Kebahagiaan di Tempat Kerja Berdasarkan Status Kepegawaian.....	83
Tabel 4. 19 Hasil Uji Mann-Whitney Variabel Kualitas Kehidupan Kerja Berdasarkan Status Kepegawaian.....	83
Tabel 4. 20 Hasil Uji Mann-Whitney Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja Berdasarkan Status Kepegawaian.....	84
Tabel 4. 21 Karakteristik Deskripsi Berdasarkan Status Pernikahan	84
Tabel 4. 22 Hasil Uji Mann-Whitney Variabel Kebahagiaan di Tempat Kerja Berdasarkan Status Pernikahan	84
Tabel 4. 23 Hasil Uji Mann-Whitney Variabel Kualitas Kehidupan Kerja Berdasarkan Status Pernikahan	85
Tabel 4. 24 Hasil Uji Mann-Whitney Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja Berdasarkan Status Pernikahan	85
Tabel 4. 25 Deskripsi Variabel Penelitian.....	86
Tabel 4. 26 Hasil Uji Korelasi.....	87
Tabel 4. 27 Uji Korelasi.....	87
Tabel 4. 28 Hasil Regresi sederhana.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berfikir.....	35
Gambar 3. 1 Rumus Aiken's V.....	57
Gambar 3. 2 Rumus Regresi Linear Sederhana	72

KUALITAS KEHIDUPAN KERJA DAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP KEBAHAGIAAN DI TEMPAT KERJA PADA GURU

Siti Rahayu (sitirahayu250802@gmail.com)

Rony Setiawan (ronykusetia@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Work is one of the keys to individual happiness. Factors that can trigger happiness in the workplace include the quality of work life and work-life balance. This study aims to determine whether there is a relationship between quality of work life and work-life balance with happiness at work among teachers.

The research used a quantitative approach with a population study design. The study involved 79 teacher respondents. Data collection methods included interviews and psychological scales: the Happiness at Work Scale with a reliability of 0,952, the Quality of Work Life Scale with a reliability of 0,947, and the Work-Life Balance Scale with a reliability of 0,936.

The Spearman's correlation test results showed no significant relationship between quality of work life and happiness at work ($r=0,084$; $p=0.461$), but a significant relationship between work-life balance and happiness at work ($r=0.603$; $p=0,000$). Regression analysis indicated that quality of work life significantly affects happiness at work, accounting for 9.7% of the variance in workplace happiness.

Keywords: happiness at work, work-life balance, quality of work life, teachers.

ABSTRAK

Pekerjaan menjadi salah satu kunci kebahagiaan individu. Faktor yang memicu kebahagiaan di tempat kerja adalah kualitas kehidupan kerja dan keseimbangan kehidupan kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas kehidupan kerja dan keseimbangan kehidupan kerja dengan kebahagiaan di tempat kerja pada guru.

Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan studi populasi. Penelitian ini menggunakan 79 responden. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara dan skala psikologi *Happiness at Work* dengan reliabilitas 0,952, *QWL* dengan reliabilitas 0,947, *Work Life Balance* dengan reliabilitas 0,936.

Hasil uji korelasi *spearman's* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas kehidupan kerja dengan kebahagiaan di tempat kerja ($r=0,084$, $p=0,461$), terdapat hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kebahagiaan di tempat kerja ($r=0,603$, $p=0,000$). Kualitas kehidupan kerja berpengaruh terhadap kebahagiaan di tempat kerja dan menyumbang (9,7%) terhadap kebahagiaan di tempat kerja.

Kata kunci: kebahagiaan di tempat kerja, keseimbangan kehidupan kerja, kualitas kehidupan kerja, guru.

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin

BAB_I_II_III_IV_V_LAMPIRAN_siti_rahayu_AutoRecovered-1751895957860

ORIGINALITY REPORT

2%

SIMILARITY INDEX

2%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.unismabekasi.ac.id

Internet Source

1%

2

Submitted to Universitas Mulawarman

Student Paper

<1%

3

ejurnal.bunghatta.ac.id

Internet Source

<1%

4

www.researchgate.net

Internet Source

<1%

5

Submitted to Universitas Sebelas Maret

Student Paper

<1%