

**HUBUNGAN ANTARA *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN TINGKAT STRES
KERJA GURU**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian Dari Syarat Untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Joanne Felicia Wungkana

21090000137

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Joanne Felicia Wungkana
NIM : 21090000137
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Work-Life Balance* Terhadap Tingkat Stres Kerja Guru

Malang, 1 Agustus 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

Hubungan Antara *Work-Life Balance* Terhadap Tingkat Stres Kerja Guru

Dipersiapkan dan disusun oleh
Joanne Felicia Wungkana
21090000137

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 17 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



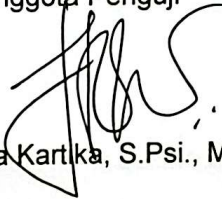
M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



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

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana

Malang 1 Agustus 2025



Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

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

SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Joanne Felicia Wungkana
Nomor Pokok : 21090000137
Program Studi : Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri Organisasi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Work-Life Balance* Terhadap Tingkat Stres Kerja Guru
Lokasi Penelitian : Kota Batu – Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Mojorejo No.81/329, Kota Batu
No. Telp/Email : 082132201738/joannefelicia07@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, 1 Agustus 2025



Felicia Wungkana

MOTTO

"Jangan takut, sebab Aku menyertai engkau, jangan bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan'

(Yesaya 41:10)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur penulis mempersembahkan, skripsi ini kepada mama dan keluarga penulis, yang selalu memberikan doa, dukungan, cinta, dan semangat tiada henti dalam setiap langkah penulis. Kepada para dosen dan pembimbing yang telah membagikan ilmu dan bimbingannya dengan penuh kesabaran. Juga untuk sahabat-sahabat penulis yang senantiasa hadir memberikan semangat dan kebersamaan selama proses ini. Terima kasih atas segala doa, dukungan, dan cinta yang membuat penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan kasih Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan hingga saat ini. Penulis dapat menyelesaikan penelitian sebagai syarat kelulusan. Semua kelancaran dan pencapaian yang penulis dapatkan tak lain sebagai bukti kasih Tuhan Yesus Kristus yang diberikan kepada penulis

Terlepas dari itu, peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang senantiasa memotivasi, membantu dan mengarahkan peneliti untuk menjadi lebih baik lagi. Sehingga peneliti mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak :

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai penolong yang setia disetiap langkah dan yang selalu menyiapkan masa depan yang penuh harapan, yang tidak akan melepaskan penulis untuk berjalan sendiri dan yang menjadi harapan terbesar penulis.
2. Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., A.K., CSRS. Selaku Rektor Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menempuh jenjang perkuliahan di Universitas Merdeka Malang.
3. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
4. Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

5. M. Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah bersedia membantu dan memberikan keringanan penulis dalam kelancaran mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
6. Kepada Staff Tata Usaha, Akademik, dan seluruh Staff Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang telah membantu penulis menyelesaikan administrasi penelitian.
7. Joanne Felicia Wungkana yang telah mengorbankan waktu, pikiran, tenaga, pekerjaan untuk menyelesaikan tugas akhir ini, terimakasih juga sudah mau berjuang untuk mendapat gelar yang diimpikan, semoga pengorbanan dan kerja keras yang dikeluarkan tidak akan sia-sia dan membuahkan hasil yang baik dan dapat menjadi berkat
8. Cory Frilisa sebagai orang tua penulis yang telah memberikan dukungan, motivasi untuk penulis, orang tua yang selalu mendoakan anaknya untuk selalu sentantiasa berjuang mendapat gelar yang diinginkan, supaya penulis dapat menjadi berkat dengan gelar yang dimiliki.
9. Teman-teman seperjuangan penulis yang telah menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran, berbagi semangat, dan saling membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat dibutuhkan untuk penelitian ini.
11. Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan doa.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi

perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangan ilmiah yang berguna di bidang psikologi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Work-Life Balance* dengan Tingkat Stres Kerja Guru” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Skripsi ini disusun sebagai wujud komitmen penulis untuk mengkaji fenomena yang terjadi di dunia guru, khususnya dalam upaya memahami bagaimana keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional dapat mempengaruhi tingkat stres kerja guru, serta untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dalam segi penulisan dan tata bahasa. Oleh karena itu, penulis menerima masukan saran dan kritik pembaca agar dapat menyempurnakan skripsi ini. Apabila masih banyak kesalahan dalam penulisan ini, penulis mengucapkan maaf yang sebesar-besarnya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Stres Kerja	6
1. Pengertian Stres Kerja.....	6
2. Faktor Penyebab Stres Kerja.....	7
3. Gejala Stres Kerja	9
B. <i>Work-Life Balance</i>	10
1. Pengertian <i>Work - Life Balance</i>	10
2. Faktor <i>Work-Life Balance</i>	11
3. Indikator <i>Work-Life Balance</i>	12
C. Keterkaitan Antara Variabel Stres Kerja dengan <i>Work-Life Balance</i>	13
D. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Desain Penelitian	15

B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	15
C. Partisipasi Penelitian	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel	17
D. Cara Pengumpulan Data.....	18
1. Skala Stres Kerja.....	19
2. Skala <i>Work-Life Balance</i>	19
E. Cara Analisis Data	20
1. Uji Asumsi	20
2. Uji Hipotesis	20
F. Prosedur Penelitian.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Subjek Penelitian	23
B. Kategorisasi Data.....	23
C. Hasil Uji Hipotesis.....	26
1. Uji Asumsi	26
2. Uji Hipotesis	27
D. Pembahasan	28
BAB V PENUTUP	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia	23
Tabel 2 Skor Hipotetik dan Skor Empirik.....	24
Tabel 3 Kategorisasi Data	24
Tabel 4 Kategorisasi <i>Work-Life Balance</i>	25
Tabel 5 Kategorisasi Stres Kerja	25
Tabel 6 Hasil Uji Normalitas	26
Tabel 7 Hasil Uji Linearitas.....	27
Tabel 8 Hasil Analisa Regresi antara X dan Y	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir	13
Gambar 2 Rumus <i>Lemeshow</i>	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian.....	38
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	44
Lampiran 3 Hasil Uji.....	51
Lampiran 4 Blueprint Skala.....	55
Lampiran 5 Lembar Persyaratan Persetujuan Publikasi	57
Lampiran 6 Hasil Cek Turnitin.....	59
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	62

Hubungan Antara *Work-Life Balance* Terhadap Tingkat Stres Kerja Guru

Joanne Felicia Wungkana
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
joannefelicia07@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dengan tingkat stres kerja pada guru. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini terdiri dari 105 guru dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi skala *work-life balance* dan skala stres kerja yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dan tingkat stres kerja ($r = -0,619$). Artinya, semakin tinggi *work-life balance* yang dimiliki guru, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang mereka alami. Variabel *work-life balance* memberikan kontribusi sebesar 38,3% terhadap stres kerja.

Implikasi dari penelitian ini sangat relevan bagi dunia pendidikan terutama guru di sekolah. Bagi guru, pemahaman tentang pentingnya menjaga *work-life balance* dapat menjadi langkah untuk mengurangi stres kerja yang berkelanjutan, sehingga dapat meningkatkan kualitas pengajaran dan hubungan interpersonal di lingkungan sekolah. Penelitian ini juga membuka ruang bagi studi lanjutan dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang turut memengaruhi stres kerja guru, seperti lingkungan kerja, dukungan sosial, atau kepemimpinan di sekolah. Penelitian ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dalam rangka menurunkan tingkat stres kerja guru dan meningkatkan kualitas pengajaran.

Kata Kunci: Guru, Stres Kerja, *Work-life balance*

Hubungan Antara Work-Life Balance Terhadap Tingkat Stres Kerja Guru

Joanne Felicia Wungkana
Faculty of Psycology, Universitas Merdeka Malang
joannefelicia07@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between work-life balance and job stress levels among teachers. The method used was a quantitative approach with a correlational design. The study involved 105 teachers using an accidental sampling technique. The instruments used included a work-life balance scale and a job stress scale, both of which have been tested for validity and reliability. Data analysis using simple linear regression showed a significant negative relationship between work-life balance and job stress levels ($r = -0.619$). This means that the higher the work-life balance teachers experienced, the lower their job stress levels. The work-life balance variable contributed 38.3% to job stress.

The implications of this study are highly relevant for the world of education, particularly for teachers in schools. For teachers, understanding the importance of maintaining work-life balance can be a step towards reducing ongoing job stress, thereby improving the quality of teaching and interpersonal relationships in the school environment. This research also opens the door for further studies considering other factors that influence teacher job stress, such as the work environment, social support, or school leadership. This study emphasizes the importance of maintaining a balance between personal life and work in order to reduce teachers' work stress levels and improve the quality of teaching.

Keywords: Job Stress Teachers, Work-life balance