

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
STRES KERJA PADA PERAWAT WANITA *NEONATAL*
*INTENSIVE CARE UNIT (NICU)***

SKRIPSI

Salsa Nasywa Zahabiyah

21.E1.0122



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
STRES KERJA PADA PERAWAT WANITA *NEONATAL*
*INTENSIVE CARE UNIT (NICU)***

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:

Salsa Nasywa Zahabiyah

21.E1.0122



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN STRES
KERJA PADA PERAWAT WANITA *NEONATAL INTENSIVE CARE UNIT*
(NICU)**

***(The Relationship Between Work-Life Balance and Job Stress Among
Female Nurses in the Neonatal Intensive Care Unit (NICU))***

Salsa Nasywa Zahabiyah, Chirsta Vidia Rana Abimanyu

Soegijaprnata Catholic University, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dengan stres kerja pada perawat wanita di ruang *Neonatal Intensive Care Unit* (NICU). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian berjumlah 50 perawat wanita yang telah bekerja minimal satu tahun dan berkeluarga. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) untuk mengukur stres kerja, serta *Work-Life Balance Scale* (WLBS) oleh Fisher et al. (2009) untuk mengukur keseimbangan kehidupan kerja. Hasil analisis menggunakan korelasi *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dan stres kerja ($r = -0,390$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat *work-life balance*, semakin rendah tingkat stres kerja pada perawat wanita. Mayoritas perawat berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, menunjukkan bahwa tekanan kerja masih cukup tinggi meskipun sebagian besar perawat mampu menyeimbangkan peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya peningkatan kesejahteraan psikologis perawat melalui program pendukung seperti pelatihan manajemen stres dan penguatan dukungan sosial di lingkungan kerja.

Kata Kunci: keseimbangan kehidupan kerja, stres kerja, perawat wanita, NICU.

Abstract

This study aims to examine the relationship between work-life balance (WLB) and job stress among female nurses working in the Neonatal Intensive Care Unit (NICU) at Hospital X Semarang. The research employed a quantitative method with a correlational approach. The subjects consisted of 50 female nurses who had worked for at least one year and were married. Data were collected using two instruments: the Perceived Stress Scale (PSS) developed by Cohen, Kamarck, and Mermelstein (1983) to measure job stress, and the Work-Life Balance Scale (WLBS) by Fisher et al. (2009) to assess work-life balance. The data were analyzed using the Spearman Rho correlation test, which revealed a significant negative relationship between work-life balance and job stress ($r = -0.390$; $p < 0.05$). This indicates that nurses with higher levels of work-life balance tend to experience lower levels of job stress. The majority of participants were in the moderate category for both variables, suggesting that work-related pressures remain considerable despite efforts to balance professional and personal roles. These findings highlight the importance of enhancing nurses' psychological well-being through supportive interventions such as stress management training and strengthening social support systems within the workplace.

Keywords: Work-life balance, job stress, female nurses, NICU.