

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN *WORK-LIFE*
BALANCE PADA GURU SLB**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

YUNITA HAPSARI

212303120

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN *WORK-LIFE BALANCE*
PADA GURU SLB**

Diajukan Oleh:

YUNITA HAPSARI

212303120

Telah Dipertahankan di deoan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 12. AGUSTUS 2025

Mengesahkan,

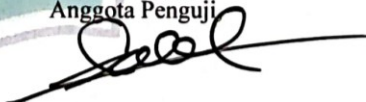
Pembimbing,

Ketua Penguji,


Dr. Adi Heryadi, Psikolog
NIDN. 0516127602


Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0514039002

Anggota Penguji


Dr. Adi Heryadi, Psikolog
NIDN. 0516127602


Ketua Program Studi

Arini Mifti Javanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPT. 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Yunita Hapsari
NPM : 212303120
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul Skripsi : Hubungan antara Stres Kerja dan *Work-Life Balance* pada Guru SLB.

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025



Yunita Hapsari

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan laporan akhir skripsi dengan judul “Hubungan antara Stres Kerja dan *Work-Life Balance* pada Guru SLB”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Proses penelitian skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai hambatan. Namun, berkat dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini, yaitu:

1. Ibu Prof.Dr.rer.nat.apt Triana Hertiani, S.Si.,M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si.,M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku Pjs.Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Egi Prawita, S.Psi.,M.A selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membimbing selama proses kegiatan perkuliahan.
5. Bapak Dr.Adi Heryadi,Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, kesabaran, dukungan dan waktunya selama proses mengerjakan skripsi ini.
6. Bapak Muhammad Erwan Syah,S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku dosen penguji proposal skripsi telah memberikan bimbingan dan dukungan selama proses revisi skripsi ini.

7. Ibu tercinta, Eka. Ibu yang selalu peneliti rindukan dan cintai. Skripsi ini peneliti persembahkan sebagai wujud bakti dan cinta kasih ibu. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Terimakasih telah menjadi ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun beliau mampu senantiasa memberikan yang terbaik pada anak-anaknya, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ibu panjang umur sehat selalu dan bahagia selalu agar bisa ikut mengantarkan anak-anaknya menuju pintu sukses kedepannya.
8. Kakek saya Narko, Arif dan nenek saya Ning, serta Ratmi. Terimakasih atas segala kasih sayang, didikan, serta perhatian yang telah diberikan kepada peneliti sejak kecil. Terimakasih telah menggantikan peran orang tua selama peneliti jauh dari ibu. Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, umur yang panjang, dan semoga di masa tuanya kini selalu dikelilingi hal-hal baik.
9. Adik saya Tristan, Tara, Ananda serta anggota keluarga lain tercinta, peneliti sangat bersyukur memiliki kalian. Terimakasih atas doa, perhatian, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti dalam perjalanan studi ini.
10. Sahabat saya Putri Aulia, Resi, Nabila Putri, dan Nich Engeli yang telah kebersamai peneliti baik suka maupun duka dari awal perkuliahan hingga hingga saat ini. Terimakasih selalu memberikan motivasi dan membantu mengarahkan kepada peneliti dalam proses pengerjaan skripsi. *See u on top guys.*
11. Tetangga kost Dyah Ayu dan Herlina, terimakasih sudah kebersamai peneliti di tahun akhir masa studinya. Terimakasih untuk segala kekonyolan dan keroyalan kalian. *See u on top guys.*
12. Kepada seseorang yang peneliti tidak bisa sebut namanya. Terimakasih untuk rasa bahagia yang diberikan dari semester 2 perkuliahan hingga saat ini dan entah sampai kapan. Ternyata datangnya anda di kehidupan peneliti memberikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi

yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan, sabar, dan menerima sebagai proses bentuk penempatan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah menjadi salah satu bagian menyenangkan di hidup peneliti.

13. Kepada semua pihak terutama SLB yang telah terlibat membantu penelitian ini dan memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.
14. *Last but not least*, terimakasih pada diri sendiri, Yunita Hapsari. Terimakasih sudah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Terimakasih sudah menepikan ego dan mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan. Terimakasih karena menuntaskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan penyelesaian hasil sebaik dan semaksimal mungkin, ini menjadi salah satu hal yang patut untuk diapresiasi dan dibanggakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu kapanpun dan dimanapun kamu berada, Yunita. Apapun kurang lebihmu, mari rayakan untuk diri sendiri.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi yang berguna bagi semua pihak yang berkepentingan, serta dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan dan ketidaksempurnaan yang mungkin disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Oleh karena itu, peneliti sangat menghargai segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Korespondensi dapat ditujukan kepada peneliti melalui *e-mail* yunitahapsarii03@gmail.com

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 24 Juli 2025

Yunita Hapsari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
GAMBAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
D. Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	22
A. Landasan Teori	22
1. <i>Work-Life Balance</i>	22
2. Stres kerja	28
B. Dinamika Psikologis	34
C. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Identifikasi Variabel Penelitian	40
B. Definisi Operasional	40
C. Subjek Penelitian.....	41
D. Metode Pengumpulan Data.....	42
E. Metode Analisis Data.....	45
F. Kredibilitas	47
G. Rancangan Penelitian.....	49
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL	52

A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	52
1. Orientasi Kacah Penelitian	52
2. Persiapan Penelitian	52
B. Laporan Pelaksanaan	54
C. Hasil Penelitian.....	64
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	64
2. Deskripsi Data Penelitian	67
3. Uji Asumsi.....	71
D. Pembahasan.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	92

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Negara dengan Indeks <i>Work-Life Balance</i> Tertinggi	4
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	39
Gambar 4. 1 Grafik Normal Q-Q Plot Stres Kerja	73
Gambar 4. 2 Grafik Q-Q Plot <i>Work-Life Balance</i>	74

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

GAMBAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala <i>Likert</i>	43
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Work-Life Balance</i>	44
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Stres Kerja	45
Tabel 4. 1 <i>Blueprint</i> Skala Stres Kerja Setelah Uji Validitas <i>Aiken's V</i>	56
Tabel 4. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Work-Life Balance</i> Setelah Uji Validitas <i>Aiken's V</i> ..	57
Tabel 4. 3 <i>Blueprint</i> Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba.....	60
Tabel 4. 4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Work-Life Balance</i> Setelah Uji Coba	62
Tabel 4. 5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 4. 6 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Mengajar	65
Tabel 4. 7 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Nilai Rata-Rata Daerah dengan Stres Kerja Tertinggi-Terendah.....	65
Tabel 4. 8 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Nilai Rata-Rata Daerah dengan <i>Work-Life Balance</i> Tertinggi-Terendah	66
Tabel 4. 9 Deskripsi Statistik Data Penelitian	67
Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi.....	69
Tabel 4. 11 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel	69
Tabel 4. 12 Persentil dalam Kategorisasi Tiap Variabel	70
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas.....	71
Tabel 4. 14 <i>Outlier Case Number</i>	71
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas.....	72
Tabel 4. 16 Hasil Uji <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	73
Tabel 4. 17 Hasil Uji <i>Deviation from Linearity</i>	75
Tabel 4. 18 Hasil Uji Hipotesis dengan Korelasi <i>Spearman's rho</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1	Skala <i>Work-Life Balance</i> Sebelum Modifikasi.....	94
Lampiran 1. 2	Skala <i>Work-Life Balance</i> Setelah Modifikasi.....	95
Lampiran 1. 3	Skala Stres Kerja Sebelum Modifikasi	96
Lampiran 1. 4	Skala Stres Kerja Setelah Modifikasi	98
Lampiran 1. 5	Skala <i>Work-Life Balance</i> Sebelum Uji Coba.....	101
Lampiran 1. 6	Skala <i>Work-Life Balance</i> Setelah Uji Coba.....	102
Lampiran 1. 7	Skala Stres Kerja Sebelum Uji Coba	105
Lampiran 1. 8	Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba	106
Lampiran 1. 9	Uji Validitas Isi Skala <i>Work-Life Balance</i>	109
Lampiran 1. 10	Uji Validitas Isi Skala Stres Kerja	110
Lampiran 1. 11	Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Work-Life Balance</i>	112
Lampiran 1. 12	Tabulasi Data Uji Coba Skala Stres Kerja.....	115
Lampiran 1. 13	Uji Reliabilitas Skala <i>Work-Life Balance</i>	119
Lampiran 1. 14	Uji Reliabilitas Stres Kerja	121
Lampiran 1. 15	Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Work-Life Balance</i>	127
Lampiran 1. 16	Tabulasi Data Penelitian Skala Stres Kerja	131
Lampiran 1. 17	Hasil Uji Normalitas	137
Lampiran 1. 18	Hasil Uji Linearitas.....	137
Lampiran 1. 19	Hasil Uji Hipotesis.....	138
Lampiran 1. 20	Link Google Form Uji Coba	140
Lampiran 1. 21	Link Google Form Penelitian.....	140
Lampiran 1. 22	Jadwal Penelitian	142
Lampiran 1. 23	Lembar Bimbingan	144
Lampiran 1. 24	Surat Izin Penelitian.....	146
Lampiran 1. 25	Hasil Uji Turnitin.....	155