

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *WORK-LIFE BALANCE*
PADA PERAWAT WANITA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



**Benedikta Novita Mardiana
21090000103**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

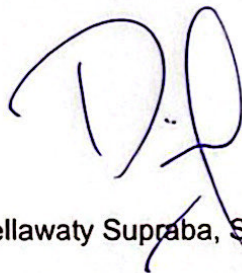
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Benedikta Novita Mardiana
NIM : 21090000103
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Stres Kerja dengan *Work-Life Balance*
pada Perawat Wanita di Kota Malang

Malang, 4 Juli 2025

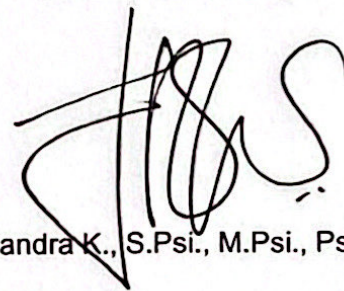
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Firlia Candra K., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

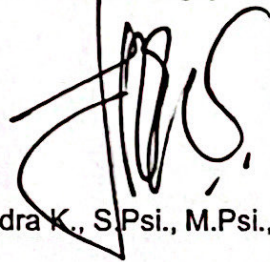
Hubungan antara Stres Kerja dengan *Work-Life Balance* pada Perawat Wanita di Kota Malang

Dipersiapkan dan disusun oleh
Benedikta Novita Mardiana
21090000103

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 16 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



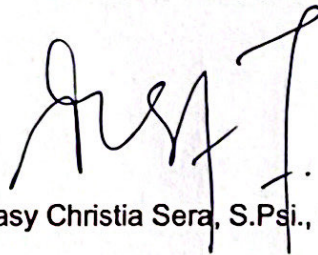
Firlia Candra K., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Al Thuba S.P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si.

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 4 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Benedikta Novita Mardiana
Nomor Pokok : 21090000103
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri dan Organisasi
Judul Skripsi : Hubungan antara Stres Kerja dengan *Work-Life Balance* pada Perawat Wanita di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Barisan RT 19 RW 02 Arjowilangun, Kalipare,
Malang
No. Telp/Email : 0889-8914-0841/bbenedikta11@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 4 Juli 2025

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown, partially obscured by a handwritten signature in black ink. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', 'TEL. 20', 'MELAKUKAN TAMPILAN', and 'CDA57AMX393364282'.

Benedikta Novita Mardiana

MOTTO

Kata Yesus “Apa yang tidak mungkin bagi manusia, mungkin bagi Allah”

Lukas 18:27

“Di saat seseorang melukai hatimu, namun dirimu gagal untuk membencinya itu adalah kasih”

Yohanes 15:12

“Segala sesuatu yang sudah tertakar tak mungkin akan tertukar”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh rasa bangga dan cinta yang tulus kepada Tuhan Yesus dan keluarga penulis:

1. Kepada Tuhan Yesus Kristus Yang Maha Kuasa atas penyertaan rahmat dan kasihnya yang tidak terhingga terhadap penulis, Tuhan senantiasa memberikan penerangan roh kudus atas setiap proses yang penulis lalui dan dengan ini semoga penulis bisa menjadi berkat bagi banyak orang.
2. Teristimewa untuk cinta pertama dan panutan penulis ayah Bernardus Sumardi, serta pintu surgaku ibu Margaretha Z. Fauziah. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang diberikan, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya dan meraih gelar sarjana. Mereka memang mendidik penulis dengan caranya sendiri, dengan demikian mereka mampu memberikan pendidikan yang terbaik untuk ketiga anaknya. Orang tua yang tak kenal lelah bekerja, setiap tetes keringat berhasil membawa anak-anaknya ke pintu gerbang kesuksesan. Hidup lebih lama ayah dan ibu agar bisa terus kebersamaan penulis dalam setiap proses kehidupan yang masih panjang, sehat selalu, dan *God Bless You*.
3. Kepada Kakak Rosalina Oktavia Mardiana dan Georgius Affryco Cree Garzylo, adik Monica Adinda Mardiana, serta keponakaan Cassandra Geeta Jeca Rycsa skripsi ini sebagai salah satu tanda bahwa penulis menyayangi dan mengasihi kalian. Terimakasih atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan kepada penulis dan doa-doa yang selalu dipanjatkan agar penulis bisa menyelesaikan karya ini. Tiada kata selain terimakasih karena tetap yakin dan selalu memberikan semangat yang tidak pernah berhenti bahwa penulis bisa menyelesaikan masa studinya dengan segala usaha.

4. Untuk seseorang yang belum bisa penulis tuliskan dengan jelas namanya disini, namun sudah tertulis jelas dalam tangan Tuhan untukku. Karya skripsi ini menjadi salah satu bentuk bahwa penulis selalu memiliki motivasi untuk memantaskan dan memperbaiki diri dan karir, agar bertemu denganmu kelak kita telah sama-sama berada titik terbaik menurut takdir. Walaupun pada saat ini penulis tidak mengetahui kebedaraanmu dibelahan bumi mana, namun penulis yakin seperti kata Bj Habibie “Kalau memang dia dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat”.
5. Kepada sahabat saya yaitu Fanesa Nita J, Ajeng Maharani, dan Stefani Febi Valentine Siburian, skripsi ini menjadi salah satu bentuk bahwa persahabatan sesungguhnya itu benar nyata ada dalam hidup penulis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya serta kasih-Nya karena mengizinkan penulis menyelesaikan penelitian ini dan senantiasa menyertai dan memberikan kesehatan kepada penulis. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Stres Kerja dan *Work-Life Balance* pada Perawat Wanita di Kota Malang ” disusun untuk memperoleh derajat sarjana pada jurusan Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Dalam penyusunan skripsi ini tentu ditemukan berbagai kendala bagi penulis, namun dapat diselesaikan berkat bimbingan, *support*, dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan sebagai mana adanya.

Kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Penulis juga ingin mengucapkan dan bersyukur atas penyertaan Tuhan Yesus dalam kehidupan penulis khususnya pada saat penyusunan skripsi ini, terimakasih atas cinta dan kasih Tuhan yang senantiasa menyertai penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., A.K., CSRS sebagai Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Kepada Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D serta kepada Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan I dan Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Univesitas Merdeka Malang.
4. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. dan Ibu Deasy Christina Sera, S.Psi., M.Si selaku ketua dan sekretaris Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

5. Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu untuk membimbing penulis, memberikan dukungan, dan saran sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Terimakasih kepada Ayah Bernardus Sumardi atas segala doa, dukungan materi, dan selalu membantu penulis dalam menyusun skripsi. Tanpa adanya ayah mungkin penulis tidak akan ada dititik sekarang. Serta kepada ibu Margaretha Z Fauziah, terimakasih karena perhatianmu, doa, kasih sayang kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Terimakasih kepada kakak-kakak, adik, dan keponakan penulis karena selalu memberikan dukungan dan motivasi agar penulis mampu menyelesaikan karya ilmiah ini.
8. Kepada “Kentut Squad” terceletuk nama itu pertama kali melalui grup *WhatsApp* ketika kami masih semester 1, tak terasa kalian telah kebersamai penulis sampai akhir semester 8 dan yang menjadi saksi bagaimana suka dan duka penulis dalam proses penulisan skripsi in. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan, dan kasih sayang yang kalian berikan. Sejauh apapun kami melangkah jangan sampai ada kata asing.
9. Kepada kedua sahabat penulis, teman sebangku SMA penulis yaitu Yesinta Dewi Aprilia dan Sarah Begum. Terimakasih atas dukungan dan motivasi serta kepercayaan bahwa penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dan terimakasih sudah selalu menyempatkan waktu untuk selalu bertemu.
10. Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang yang senantiasa bisa menjadi kakak bagi penulis, menjadi rekan seperjuangan dalam menghadapi skripsi, dan menjadi tempat bagi penulis dalam berkeluh kesah, kepada

Fransika Alvina P dan Chatarina, terimakasih atas segala bentuk bantuan kalian.

11. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Stefani Febi V.S karena selalu menjadi tempat penulis untuk berkeluh kesah dan menceritakan segala masalah, terimakasih karena selalu mendengarkan celotehan-celotehan penulis yang terkadang tidak jelas. Terimakasih karena selalu menjadi sahabat maupun adik yang *positive vibe* untuk penulis, hidup lebih lama.
12. Penulis juga mengucapkan terimakasih untuk teman-teman mahasiswa psikologi angkatan 2021, Anisa, Vero, Thessa, Dhina Mey, Dessy Ayu, Fikri J, dan Anggi Terimakasih karena telah berjuang bersama hingga dititik ini.
13. Kepada teman-teman Lembaga Terapan Psikologi (LPT) terimakasih atas dukungan dan motivasi dalam bentuk apapun sehingga penulis dapat berjuang menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
14. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak lain yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dan motivasi dalam bentuk apapun sehingga penulis dapat berjuang menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
15. Terkhusus kepada ibu-ibu dan kakak-kakak perawat yang telah menjadi responden yang walaupun penulis juga tidak kenal, namun bersedia untuk membantu penulis dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
16. Dan yang terakhir penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri. Terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah di tengah segala kesulitan dan rasa lelah yang datang silih berganti. Terima kasih telah terus melangkah, bahkan ketika semangat mulai redup dan jalan terasa berat. Proses menyusun skripsi ini bukanlah hal yang mudah, namun rasa syukur

penulis karena mampu melewati setiap tahapan dengan ketekunan dan kesabaran. Untuk semua malam tanpa tidur, air mata yang jatuh diam-diam, dan semangat yang terus dipaksakan—terima kasih, karena telah mempercayai bahwa diri ini mampu. Semoga perjuangan ini menjadi pengingat bahwa saya bisa melewati hal-hal sulit, dan bahwa setiap usaha yang tulus tidak pernah sia-sia.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul "Hubungan antara Stres Kerja dengan *Work-Life Balance* pada Perawat Wanita di Kota Malang". Proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Psikologi Universitas Merdeka Malang. Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Maka, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyelesaian proposal penelitian ini. Penulis sangat berharap semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Malang, 4 Juli 2025

Benedikta Novita Mardiana

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
INTISARI	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. <i>Work-Life Balance</i>	10
1. Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	10
2. Aspek-Aspek <i>Work-Life Balance</i>	11
3. Faktor-Faktor <i>Work-Life Balance</i>	12
B. Stres Kerja	17
1. Definisi Stres Kerja	17
2. Aspek-Aspek Stres Kerja.....	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja	20
C. Keterkaitan Antara <i>Work-Life Balance</i> dengan Stres Kerja.....	22
D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian	25
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	25
C. Partisipan Penelitian	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	27

D. Cara Pengumpulan Data.....	28
1. Skala <i>Work-Life Balance</i>	29
2. Skala Stres Kerja.....	29
E. Cara Analisis Data.....	30
1. Uji Asumsi.....	30
2. Uji Hipotesis	31
F. Prosedur Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	32
B. Kategorisasi Data.....	32
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	34
D. Hasil Uji Hipotesis	35
E. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Aitem Favorable dan Unfavorable	29
Tabel 2 Jumlah Responden Berdasarkan Status	32
Tabel 3 Kategorisasi Stres Kerja	33
Tabel 4 Kategorisasi Work-Life Balance.....	33
Tabel 5 Nilai Reliabilitas Alpha Cronbach Penelitian	34
Tabel 6 Nilai Maks dan Min, Nilai Mean, dan Standar Deviasi.....	34
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Work-Life Balance dan Stres Kerja	35
Tabel 8 Hasil Uji Linearitas Work-Life Balance dan Stres kerja	36
Tabel 9 Hasil Analisa Regresi Antara Stres Kerja dan Work-Life Balance	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	24
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Work-Life Balance & Stres Kerja	49
Lampiran 2 Skala Penelitian Work-life Balance & Stres Kerja	51
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Work-Life Balance	57
Lampiran 4 Tabulasi Data Skala Stres Kerja	73
Lampiran 5 Hasil Statistik Deskriptif	89
Lampiran 6 Hasil Uji Reabilitas Skala	91
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	93
Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas	95
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis	97
Lampiran 10 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	99
Lampiran 11 Hasil Cek Turnitin	101
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup	104

Hubungan Antara Stres Kerja dengan *Work-Life Balance* pada Perawat Wanita di Kota Malang

Benedikta Novita Mardiana
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
bbenedikta11@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan *work-life balance* pada perawat wanita di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 351 perawat wanita yang telah menikah dan memiliki maupun belum memiliki anak. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres kerja ($\alpha=0,998$) dan skala *work-life balance* ($\alpha=0,800$). Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,049 ($p<0,05$) dan nilai koefisien regresi sebesar -0,129 yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara stres kerja terhadap *work-life balance* pada perawat wanita di Kota Malang. Dapat dikatakan, semakin tinggi stres kerja, semakin rendah tingkat *work-life balance* yang dirasakan dan sebaliknya semakin rendah stres kerja maka semakin tinggi tingkat *work-life balance*. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga tingkat stres kerja agar keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan tetap terjaga. Sehingga dengan mengelola tingkat stres kerja stres kerja dapat menjaga tingkat *work-life balance*, sehingga kesejahteraan perawat yang memiliki peran ganda tetap terjaga.

Kata kunci: perawat wanita, stres kerja, *work-life balance*

The Relationship between Work Stress and Work-Life Balance among Female Nurses in Malang

Benedikta Novita Mardiana
Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang
bbenedikta11@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between work stress and work-life balance in female nurses in Malang. This study uses quantitative correlational method with the number of respondents as many as 351 female nurses who are married and have or have not had children. Sampling was carried out using non-probability sampling technique. The measuring instrument used in this study is the scale of work stress ($\alpha=0.998$) and the scale of work-life balance ($\alpha=0.800$). Data analysis was performed using a simple linear regression technique. The results of the analysis showed a significance value of 0.049 ($p<0.05$) and a regression coefficient value of -0.129 which indicates a negative relationship between work stress on work-life balance in female nurses in Malang. It can be said, the higher the work stress, the lower the perceived level of work-life balance and vice versa, the lower the work stress, the higher the level of work-life balance. This study provides insight into the importance of maintaining work stress levels so that the balance between life and work is maintained. So that by managing the level of work stress, work stress can maintain the level of work-life balance, so that the welfare of nurses who have multiple roles is maintained.

Keywords: female nurses, work-life balance, work stress