

**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA GURU DI SMP X KOTA
SEMARANG**

SKRIPSI

Maria Angelina Krista
20.E1.0089



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2026

**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA GURU DI SMP X KOTA
SEMARANG**

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:

Maria Angelina Krista

20.E1.0089



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2026

Hubungan *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* pada Guru di SMP X Kota Semarang

(The Relationship Between Work-Life Balance and Psychological Well-Being Among Teachers at SMP X, Semarang City)

Maria Angelina Krista, Eugenius Tintus Reinaldi, Patrick Yesandro

Pristantyo

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada guru merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan kualitas pengajaran di antara tuntutan kerja yang tinggi. Hipotesis dalam penelitian ini untuk menentukan hubungan positif signifikan antara *work-life balance* dengan *psychological well-being* pada guru SMP X Kota Semarang. Sample berjumlah 39 guru (*purposive sampling*), diukur dengan skala *work-life balance* ($\alpha=0.840$) dan *psychological-well-being* ($\alpha=0.826$) yang telah terbukti valid dan reliabel. Hasil uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *psychological well-being* ($r_{xy} = 0.626, p<0.05$), yang memiliki makna hipotesis diterima : semakin tinggi *work-life balance*, semakin tinggi pula *psychological well-being* guru. dan berada pada tingkat korelasi kuat. Hasil deskriptif menunjukkan *work-life balance* berada pada kategori sedang hingga tinggi, terutama aspek keseimbangan waktu yang didominasi kategori sedang (69,2%). *Psychology well-being* secara keseluruhan berada pada tingkat tinggi (89,7%), dengan aspek tujuan hidup sebagai aspek terlemah yang berada pada kategori sedang (82,1%). Maka, dengan pengelolaan waktu dan peneguhan makna profesi guru menjadi saran dari peneliti untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru di sekolah.

Kata kunci: *work-life balance*, kesejahteraan psikologis, guru

Abstract

Psychological well-being among teachers is crucial for maintaining mental health and teaching quality amid high work demands. This study hypothesizes a significant positive relationship between work-life balance and psychological well-being among teachers at SMP X, Semarang. The sample consisted of 39 teachers (purposive sampling), measured using valid and reliable work-life balance ($\alpha=0.840$) and psychological well-being ($\alpha=0.826$) scales. Spearman's Rho correlation analysis revealed a significant positive relationship between work-life balance and psychological well-being ($r_{xy} = 0.626, p<0.05$), confirming the hypothesis: higher work-life balance corresponds to higher psychological well-being, with a strong correlation level. Descriptive results showed work-life balance in the moderate to high category, particularly time balance dominated by moderate levels (69.2%). Psychological well-being overall was high (89.7%), with purpose in

life as the weakest aspect at moderate levels (82.1%). Thus, improved time management and reinforcement of teaching profession meaning serve as researcher recommendations to enhance teachers' psychological well-being at this school.

Keywords: *work-life balance, psychological well-being, teacher*

PENDAHULUAN

Guru menjadi sumber yang penting dalam pendidikan bagi individu, khususnya di lingkungan sekolah. Peran guru sebagai tenaga pendidik yang bertanggung jawab dalam mencetak generasi penerus bangsa memiliki tantangan tersendiri. Sering kali guru mengalami beban kerja yang tinggi, seperti tugas mengajar, administrasi, dan pembinaan siswa. Hal ini berarti guru memiliki kontribusi yang penting dalam kehidupan setiap individu, tidak hanya perihal akademik, tetapi sosial, psikologis, dan kesejahteraan emosional siswa.

Berdasarkan riset Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (UI) (2021), terhadap 2.910 guru di seluruh Indonesia, meskipun guru cenderung memiliki kepuasan dengan hidup mereka dan memiliki emosi positif yang baik, mereka memiliki resiliensi yang rendah, sehingga lebih sulit bangkit dari situasi emosional, kurang tahan terhadap stres, dan cenderung pesimis. Hal serupa juga terlihat dalam diskusi publik di media sosial X, bahwa guru bukan 'malaikat' 24 jam dan butuh ruang untuk mengekspresikan stres tanpa dihakimi, serta adanya pernyataan mengenai tuntutan pekerjaan dan hobi yang tidak seimbang (x.com, 2025). Fenomena ini semakin terlihat di era pasca-pandemi, di mana Laboratorium Riset Kesejahteraan Psikologis di Sekolah (LedS UI) melaporkan bahwa guru SMP rentan penurunan PWB hingga 25% akibat manajemen pengajaran *hybrid* dan kurangnya dukungan sosial (LedS UI, 2025). Berdasarkan fenomena yang ada, guru harus memiliki kesehatan mental yang baik agar mampu menjalankan tugas dan tanggung jawab serta mempersiapkan diri dalam melaksanakan proses belajar mengajar dan membantu siswa untuk mencapai prestasi (Zaki, 2018).

Kesehatan mental saling berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, individu yang ingin memiliki kesehatan mental perlu meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sastaviana & Linggi, 2025). Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan keadaan individu merasa hidupnya bermakna, memiliki hubungan sosial yang baik, dan mampu berkembang secara optimal (Keyes, 2002). Menurut Huppert (2009) menjelaskan bahwa *psychological*