

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GURU DI SMK
NEGERI 2 PANGKALPINANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

TRIA WAHYUNI

NIM 2124008

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website : iainsasbabel.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : B-36/FD/B12/PP.00.9/05/2025

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Tria Wahyuni
NIM : 2124008
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Guru di SMK Negeri 2 Pangkalpinang

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 22%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 07 Mei 2025

Dekan,



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT
AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jalan Raya Petaling KM 13 Desa Petaling Kecamatan Mendo Barat Kabupaten Bangka, Provinsi
Kepulauan Bangka Belitung 33173

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tria Wahyuni
N I M : 2124008
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul
“Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di SMK
Negeri 2 Pangkalpinang” ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan
bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di
suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau
pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah
skripsi ini.

Bangka, 13 Maret 2025
Yang Menyatakan



Tria Wahyuni
NIM 2124008



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT
AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAikh ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jalan Raya Petaling KM 13 Desa Petaling Kecamatan Mendo Barat Kabupaten Bangka, Provinsi
Kepulauan Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Saudari Tria Wahyuni

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Tria Wahyuni
N I M	: 2124008
Prodi	: Psikologi Islam
Judul	: Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di SMK Negeri 2 Pangkalpinang

Telah dapat diajukan kepada Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 13 Maret 2025

Pembimbing I

Dr. Rosyidi Sulaiman, M. Ag
NIP. 196601051997031001

Pembimbing II

Chitra Fraghini, M. Psi., Psikolog
NIP. 198308292023212020



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT
AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jalan Raya Petaling KM 13 Desa Petaling Kecamatan Mendo Barat Kabupaten Bangka, Provinsi
Kepulauan Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Saudari Tria Wahyuni

Kepada Yth,

Ketua Program Studi Psikologi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka Kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Tria Wahyuni

N I M : 2124008

Prodi : Psikologi Islam

Judul : Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap Kesejahteraan

Psikologis Pada Guru Di SMK Negeri 2 Pangkalpinang

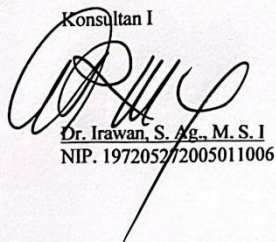
Telah layak diajukan kepada Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, Mei 2025

Konsultan I


Dr. Irawan, S. Ag., M. S. I
NIP. 197205272005011006

Konsultan II


Primalita Putri Distina, M. Psi, Psikolog
NIP. 199110162023212035



KEMENTERIAN AGAMA RI

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung

E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id

Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B - 396/FD/05/2025

Skripsi dengan judul: Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di SMK Negeri 2 Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Tria Wahyuni

N I M : 2124008

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqasyahkan pada hari : Rabu 19 Maret 2025 dengan nilai A (88,85), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.).

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog
NIP. 198308292023212020

Penguji I,

Penguji II,

Dr. Irawan, M.S.I

Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog

NIP. 197205272005011006

NIP. 199110162023212035

Ketua Panitia

Zulkarnain, M.A

NIDN. 2002039001

Bangka, 08 Mei 2025

Dekan

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag

NIP. 196601051997031001



Scanned with CamScanner

HALAMAN MOTTO

فَيَكُونُ كُنْ لَهُ يَقُولُ أَنْ شَيْئًا أَرَادَ إِذَا أَمْرُهُ إِنَّمَا

“Sesungguhnya urusan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu Dia hanya berkata kepadanya, “jadilah!” maka jadilah sesuatu itu.”

(QS. Ya-Sin:82)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada halaman yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali halaman persembahan. *Alhamdulillah Rabbil 'Alamin*, sujud syukur atas kepada Allah SWT. Terima kasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. *The most, greatest and everything*, ibunda Rohimah yang cantik dan baik hati. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi peneliti, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, tapi semangat motivasi serta do'a yang selalu mendo'akan dan melimpahkan cinta, kasih sayang serta *best support* bagi peneliti. Sehingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Almarhum ayahanda H. Yatoha. Banyak proses yang saya lalui tanpa sosok bapak, babak beluk dihajar kenyataan yang terkadang tidak sejalan. Rasa iri dan rindu yang sering kali membuat saya terjatuh tertampar realita. Tapi itu semua tidak mengurangi rasa bangga dan terima kasih atas kehidupan yang beliau berikan. Maka tulisan ini peneliti persembahkan untuk malaikat pelindung di surga.
3. Kedua saudari saya, Nurmaliah dan Popi Okta Sari. Terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

4. Terakhir, saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri, Tria Wahyuni. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, telah memilih untuk terus berusaha dan merayakan diri sendiri hingga titik ini. Meskipun seringkali merasa putus asa, terima kasih karena tetap menjadi pribadi yang tidak pernah lelah mencoba. Pencapaian ini adalah bukti bahwa segala usaha patut dirayakan. Berbahagialah selalu, Tria, dan mari terima serta rayakan diri kita apa adanya.

ABSTRAK

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GURU DI SMK NEGERI 2 PANGKALPINANG

Tria Wahyuni

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

Institut Agama Islam Negeri

Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstrak

Latar belakang penelitian ini berfokus pada kesejahteraan psikologis guru di SMK Negeri 2 Pangkalpinang, yang memiliki 80 guru dan lebih dari 1.400 siswa. Data menunjukkan bahwa guru di SMK sering kali menghadapi beban kerja yang tinggi, dengan rata-rata jam kerja mencapai 56,02 jam per minggu, yang melebihi batas maksimal yang ditetapkan. Kondisi ini menciptakan tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *work-life balance* terhadap kesejahteraan psikologis guru di SMK Negeri 2 Pangkalpinang, serta memberikan wawasan tentang pentingnya dukungan institusi dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih seimbang dan sehat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui teknik sampel total, yang mencakup seluruh populasi sebanyak 80 responden. Pertama, data diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada 80 guru di SMK Negeri 2 Pangkalpinang. Kedua, penilaian skor dilakukan berdasarkan jawaban angket yang sesuai dengan instrumen yang telah dirancang dan standar penilaian yang ditetapkan. Ketiga, data hasil skoring diinput ke dalam *Microsoft Excel* untuk memudahkan pengelolaan sebelum diolah lebih lanjut. Keempat, data kemudian diimpor atau disalin dari *Excel* ke *SPSS 22.0* untuk analisis lebih mendalam. Kelima, analisis statistik dilakukan sesuai dengan tujuan penelitian, termasuk uji validitas, reliabilitas, dan uji hipotesis seperti *t-test*, ANOVA, serta analisis regresi. Dengan langkah-langkah ini, penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh *work-life balance* terhadap kesejahteraan psikologis guru.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis guru di SMK Negeri 2 Pangkalpinang, dengan nilai signifikansi 0,000. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi berdampak positif pada kesehatan mental guru. Mayoritas guru berada dalam kategori sedang untuk kesejahteraan psikologis, yang menunjukkan perlunya perhatian lebih dari institusi dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan kerja-hidup. Dengan demikian, pengelolaan *work-life balance* yang baik sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru dan berkontribusi pada kualitas pendidikan yang lebih baik.

Kata Kunci: *Work-Life Balance*, Kesejahteraan Psikologis, Guru, Pendidikan.

THE INFLUENCE OF WORK-LIFE BALANCE ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN TEACHERS AT SMK NEGERI 2 PANGKALPINANG

Tria Wahyuni
Faculty of Islamic Da'wah and Communication
Islamic Psychology Study Program
State Islamic Institute
Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

Abstrack

The background of this study focuses on the psychological well-being of teachers at SMK Negeri 2 Pangkalpinang, which has 80 teachers and more than 1,400 students. Data shows that teachers at SMK often face high workloads, with an average of 56.02 hours of work per week, which exceeds the maximum limit set. This condition creates challenges in balancing the demands of work and personal life, which can have a negative impact on their mental health. This study aims to examine the influence of work-life balance on the psychological well-being of teachers at SMK Negeri 2 Pangkalpinang, as well as provide insight into the importance of institutional support in creating a more balanced and healthy work environment.

This study uses a quantitative descriptive approach with data collection through a total sample technique, which includes the entire population of 80 respondents. Firstly, data was obtained by distributing questionnaires to 80 teachers at SMK Negeri 2 Pangkalpinang. Second, the scoring was carried out based on the answers to the questionnaire in accordance with the instruments that had been designed and the established assessment standards. Third, the scoring data was inputted into Microsoft Excel to facilitate management before further processing. Fourth, the data were imported or copied from Excel to SPSS 22.0 for further analysis. Fifth, statistical analyses were conducted in accordance with the research objectives, including validity, reliability, and hypothesis testing such as t-test, ANOVA, and regression analysis. With these steps, the research aims to provide a comprehensive picture of the influence of work-life balance on teachers' psychological well-being.

The results of this study indicate that work-life balance has a significant influence on the psychological well-being of teachers at SMK Negeri 2 Pangkalpinang, with a significance value of 0.000. This finding is consistent with previous research showing that a balance between work and personal life demands has a positive impact on teachers' mental health. The majority of teachers were in the moderate category for psychological well-being, which indicates the need for more attention from the institution in creating a work environment that supports work-life balance. Thus, good work-life balance management is essential to improve teachers' psychological well-being and contribute to better education quality.

Keywords: *Work-Life Balance, Psychological Well-Being, Teachers, Education.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamiin. Segala puji bagi Allah SWT, dengan limpahan Rahmat, Taufiq dan hidayah-Nya, shalawat beriring salam juga diucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia kepada zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan judul “Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di SMK Negeri 2 Pangkalpinang”.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Irawan, M. S. I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Dr. Iqram Faldiansyah, M.A., selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta staf.
4. Oktarizal Drianus, M. Psi., selaku Ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
5. Yandi Hafizallah, M. A., selaku Dosen Penasehat Akademik.

6. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M. Ag., selaku Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan masukan serta saran yang membangun demi kemajuan skripsi ini.
7. Chitra Fraghini, M. Psi., Psikolog., selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan masukan serta saran yang membangun demi kemajuan skripsi ini.
8. Dr. Irawan, M. S. I., selaku Konsultan I, yang telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan memberikan masukan skripsi ini.
9. Primalita Putri Distina, M. Psi, Psikolog, selaku Konsultan II, yang telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan memberikan masukan skripsi ini.
10. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
11. Seluruh staf akademik yang telah memberikan bantuan serta kemudahan kepada peneliti dalam menyelesaikan berbagai hal terkait akademik.
12. SMK Negeri 2 Pangkalpinang, terima kasih telah memberikan ruang kepada peneliti untuk melakukan penelitian, dengan keterbukaan para guru beserta staf, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Rizky Hayati dan Putri Andrea, selaku sahabat peneliti dari jaman SMK hingga sekarang. Terima kasih senantiasa menemani peneliti dalam suka dan duka, memberikan motivasi serta dukungan yang diberikan sehingga peneliti bisa berada di titik ini.
14. Yolani dan Putri Sahara, selaku sahabat serta rumah persinggahan bagi peneliti di perantauan. Terima kasih senantiasa menemani peneliti dalam suka dan duka, memberikan dukungan serta motivasi, dan mengiringi setiap langkah

peneliti dengan doa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

15. Teman-teman seperjuanganku yang berada di lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus. Terima kasih selalu memberikan support dan selalu ada untuk memberikan motivasi dalam hal apapun, tanpa kalian semua kehidupan perkuliahan peneliti mungkin tidak akan semenyenangkan ini, love you all.

16. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan serta dukungan kepada peneliti.

Semoga bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak di atas mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak memiliki kesempurnaan, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT.

Oleh karena itu, segala kritik dan saran dari pihak manapun sangat peneliti harapkan demi perkembangan karya ini selanjutnya.

Bangka, Mei 2025

Peneliti



Tria Wahyuni

Nim. 2124008

x

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
NOTA DINAS PEMBIMBING	ii
NOTA DINAS KONSULTAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
 BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian	8
E. Telaah Pustaka	9
F. Sistematika Penulisan.....	13
 BAB II	
LANDASAN TEORI.....	14
A. <i>Work-Life Balance</i>	14
1. Definisi <i>Work-Life Balance</i>	14
2. Aspek-aspek <i>Work-Life Balance</i>	19
B. Kesejahteraan Psikologis.....	25
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	25
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	29
C. Guru	32
D. Dinamika	34
 BAB III	
METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Jenis dan Desain Penelitian	36
1. Jenis Penelitian.....	36
2. Desain Penelitian.....	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
1. Lokasi Penelitian.....	37
2. Waktu Penelitian	37

C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
1.	Populasi Penelitian	37
2.	Sampel Penelitian.....	37
D.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
E.	Definisi Konseptual.....	38
1.	Kesejahteraan Psikologis.....	38
2.	<i>Work-Life Balance</i>	38
F.	Definisi Operasional	39
1.	Kesejahteraan Psikologis.....	39
2.	<i>Work-Life Balance</i>	39
G.	Instrumen Alat Ukur Penelitian	39
1.	Skala <i>Work-Life Balance</i>	39
2.	Skala Kesejahteraan Psikologis	40
H.	Uji Psikometri Alat Ukur Penelitian	42
1.	Uji Validitas	42
2.	Uji Reabilitas	46
I.	Teknik Analisis Data	47
J.	Uji Asumsi Klasik	48
1.	Uji Normalitas.....	48
2.	Uji Linieritas	49
K.	Analisis Regresi Linear Sederhana	49
L.	Uji Hipotesis	50
1.	Uji Signifikansi Parsial.....	50
2.	Uji Koefisien Determinasi.....	51
M.	Prosedur Penelitian	51
BAB IV	ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A.	Gambaran Umum Responden Penelitian	53
B.	Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Guru.....	54
C.	Gambaran Tingkat <i>Work-Life Balance</i> Pada Guru.....	56
D.	Gambaran Umum Hasil Penelitian	57
E.	Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	59
F.	Uji Hipotesis	60
G.	Pembahasan	62
BAB V	KESIMPULAN	67
A.	Kesimpulan.....	67
B.	Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....		71
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Work-Life Balance</i> Sebelum Uji Coba	40
Tabel 3.2 <i>Blueprint Kesejahteraan Psikologis</i> Sebelum Uji Coba	41
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas <i>Work-Life Balance</i>	44
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Kesejahteraan Psikologis	45
Tabel 4.1 Jenis Kelamin Responden	53
Tabel 4.2 Usia Responden.....	53
Tabel 4.3 <i>Descriptive Statistic</i> Tingkat Kesejahteraan Psikologis	54
Tabel 4.4 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Guru	55
Tabel 4.5 <i>Descriptive Statistic</i> Tingkat <i>Work-Life Balance</i>	56
Tabel 4.6 Tingkat <i>Work-Life Balance</i> Pada Guru	57
Tabel 4.7 Uji Normalitas	58
Tabel 4.8 Uji Linieritas.....	59
Tabel 4.9 Uji Analisis Regresi Linier sederhana	60
Tabel 4.10 Uji Hipotesis.....	61
Tabel 4.11 Uji Koefisien determinasi.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Lembar Kuesioner
Lampiran II	<i>Blueprint Work-Life Balance</i>
Lampiran III	<i>Blueprint Kesejahteraan Psikologis</i>
Lampiran IV	Tabulasi Data
Lampiran V	Surat Izin Penelitian
Lampiran VI	SK Pembimbing
Lampiran VII	Sertifikat PBAK
Lampiran VIII	Sertifikat TOEFL
Lampiran IX	Sertifikat KKN