

**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN
WORK LIFE BALANCE PADA KARYAWAN**

SKRIPSI

Oleh :
Elma Nora Manuella
21.E1.0015



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN

SKRIPSI

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

Oleh:

Elma Nora Manuella

21.E1.0015



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

SEMARANG

2025

Hubungan antara *Psychological Well Being* dengan *Work Life Balance* pada Karyawan

(The Relationship between Psychological Well Being and Work Life Balance in Employees)

Elma Nora Manuella¹, Kristiana Haryanti²

^{1,2}Faculty of Psychology, Soegijapranata Catholic University

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi hubungan antara *psychological well-being* dan *work-life balance* pada 102 karyawan produksi PTX (garmen, Semarang). Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan *psychological well-being* diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Ryff & Keyes (adaptasi Fadhil, 2021), dan *work-life balance* diukur dengan skala Fisher, Carrie & Carla (adaptasi Gunawan et al., 2019). Data dikumpulkan melalui Google Form dan dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho di SPSS 26.0. Hasil menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan ($r = 0,339$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat *psychological well-being*, semakin baik pula *work-life balance*, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini terbukti diterima.

Kata Kunci : *Psychological well being, work life balance, karyawan*

Abstract

This study aimed to explore the relationship between *psychological well-being* and *work-life balance* among 102 production employees at PTX (garment factory, Semarang). A correlational quantitative method was employed, using the Ryff & Keyes scale (adapted by Fadhil, 2021) to measure *psychological well-being*, and the Fisher, Carrie & Carla scale (adapted by Gunawan et al., 2019) to assess *work-life balance*. Data were collected via Google Forms and analyzed using Spearman's Rho correlation test in SPSS 26.0. The results revealed a significant positive correlation ($r = 0.339$; $p < 0.05$), indicating that higher levels of *psychological well-being* are associated with better *work-life balance*, and vice versa. Thus, the research hypothesis was supported.

Key Words : *Psychological well being, work life balance, employee*