

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
KEPUASAN HIDUP PADA DOSEN**

SKRIPSI

GALIH ALDYNA MATONDANG

16.E1.0224



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK UNIKA SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021**

HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA DOSEN

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Psikologi

Oleh :

Galih Aldyna Matondang

16.E1.0224



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK UNIKA SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021**

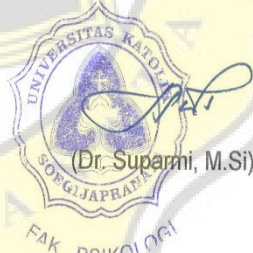
HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi.

Pada Tanggal

22 September 2021

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparni, M.Si)

Pembimbing Skripsi

Dewan Penguji

A blue ink signature of Kuriake Kharismawan.

(Kuriake Kharismawan, S.Psi., M.Si)

A blue ink signature of Drs. M. Suharsono.

(Dr., Drs. M. Suharsono, M.Psi)

A blue ink signature of Kuriake Kharismawan.

(Kuriake Kharismawan, S.Psi., M.Si)

A blue ink signature of Christa Vidia Rana Abimanyu.

(Christa Vidia Rana Abimanyu. S.Psi., M.Psi)

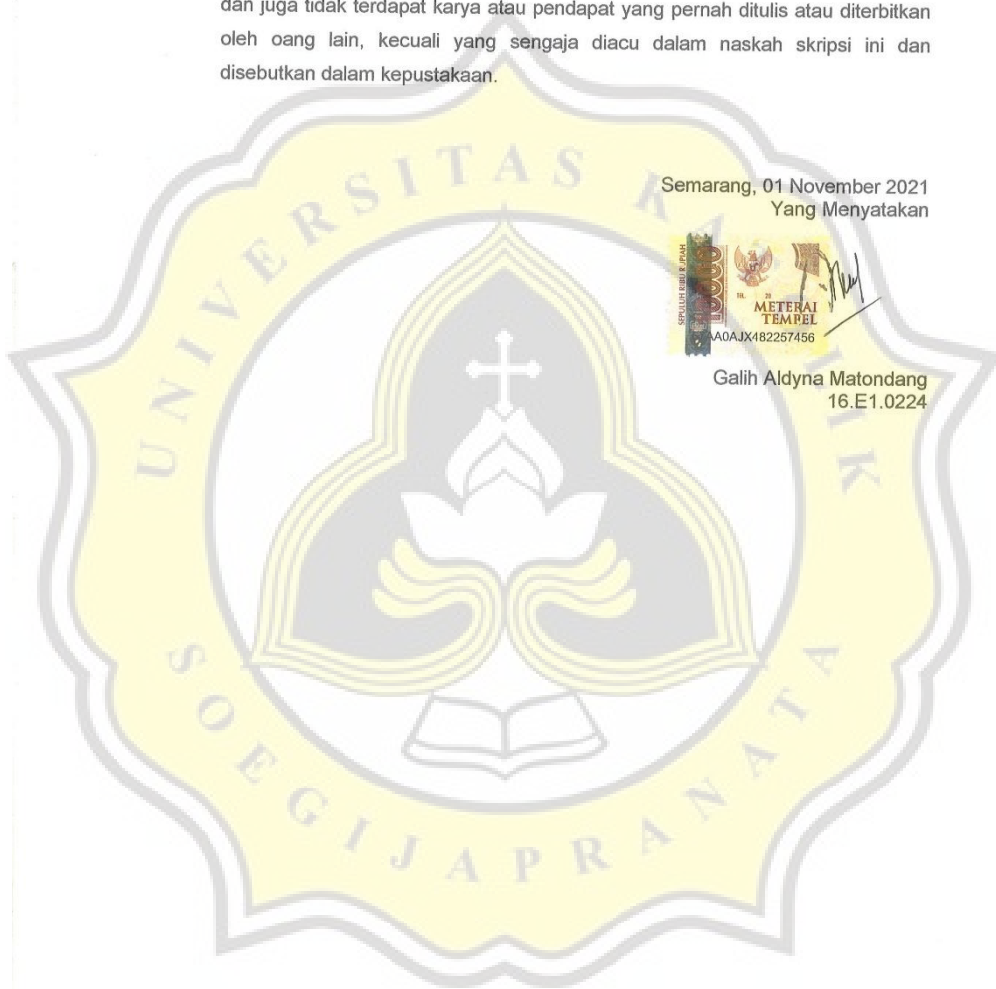
PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

Semarang, 01 November 2021
Yang Menyatakan



Galih Aldyna Matondang
16.E1.0224



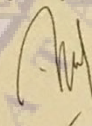
**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini : Galih Aldyna Matondang
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi / Tugas Akhir

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Antara Work Life Balance Dengan Kepuasan Hidup Pada Dosen" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksektif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 1 November 2021

Yang menyatakan



Galih Aldyna Matondang

16.E1.0224

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur Alhamdulillah, peneliti haturkan ke-Khadirat Allah SWT yang telah memberikan peneliti kesehatan, kemampuan dan kesempatan untuk menyelesaikan tanggung jawab peneliti sebagai seorang mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penelitian ini mengangkat judul “Hubungan antara *Work Life Balance* dengan Kepuasan Hidup pada Dosen”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat agar peneliti dapat menyelesaikan studi Strata 1 Fakultas Psikologi.

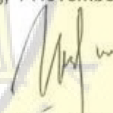
Skripsi ini terselesaikan dengan banyak sekali bantuan dari pihak-pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Sehingga pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Dr. Sih Setija Utami, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memberikan segala upaya dan dayanya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Dr. Suparmi, M.Si Selaku Kaprodi Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memberikan pengarahan dan sistem pengajaran yang baik, sehingga peneliti mendapatkan banyak sekali ilmu yang berguna.
3. Kuriake Kharismawan, S.Psi. M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menuntun, mengarahkan, mengarahkan dan memberikan pencerahan dengan sabra kepada peneliti.
4. Dr. Y. Bagus Wismanto, MS, selaku dosen wali kelas 04 angkatan 2016, yang telah menjadi bapak, teman dan penuntun peneliti. Sehingga dinamika perkuliahan ini menjadi sangat menyenangkan bagi peneliti.
5. Kepada Dr., Drs. M. Suharsono, M.Psi dan Christa Vidia Rana Abimanyu. S.Psi., M.Psi sebagai dosen penguji sidang akhir yang telah membimbing saya dalam perbaikan naskah.
6. Kepada seluruh staff Tata Usaha Unika yang turut serta membantu dalam kelengkapan berkas.

7. Kepada kedua orang tua saya dan keluarga besar yang selalu mendorong saya untuk semangat menyelesaikan perkuliahan dan yang selalu mendoakan saya agar semuanya berjalan dengan lancar hingga akhir.
8. Kepada teman-teman seperjuangan saya di kelas 04 angkatan 2016, terutama untuk Aloy, Ankaa, Nadia, Ayul, Rully, Nida, Fred, Gita dan masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebut satu persatu dalam memberi semangat selama penelitian berlangsung.
9. Kepada Ibnu Sina Putra P., sebagai *partner* yang selalu membantu mencari solusi dan menemani saya dalam pengerjaan selama penelitian.
10. Kepada seluruh dosen Universitas Wahid Hasyim (UWH) Semarang yang berkenan untuk dijadikan subjek penelitian dan mendukung penelitian dari awal hingga akhir.

Sekian Ucapan terimakasih yang dapat peneliti haturkan, namun banyak sekali pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu yang membantu terselesaikannya penelitian naskah skripsi ini. Terimakasih Banyak, semoga Allah SWT membalas jasa pihak-pihak yang membantu.

Semarang, 1 November 2021


Galih Aldyna Matondang

16.E1.0224

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA <i>WORK LIFE BALANCE</i> DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA DOSEN.....	2
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB 1.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	7
1.3. Manfaat Penelitian.....	7
1.3.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.3.2. Manfaat Praktis.....	7
BAB 2.....	8
2.1. Kepuasan Hidup.....	8
2.2.1. Pengertian Kepuasan Hidup.....	8
2.2.1.1. Aspek – Aspek Kepuasan Hidup.....	9
2.2.1.2. Faktor – Faktor yang memengaruhi Kepuasan Hidup.....	12
2.2. <i>Work Life Balance</i>	15
2.2.1. Pengertian <i>Work Life Balance</i>	15
2.2.2. Aspek – Aspek WLB.....	16
2.3. Dinamika Hubungan antara <i>Work Life Balance</i> dengan Kepuasan Hidup	17
BAB 3.....	21
3.1. Jenis Penelitian.....	21
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Penelitian.....	21
3.2.1. Variabel Penelitian.....	21
3.3. Subjek Penelitian.....	21
3.3.1. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.3.2. Populasi.....	22

3.3.3.	Teknik <i>Sampling</i>	23
3.4.	Metode pengumpulan data	24
3.4.1.	Alat Pengumpulan Data	24
3.4.2.	Skala Kepuasan Hidup.....	25
3.5.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	26
3.5.1.	Validitas Alat Ukur	26
3.5.2.	Reliabilitas Alat Ukur.....	26
3.6.	Teknik Analisis Data	26
BAB 4.	28
4.1.	Orientasi Kancah Penelitian	28
4.2.	Persiapan Pengambilan Data.....	28
4.2.1.	Penyusunan Alat Ukur.....	28
4.2.2.	Perizinan Penelitian	29
4.3.	Uji Coba Alat Ukur.....	29
4.3.1.	Validitas dan Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup.....	30
4.3.2.	Validitas dan Reliabilitas Skala WLB.....	30
4.4.	Pengumpulan Data Penelitian	31
BAB 5.	32
5.1.	Deskripsi Responden Penelitian	32
5.2.	Uji Asumsi Dasar	34
5.2.1.	Uji Normalitas	34
5.2.2.	Uji Linieritas.....	34
5.3.	Hasil Penelitian	35
5.3.1.	Uji Hipotesis.....	35
5.3.2.	Uji Korelasi Aspek-aspek WLB dengan Variabel Kepuasan Hidup pada Dosen 35	
5.4.	Pembahasan	36
5.5.	Keterbatasan Penelitian.....	39
BAB 6.	40
6.1.	Kesimpulan	40
6.2.	Saran	40
6.2.1.	Saran Untuk Dosen	40
6.2.2.	Saran Untuk Peneliti Selanjutnya	40

DAFTAR PUSTAKA.....	xi
LAMPIRAN.....	41



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Besaran Nilai	24
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kepuasan Hidup pada Dosen	25
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Work Life Balance</i>	25
Tabel 4.1 Persebaran Data Skala Kepuasan Hidup.....	29
Tabel 4.2 Persebaran Data Skala WLB	29
Tabel 4.3 <i>Item-item Valid</i> Skala Kepuasan Hidup	30
Tabel 4.4 <i>Item-item Valid</i> Skala WLB	31
Tabel 5.1 Deskriptif Variabel Kepuasan Hidup.....	32
Tabel 5.2 Deskriptif Variabel WLB	32
Tabel 5.3 Rumus Kategorisasi.....	32
Tabel 5.4 Frekuensi Kategori Masing-masing Variabel.....	33
Tabel 5.5 Usia Responden Penelitian.....	33
Tabel 5.6 Jenis Kelamin Responden Penelitian	33
Tabel 5.7 Status Perkawinan Responden Penelitian	33
Tabel 5.8 Lama Bekerja Sebagai Dosen	33
Tabel 5.9 Hasil Uji Korelasi Aspek-aspek WLB dengan Kepuasan Hidup.....	36

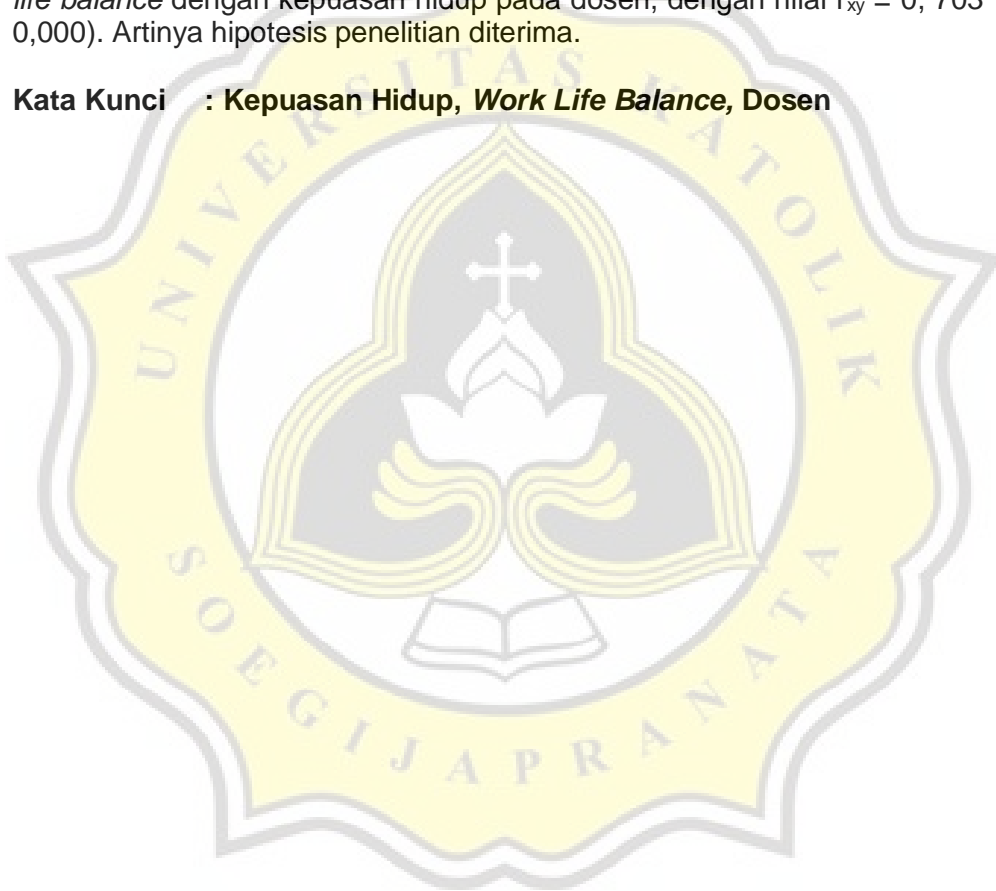
DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	41
LAMPIRAN A SKALA PENELITIAN	42
A.1 Identitas Responden	43
A.2 Skala Kepuasan Hidup.....	45
A.3 Skala WLB	49
LAMPIRAN B DATA UJI COBA ALAT UKUR	53
B.1 Data Uji Coba Skala Kepuasan Hidup	54
B.2 Data Uji Coba Skala WLB	57
LAMPIRAN C UJI COBA ALAT UKUR	60
C.1 Validitas dan Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup.....	61
C.2 Validitas dan Reliabilitas Data Uji Coba Skala WLB	66
LAMPIRAN D DATA RESPONDEN PENELITIAN	70
D.1 Data Responden Variabel Kepuasan Hidup	71
D.2 Data Responden Variabel WLB.....	74
LAMPIRAN E UJI DESKRIPTIF	77
E.1 Identitas Responden.....	78
E.2 Deskriptif Variabel Kepuasan Hidup	80
E.3 Deskriptif Variabel WLB.....	82
LAMPIRAN F ASUMSI DASAR	84
F.1 Uji Normalitas	85
F.2 Uji Linieritas.....	89
LAMPIRAN G UJI HIPOTESIS	92
G.1 Uji Hipotesis.....	93
G.2 Uji Korelasi Aspek WLB dengan Kepuasan Hidup.....	95
LAMPIRAN H SURAT IZIN PENELITIAN DAN PLAGSCAN	97
H.1 Surat Izin Penelitian	98
H.2 Hasil Plagscan	100

ABSTRAK

Penelitian ini mengangkat topik tentang kepuasan hidup pada dosen, yang mana dikaitkan dengan *work life balance*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *work life balance* dengan kepuasan hidup pada dosen. Subjek penelitian ini adalah dosen aktif di Universitas Wahid Hasyim Semarang, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala *likert*, terdapat dua skala yaitu skala kepuasan hidup dan skala *work life balance*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *product moment Pearson*. Responden penelitian ini berjumlah 50 orang dosen, 24 dosen wanita dan 26 dosen laki-laki. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *work life balance* dengan kepuasan hidup pada dosen, dengan nilai $r_{xy} = 0,703^{**}$ ($P = 0,000$). Artinya hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci : **Kepuasan Hidup, Work Life Balance, Dosen**



ABSTRACT

This study raises the topic of life satisfaction for lecturers, which is associated with work life balance. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between work life balance and life satisfaction for lecturers. The subject of this research is an active lecturer at Wahid Hasyim University Semarang, using a sampling technique, namely purposive sampling. The data collection tool used is a Likert scale, there are two scales, namely the life satisfaction scale and the work life balance scale. The data analysis technique used is the Pearson product moment correlation test. The respondents of this research were 50 lecturers, 24 female lecturers and 26 male lecturers. The results of the study prove that there is a very significant positive relationship between work life balance and life satisfaction for lecturers, with a value of $r_{xy} = 0.703^{**}$ ($P = 0.000$). This means that the research hypothesis is accepted.

Keywords : *Life Satisfation, Work Life Balance, Lecturer*

