

HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL CAPITAL DAN WORK LIFE BALANCE PADA APARATUR SIPIL NEGARA

SKRIPSI

Gregorius Abbel Johanantha Putra
20.E1.0186



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN *WORK LIFE BALANCE* PADA APARATUR SIPIL NEGARA

SKRIPSI

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

Oleh:

Gregorius Abbel Johanantha Putra

20.E1.0186



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

Hubungan *Psychological Capital* Dengan *Work Life Balance* Pada Aparatur Sipil Negara

Gregorius Abbel Johanantha Putra, Kristiana Haryanti

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Kemunculan teknologi canggih semakin mengaburkan batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Aparatur Sipil Negara (ASN) sering kali menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi, sehingga sulit untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Mencapai keseimbangan ini sangat penting untuk menyelaraskan kehidupan pribadi dan profesional, yang membutuhkan kondisi psikologis yang positif untuk menghadapi tantangan secara efektif. Modal psikologis, sumber daya individu yang penting, memainkan peran penting dalam mendorong keseimbangan ini dengan memberdayakan individu untuk mengatasi rintangan dan meningkatkan integrasi kehidupan kerja mereka. Penelitian ini menguji hubungan antara modal psikologis dan keseimbangan kehidupan kerja di kalangan ASN. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan purposive sampling, data dikumpulkan melalui skala survei dari 122 partisipan di tiga instansi pemerintah. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara modal psikologis dan keseimbangan kehidupan kerja, yang menunjukkan bahwa meningkatkan modal psikologis dapat membantu karyawan mencapai integrasi kehidupan kerja yang lebih baik. Temuan ini memberikan wawasan yang berharga bagi individu dan organisasi.

Kata Kunci : *Work life balance* , *Psychological Capital* , Aparatur Sipil Negara

Abstract

The emergence of advanced technology has increasingly blurred the boundaries between work and personal life. State Civil Apparatus (ASN) often face high work demands, making it challenging to maintain work-life balance. Achieving this balance is crucial for harmonizing personal and professional lives, requiring a positive psychological state to effectively navigate challenges. Psychological capital, a key individual resource, plays a vital role in promoting this balance by empowering individuals to overcome obstacles and improve their work-life integration. This study examines the relationship between

psychological capital and work-life balance among ASN. Employing a quantitative approach and purposive sampling, data were collected via a survey scale from 122 participants across three government agencies. Results revealed a positive and significant correlation between psychological capital and work-life balance, suggesting that enhancing psychological capital can help employees achieve better work-life integration. These findings offer valuable insights for both individuals and organizations.

Keywords: *Work life balance, Psychological capital, State Civil Apparatus*

PENDAHULUAN

Pekerjaan merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Kemajuan teknologi dan perubahan sosial, membuat pekerjaan telah menjadi lebih kompleks dan dinamis. Beberapa tahun terakhir, pekerjaan telah mengalami transformasi yang signifikan, baik dalam bentuk dan struktur organisasi, maupun dalam cara kerja dan keterampilan yang dibutuhkan. Teknologi yang semakin maju juga membuat komunikasi semakin mudah dilakukan yang membuat orang – orang semakin bisa berinteraksi dengan lancar. Komunikasi yang semakin maju ini membuat tugas dan pekerjaan seseorang semakin cepat dan praktis. Teknologi yang semakin maju ini juga dapat membuat orang bisa dihubungi untuk mengerjakan pekerjaan nya bahkan saat sedang dirumah, jam diluar pekerjaan ataupun saat liburan yang dapat mengganggu kehidupan pribadi. Kemajuan teknologi ini juga dapat berdampak buruk terhadap *work life balance*. Menurut Wolor (Harahap et al., 2023) *work life balance* saat ini menjadi masalah yang sangat penting di sektor publik maupun sektor swasta. Jika suatu organisasi organisasi tidak memperhatikan hal ini, maka kinerja karyawan bias berpotensi menurun.

Seperti yang dijelaskan oleh Fisher, Bulger, dan Smith (Lolita & Mulyana, 2022,) *Work life balance* upaya pekerja untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Proses tersebut dapat menjadi pemicu konflik internal dan juga dapat menjadi sumber motivasi yang menjadi energi bagi individu. Fisher (2002) mendefinisikan keseimbangan kerja-hidup sebagai konsep multidimensi yang melibatkan alokasi waktu, energi, pencapaian tujuan, dan tingkat stres yang dapat dialami individu dalam kehidupan kerja dan pribadinya. Farentino dkk. (2022) mendefinisikan *work life balance* mencerminkan kemampuan