

DAFTAR PUSTAKA

- Adhania, N. (2017). *Hubungan antara Work Life Balance dan kepuasan perkawinan pada istri yang bekerja. Skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Anoraga, P. (2009). *Psikologi kerja.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayuningtyas, L., & Septarini, B. G. (2013). *Hubungan family supportive supervision behaviors dengan work-life balance pada wanita yang bekerja.* Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi, 2(1), 1-11.
- Badan Pusat Statistik (2018). *Profil Wanita Indonesia.* Kementerian Pembedayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Bataineh, K. A. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work on employee performance. *International Bussiness Research*, 12(2), 99-112.
- Bintang, S. K., & Astiti, D. P. (2016). *Work-life balance dan intensi turnover pada pekerja wanita Bali di desa adat Sading, Mangupura, Badung.* Jurnal Psikologi Udayana, 3(3), 382-394.
- Buehler, Cheryl dan O'Brien, Marion. (2011). Mother's Part-Time Employment: Associations With Mother and Family Well-Being. *Journal of Family Psychology*, Vol. 25, No. 6, 895-906
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human Strengths.* Hove & NewYork : Brunner – Routledge Taylor & Francis Group.
- Fisher, G.G., Bulger, C.A., & Smith, C.C. (2009). Beyond work and family: a measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of occupational Health Psychology*, 14(4), 441-456.
- Goldberger, L., & Breznitz, S. (1982). *Hand Book of Stress: Theoretical and Clinical Aspects.* New York: The Free Press.
- Greenhouse, H.J., Collins, M.K., & Shaw, D.J. (2003). The Relation Between Work-Family Balance and Quality of Life. *Journal of Vocational Behavior* 63, 510–531.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. *Handbook of Occupational Health Psychology. 2th edition.* 165-183. Washington DC: American Psychological Association.
- Greenhaus, J. H., Ziegert, J. C., & Allen, T. D. (2012). When family-supportive supervision matters: Relations between multiple sources of support and work– family balance. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2), 266-275.
- Gunarya, A. (2012). *Model Perilaku Belajar. Modul MD-01 BCSS.* Makassar: Universitas Hasanuddin.

- Handayani, A., Afiatin, T., & Adiati, M. G. (2015). *Studi eksplorasi makna keseimbangan kerja keluarga pada ibu bekerja*. In Prosiding Seminar Psikologi & Kemanusiaan© 2015 Psychology Forum UMM.
- Huppert, F. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 137-164.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Jorgensen, I. S., & Nafstad, H.N. (2005). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspective. *Journal of the Norwegian Psychological Association*, 42(10), 885-896.
- Kaur. (2013). Work Life Balance. *International Education & Research Journal*. Vol 3.
- Keeton, K., Fenner, D. E., Johnson, T. R., & Hayward, R. A. (2007). Predictors of physician career satisfaction, work-life balance, and burnout. *Obstetrics & Gynecology*, 109. 4(2), 949-955.
- Keyes, C.L.M., & Lopez, S.K. (2002). Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. In Snyder, C.R., & Lopez, S.J, *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press, Inc.
- Lazarova, M. B. (2004). The Role Organizational Career Development Programs, Work/Life Balance Programs, and Commitment to Career and Personal Life for Retention of Professional Employees. *Journal of Philosophy*, 1- 221.
- Lazar, I., Osoian, C., & Ratiu, P. (2010). The role of work-life balance practices in order to improve organizational performance. *European Research Studies*, 13 (1), 201-214.
- Lestari, P. (2011). Peranan Dan Status Perempuan dalam Sistem Sosial. *DIMENSIA: Jurnal Kajian Sosiologi*, 5(1).
- Lianawati, E. (2011). Kesejahteraan Psikologis Istri Ditinjau Dari Sikap Peran Gender Pada Pasutri Muslim. *Jurnal Psikologi*, 2(1).
- Lubis, N. L. (2013). *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Malik, Putri Arifa. (2011). Riset: Ibu yang bekerja paling sering alami stress. <https://wolipop.detik.com/read/2011/10/29/122346/1755425/857/riset-ibuyang-bekerja-paling-sering-alami-stres>. Diakses tanggal 25 Mei 2020.
- Matlin, M. W. (2012). *Psychology of women* (7th ed). USA: Wadsworth.
- Maulida, D., & Shaleh, A. R. (2018). Pengaruh Modal Psikologis dan Totalitas Kerja terhadap Kesejahteraan Subjektif. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian*

Psikologi, 2(2), 107-124.

Mayangsari, M.M., & Amalia D. (2018). *Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pada wanita Karir*. Jurnal Ecopsy, Vol. 5 No. hlm. 48.

McDonald, P., & Bradley, L. M. (2005). The case for work/life balance: Closing the gap between policy and practice. Melbourne: Hudson Highland Group, Inc.

Mulhall, S. (2014). Careers and career development. *Strategic HRM: Research and practice in Ireland*, 211-229.

Nieva V. F and B.A Gutek.(1981).Women and Work: A Psychological Perspective. New York :Praeger Publishing.

Otken, A. B., & Erben, G. S. (2013). The relationship between work-life balance and happiness from the perspective of generation x and y. *Humanities and Social Sciences Review*, 2(4), 45-53.

Owens, Jennifer. (2015). The #1 Reason Working Moms are Dissatisfied Might Not Be What You Expect. <https://www.ivyexec.com/executiveinsights/2015/working-moms-still-struggle-work-life-juggle/>. Diakses pada 30 Mei 2020.

Poulose, S., & Sudarsan, N. (2014). Work-life balance: A conceptual review. *International Journal of Advances in Management and Economic*, 3(2), 1-17.

Pratt, M.G., & Ashforth, B.E. (2003). Fostering Meaningfulness in Working and at Work. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (ds.), *Positive Organizational Scholarship* (pp.309-327). San Francisco: Berret-Koehler Publisher, Inc.

Ramos, H. M., Francis, F., & Philipp, R. V. (2015). Work-life balance and quality of life among employees in malaysia. *Journal of Happiness and Development*, 1(2), 38-50. DOI:10.1080/09585192.2014.899262.

Rosso, B.D., Dekas, K.H., & Wrzesniewski, A., (2010). On the Meaning of Work: A Theoretical Integration and Review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91-127.

Ramadhani, N.A.N. (2019). *Hubungan Keberfungsian Keluarga dengan Subjective Well Being pada Remaja SLA (Studi pada Pelajar SLA di Kota Makassar*. Universitas Hasanuddin, Prodi Psikologi. (SKRIPSI)

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6),1069-1081.

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.

Ryff, C.D., Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research, Psychotherapy, Psychosomatic.

Special Article, 65, 14-23.

- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi Kesebelas*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Sharf, Richard. (2013). *Applying Career Development Theory to Counseling 6th Edition*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Singh, P. (1979). Meaning of Work. *Indian Journal of Industrial Relations*, 15(1),19-40.
- Tausky, C. (1969). Meaning of work among blue-collar men. *Pacific Sociological Review*, 12: 49-55.
- Thompson, J. A., & Bunderson, J. S. (2001). Work non work conflict and the phenomenology of time. *Work and Occupation*, 28(1), 17-39.
- Tov, B. W. (2018). Well-Being Concepts and Components Abstract : Conceptions of Well-Being. In *Handbook of well-being* (In E Diene, pp. 1–15). Salt Lake City: UT: DEF Publishers.
- Turunen, S., & Muoniovaara, M. (2015). *Women's Career Development : A Case Study of the Career Paths of Female Middle Managers at Banks in Sweden* (Dissertation).
- Umar (2019). *Kontribusi Work Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja pada Polwan Berstatus Menikah di Markas Kepolisian Daerah (MAPOLDA) Sulawesi Selatan*. Indonesia. Universitas Hasanuddin, Prodi Psikologi. (SKRIPSI)
- Vaus, D.D.A. (2002). *Survey in Social Research 5th Edition*. New South Wales: Allen and Unwin
- Wesarat, P., Sharif, M. Y., & Majid, A. H. A. (2015). A conceptual framework of happiness at the workplace. *Asian SocialScience*, 11(2),78-88
- Wulandari, S & Widyastuti, A. (2014). *Faktor – faktor kebahagiaan di tempat kerja*. *Jurnal Psikologi*. 10(1), 49-60.
- Wilkinson, M. (2013). *Work life balance and psychological well-being in men and women* (Doctoral dissertation).
- Wrzesniewski, A. (2003). Finding positive meaning in work. Dalam K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Persetujuan Pengambilan Data



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

Jl. Perintis Kemerdekaan KM. 10, Makassar 90245
Telp. (0411)-586010, 586200 Fax.62-411-586297 psikologi@med.unhas.ac.id

SURAT PERSETUJUAN PENGAMBILAN DATA PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

- Nama Mahasiswa : Nurfadilah Masdin
 NIM : Q11116313
 Proposal skripsi : Hubungan antara *Work Life Balance* dan *Psychological Well Being* pada Wanita Bekerja di Kota Makassar
 Alat ukur yang digunakan : 1. *Work Life Balance Scale* yang telah dimodifikasi oleh Umar (2019)
 2. *Scale of Psychological Well Being* yang telah dimodifikasi oleh Ramadhani (2019)

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam proses pengambilan data penelitian.

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 16 November 2020

Pembimbing I

Dr. Muhammad Tamar, M. Psi.
NIP. 19641231 199002 1 004

Pembimbing II

Dra. Dyah Kusmarini, Psych
NIP. 19590219 198609 2 001

Lampiran 2: Surat Persetujuan Penggunaan Alat Ukur**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

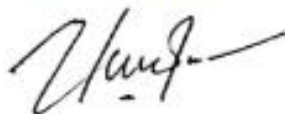
Nama : Umar, S.Psi.
Judul Penelitian : Kontribusi *Work Life Balance* terhadap Kepuasan Kerja pada Polwan Berstatus Menikah di Markas Kepolisian Daerah (MAPOLDA) Sulawesi Selatan

Menyatakan benar bahwa mahasiswi S1 Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan identitas :

Nama : Nurfadilah Masdin
NIM : Q11116313

Telah meminta izin kepada saya untuk menggunakan skala *Work Life Balance* yang telah saya sadur dan modifikasi dalam penelitian saya. Oleh karena itu, melalui surat pernyataan kesediaan ini, saya menyatakan telah menyetujui permohonan Nurfadilah Masdin untuk menggunakan skala tersebut guna kepentingan penelitian untuk pemenuhan tugas akhir (Skripsi).

Hormat saya,



Umar, S.Psi.

Pembimbing,



Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadiyah Afifah Niigata Ramadhani, S.Psi.
Judul Penelitian : Hubungan Evaluasi Keberfungsian Keluarga dengan *Subjective Well Being* pada Remaja SLA (Studi pada Pelajar SLA di Kota Makassar)

Menyatakan benar bahwa mahasiswi S1 Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan identitas :

Nama : Nurfadilah Masdin
NIM : Q11116313

Telah meminta izin kepada saya untuk menggunakan skala *Psychological Well Being* yang telah saya sadur dan modifikasi dalam penelitian saya. Oleh karena itu, melalui surat pernyataan kesediaan ini, saya menyatakan telah menyetujui permohonan Nurfadilah Masdin untuk menggunakan skala tersebut guna kepentingan penelitian untuk pemenuhan tugas akhir (Skripsi)..

Hormat saya,



Nadiyah Afifah Niigata
Ramadhani, S.Psi.

Lampiran 3: Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

Jl. Perintis Kemerdekaan Kampus Tamalanrea Km. 10 Makassar 90245 Telp. 586010, 586296 (0411) 586200 pswt. 2767
Fax. 586297. Email : psikologifkuh@gmail.com

19 November 2020

Nomor : 19638/UN4.6.8/PT.01.04/2020
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth, Kepala HRD
di

Dengan hormat kami sampaikan bahwa Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang tersebut dibawah ini :

No.	Nama Mahasiswa	Nim	Pembimbing
1.	Mellisa Leviani Philander	Q11116303	1. Dr. Muhammad Tamar, M.Psi 2. Dra. Dyah Kusmarini, Psych
2.	Nurfadilah Masdin	Q11116313	1. Dr. Muhammad Tamar, M.Psi 2. Dra. Dyah Kusmarini, Psych

Melakukan penelitian dan pengambilan data, sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kebijaksanaan Bapak / Ibu kiranya berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk diberi izin dengan cara pembagian Kueisioner yang dibutuhkan dalam Proses persiapan dan pelaksanaan penelitian.

Demikian permohonan kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya di ucapakan terima kasih.

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Kedokteran Unhas (Sebagai Laporan)
2. Arsip



Ketua Pymt.

Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A

Nip. 19810725 201012 1 004

Lampiran 4: Alat Ukur

**SKALA PENELITIAN
NURFADILAH MASDIN
Q11116313**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2020**



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

Jl. Perintis Kemerdekaan KM. 10, Makassar 90245

Telp. (0411)-586010, 586200 Fax.62-411-586297 psikologi@med.unhas.ac.id

PENGANTAR

Pada kesempatan ini, saya Nurfadilah Masdin (Q11116313) mahasiswi Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, sedang dalam proses menyelesaikan tugas akhir. Saya menyampaikan banyak terima kasih atas kesediaan Saudara(i) untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penelitian ini berjudul “Hubungan antara *Work Life Balance* dan *Psychological Well Being* pada Wanita Bekerja di PT. X” bermaksud untuk memperoleh gambaran *Work Life Balance* serta tingkat *Psychological Well Being* pada wanita bekerja yang berdomisili di Kota Makassar. Oleh karena itu, saya berharap Saudara(i) memberikan informasi apa adanya sesuai pengalaman dan penghayatan Saudara(i).

Saya mengucapkan terima kasih atas perhatian dan waktu yang Saudara(i) luangkan.

Makassar, 2020

Menyetujui,
Pembimbing

Hormat saya,
Peneliti

Ttd.

Ttd.

(Dr. Muhammad Tamar,
M.Psi.)

(Nurfadilah Masdin)



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

Jl. Perintis Kemerdekaan KM. 10, Makassar 90245

Telp. (0411)-586010, 586200 Fax.62-411-586297 psikologi@med.unhas.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk ikut serta sebagai partisipan dalam penelitian ini. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini dilakukan secara sukarela atau tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan data yang saya berikan (sebagaimana terlampir) sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi yang jelas tentang diri saya. Walaupun demikian, berbagai informasi yang memuat data pribadi seperti nama jelas, kontak, dan data lengkap lainnya, hanya saya izinkan untuk diketahui peneliti.

Saya sebagai partisipan dalam penelitian ini menyetujui untuk mengikuti semua prosedur dalam penelitian ini, termasuk aturan-aturan selama penelitian ini berlangsung. Saya juga bersedia untuk dihubungi kembali oleh peneliti apabila terdapat data yang masih kurang lengkap.

Makassar,

2020

Responden,



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

Jl. Perintis Kemerdekaan KM. 10, Makassar 90245

Telp. (0411)-586010, 586200 Fax.62-411-586297

psikologi@med.unhas.ac.id

IDENTITAS RESPONDEN

PETUNJUK :

Berikut terdapat isian terkait data diri Anda. Anda diminta untuk menuliskan data Anda pada setiap isian tersebut dan pada bagian isian atau pertanyaan yang memiliki pilihan jawaban, Anda diminta untuk memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberi tanda silah (X) pada pilihan tersebut.

Identitas Pribadi

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : L / P* **lingkari yang sesuai*
3. Tempat, Tanggal Lahir :
4. Usia :
5. Alamat :
6. Lama Bekerja :
7. Status Karyawan : Kontrak / Tetap* **lingkari yang sesuai*
8. No. HP :
9. Suku atau Budaya Anda
 - a. Makassar
 - b. Bugis
 - c. Mandar
 - d. Toraja
 - e. Tionghoa
 - f. Lainnya :
10. Agama Anda
 - a. Islam
 - b. Kristen Protestan
 - c. Kristen Katolik
 - d. Hindu
 - e. Buddha
 - f. Konghucu
 - g. Lainnya :
11. Pendidikan Terakhir
 - a. SD
 - b. SMP
 - c. SMA
 - d. DIII
 - e. S1
 - f. S2
 - g. S3

12. Lama Menikah : Tahun
13. Jumlah Anak : Orang

Metafora

1. A. Bagi saya, “karir” dapat saya ibaratkan sebagai...

1. B. Saya Ibaratkan demikian, karena ...

2. A. Bagi saya, “hidup” dapat saya ibaratkan sebagai...

2. B. Saya Ibaratkan demikian, karena ...

3. A. Bagi saya, “bekerja” dapat saya ibaratkan sebagai...

3. B. Saya Ibaratkan demikian, karena ...

“Tentang Pekerjaan Saya”

Di bawah ini terdapat 17 pernyataan yang berkaitan dengan pekerjaan Anda. Anda diminta mengecek sejauh mana kesesuaian pernyataan dengan yang Anda alami selama ini. Kesesuaian tersebut dinyatakan dalam 5 (lima) kemungkinan jawaban, yaitu :

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Sesuai	Tidak Setuju	Agak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai

Pilihan Anda dinyatakan dengan menuliskan **angka** pada kotak yang disediakan disetiap pernyataan. Mohon Anda menjawab apa adanya sesuai dengan respon Anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban yang salah selama Anda mengisi apa adanya. Jawaban Anda sangat berarti dan sangat membantu dalam penelitian ini.

Pernyataan

- | | |
|--|---|
| | 1. Ketika pulang kerja, saya terlalu lelah untuk melakukan hal-hal yang saya ingin lakukan |
| | 2. Pekerjaan membuat saya sulit untuk mengelola kehidupan pribadi seperti yang saya inginkan |
| | 3. Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi karena tuntutan pekerjaan saya |
| | 4. Kehidupan pribadi saya terganggu karena pekerjaan saya |
| | 5. Saya harus kehilangan kegiatan pribadi yang penting karena waktu yang dihabiskan untuk bekerja |

6. Kehidupan pribadi menguras energi yang saya butuhkan untuk melakukan pekerjaan
7. Pekerjaan saya kurang mendapat perhatian yang layak karena persoalan yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya
8. Saya akan mencurahkan waktu lebih banyak untuk bekerja, apabila kehidupan pribadi tidak menyita waktu lebih banyak
9. Saya terlalu lelah untuk menjadi efektif di tempat kerja karena hal yang telah terjadi di kehidupan pribadi saya
10. Ketika saya bekerja, saya memikirkan hal-hal lain yang harus saya lakukan di luar pekerjaan
11. Saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan saya karena saya sibuk dengan hal-hal pribadi di tempat kerja
12. Pekerjaan memberi saya energi untuk melakukan kegiatan di luar pekerjaan yang penting untuk saya
13. Karena pekerjaan saya, suasana hati saya menjadi lebih baik ketika berada di rumah
14. Hal yang saya lakukan di tempat kerja membantu saya menangani masalah-masalah pribadi dan persoalan praktis di rumah
15. Suasana hati saya ditempat kerja baik karena hal-hal lain yang terjadi di hidup saya berjalan dengan baik
16. Kehidupan pribadi saya memberi saya energi untuk melakukan pekerjaan saya
17. Kehidupan pribadi saya membuat saya merasa santai dan siap untuk bekerja dihari berikutnya

“Tentang Diri Saya”

Di bawah ini terdapat 54 pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Anda diminta mengecek sejauh mana kesesuaian pernyataan dengan yang Anda alami selama ini. Kesesuaian tersebut dinyatakan dalam 6 (enam) kemungkinan jawaban, yaitu :

1	2	3	4	5	6
Sama	Kuran	Agak	Sediki	Cuku	Sanga
Sekali	g	Kuran	t	p	t
Tidak	Meng	g	Meng	Meng	Meng
Meng	gamb	Meng	gamb	gamb	gamb
gamb	arkan	gamb	arkan	arkan	arkan
arkan		arkan			

Pilihan Anda dinyatakan dengan menuliskan **angka** pada kotak yang disediakan disetiap pernyataan. Mohon Anda menjawab apa adanya sesuai dengan respon Anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban yang salah selama Anda mengisi apa adanya. Jawaban Anda sangat berarti dan sangat membantu dalam penelitian ini.

Pernyataan

- | | |
|--|--|
| | 1. Ketika saya melihat kembali kisah hidup saya, saya merasa senang dengan hal-hal berlalu |
| | 2. Kebanyakan orang mengenali saya sebagai orang yang pengasih dan penyayang |
| | 3. Secara umum, saya merasa bertanggungjawab atas situasi dalam hidup ini |
| | 4. Saya tidak tertarik pada aktivitas yang akan memperluas wawasan saya |

5. Pada umumnya, saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya
6. Bagi saya, memelihara hubungan dekat merupakan hal yang sulit dan membuat saya frustrasi
7. Saya tidak takut mengemukakan pendapat saya, meskipun pendapat tersebut berlawanan dengan pendapat kebanyakan orang
8. Tuntutan kehidupan sehari-hari seringkali membuat saya merasa sering down
9. Saya hidup hari demi hari dan tidak begitu memikirkan tentang masa depan
10. Saya merasa seakan kebanyakan orang yang saya tahu, telah mendapatkan lebih banyak hal dalam hidup mereka dibanding diri saya
11. Saya sering merasa kesepian karena saya kurang memiliki teman dekat untuk berbagi
12. Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan
13. Saya tidak terlalu sesuai dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya
14. Saya cenderung fokus pada saat sekarang, karena masa depan hampir selalu membawa masalah bagi saya
15. Saya menikmati percakapan pribadi dengan anggota keluarga atau teman-teman
16. Saya cenderung khawatir akan apa yang orang lain pikirkan tentang saya
17. Saya cukup baik dalam mengelola berbagai tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya
18. Saya tidak mau mencoba cara baru dalam melakukan sesuatu --- hidup saya sudah cukup baik dengan apa yang ada

19. Saya menyukai sebagian besar aspek dari kepribadian saya
20. Menjadi bahagia tentang diri lebih penting daripada memiliki persetujuan orang lain kepada saya
21. Saya sering merasa kewalahan dengan berbagai tanggung jawab saya
22. Kegiatan sehari-hari saya sering seakan sepele dan tidak penting bagi saya
23. Saya pikir penting untuk memiliki berbagai pengalaman baru yang menantang bagaimana anda berpikir tentang diri anda dan tentang dunia ini
24. Saya membuat beberapa kekeliruan/kekhilafan di masa lalu, tetapi saya merasa bahwa secara keseluruhan segalanya menjadi terbaik
25. Saya tidak memiliki banyak orang yang mau mendengarkan saya pada saat saya berbicara
26. Saya cenderung bisa dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat
27. Saya tidak memiliki rasa kepastian/keyakinan tentang apa yang saya coba capai dalam hidup ini
28. Ketika saya memikirkan kembali, saya belum banyak berkembang selama beberapa tahun ini
29. Dalam berbagai jalan, saya merasa kecewa dengan pencapaian-pencapaian saya dalam hidup
30. Secara umum, saya mengurus keuangan dan urusan pribadi saya dengan baik
31. Biasanya, saya selalu mencanangkan/menetapkan tujuan, bagi diri saya sepertinya seakan membuang-buang waktu
32. Sepertinya, kebanyakan orang memiliki lebih banyak teman dibandingkan saya

33. Saya menikmati membuat aneka/berbagai rencana untuk masa depan dan berupaya untuk membuatnya menjadi kenyataan
34. Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang senang memberi, mau berbagi waktu dengan orang lain
35. Saya yakin pada pendapat saya, meskipun hal itu berlawanan dengan pendapat orang pada umumnya
36. Saya dapat mengelola waktu saya dengan baik sehingga saya dapat menata semua hal yang perlu saya selesaikan
37. Saya adalah orang yang aktif dalam melaksanakan rencana yang telah saya tetapkan bagi diri saya
38. Saya dapat merasakan bahwa selama ini saya telah banyak berkembang sebagai pribadi
39. Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif sebagai mana yang dirasakan orang lain terhadap diri mereka
40. Saya tidak memiliki banyak hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain
41. Sulit bagi saya untuk mengemukakan pendapat saya akan/tentang hal-hal yang akan kontroversial
42. Sebagian orang mengembara tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya bukan salah satu dari mereka
43. Saya tidak menikmati berada pada situasi baru yang mengharuskan saya untuk mengganti cara lama saya dalam melakukan sesuatu
44. Saya sering mengubah pikiran saya mengenai berbagai keputusan jika teman atau keluarga saya tidak menyetujuinya
45. Saya terkadang merasa seakan saya telah melakukan segala hal yang perlu saya lakukan dalam hidup

46. Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah, dan bertumbuh secara berkelanjutan
47. Masa lalu memiliki pasang surut, tetapi secara umum, saya tidak berniat untuk mengubahnya
48. Saya tahu bahwa saya dapat menaruh kepercayaan kepada teman-teman saya dan mereka tahu bahwa mereka pun dapat menaruh kepercayaan kepada saya
49. Ketika saya membandingkan diri dengan teman-teman dan kerabat saya, saya merasa senang tentang siapa diri saya
50. Saya kesulitan dalam mengatur hidup saya dengan cara yang dapat memuaskan bagi diri saya
51. Saya telah berhenti mencoba membuat perkembangan atau perubahan besar dalam hidup saya sejak lama
52. Saya menilai berdasarkan apa yang saya pikir penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang orang lain anggap penting
53. Saya telah dapat membangun sebuah rumah dan gaya hidup sesuai dengan apa yang saya sukai
54. Ada benarnya pernyataan bahwa "Kita tidak bisa mengajari trik-trik baru pada anjing tua"

TERIMA KASIH 😊

Lampiran 5: Uji Reliabilitas

5.1 Work Life Balance

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,866	,864	17

5.2 Psychological Well Being

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,918	,918	54

Lampiran 6: Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	20,76293
		203
Most Extreme Differences	Absolute	,050
	Positive	,050
	Negative	-,050
Test Statistic		,050
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7: Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * WL	Between Groups	(Combined)	53021,102	30	1767,370	3,678	,000
		Linearity	42015,631	1	42015,631	87,437	,000
		Deviation from Linearity	11005,472	29	379,499	,790	,743
Within Groups			18740,383	39	480,523		
Total			71761,486	69			

Lampiran 8: Uji Korelasi Perdimensi

8.1 Dimensi *Work Life Balance* dan *Psychological Well Being*

		Correlations				
		WIP L	PLI W	WEP L	PLE W	PWB
WI PL	Pearson Correlation	1	,744*	-,011	-,126	-,582*
	Sig. (2-tailed)		,000	,929	,300	,000
	N	70	70	70	70	70
PL IW	Pearson Correlation	,744*	1	,037	-,070	-,616*
	Sig. (2-tailed)	,000		,760	,565	,000
	N	70	70	70	70	70
WEP L	Pearson Correlation	-,011	,037	1	,549*	,300*
	Sig. (2-tailed)	,929	,760		,000	,012

	N	70	70	70	70	70
PL	Pearson	-,126	-,070	,549*	1	,511*
E	Correlation			*		*
W	Sig. (2-tailed)	,300	,565	,000		,000
	N	70	70	70	70	70
P	Pearson	-	-	,300*	,511*	1
W	Correlation	,582*	,616*		*	
B		*	*			
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,012	,000	
	N	70	70	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

8.2 Work Life Balance dan Dimensi Psychological Well Being

Correlations

		WL		E		PR		
		B	AU	M	PG	W	PI	SA
						O	L	
W	Pearson	1	,30	,72	,64	,69	,64	,53
L	Correlation		1*	0**	4**	6**	9**	7**
B	Sig. (2-tailed)		,01	,00	,00	,00	,00	,00
			1	0	0	0	0	0
	N	70	70	70	70	70	70	70
A	Pearson	,30	1	,25	,35	,33	,35	,31
U	Correlation	1*		2*	2**	6**	3**	6**
	Sig. (2-tailed)	,01		,03	,00	,00	,00	,00
		1		5	3	4	3	8
	N	70	70	70	70	70	70	70
E	Pearson	,72	,25	1	,64	,75	,82	,62
M	Correlation	0**	2*		6**	0**	5**	2**
	Sig. (2-tailed)	,00	,03		,00	,00	,00	,00
		0	5		0	0	0	0
	N	70	70	70	70	70	70	70
P	Pearson	,64	,35	,64	1	,61	,68	,49
G	Correlation	4**	2**	6**		3**	9**	9**
	Sig. (2-tailed)	,00	,00	,00		,00	,00	,00
		0	3	0		0	0	0
	N	70	70	70	70	70	70	70

P R W O	Pearson Correlation	,696**	,336**	,750**	,613**	1	,739**	,558**
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,000	,000		,000	,000
	N	70	70	70	70	70	70	70
P L	Pearson Correlation	,649**	,353**	,825**	,689**	,739**	1	,563**
	Sig. (2-tailed)	,000	,003	,000	,000	,000		,000
	N	70	70	70	70	70	70	70
S A	Pearson Correlation	,537**	,316**	,622**	,499**	,558**	,563**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,008	,000	,000	,000	,000	
	N	70	70	70	70	70	70	70

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9: Uji Hipotesis

Correlations

		WLB	PWB
W L B	Pearson Correlation	1	,765*
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	70	70
P W B	Pearson Correlation	,765*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 10: Deskriptif

10.1 Work Life Balance

Descriptive Statistics

	N	Mini mum	Maxi mum	Mea n	Std. Deviation
WLB	70	37	85	62,4 0	9,853
Valid N (listwise)	70				

10.2 Psychological Well Being

Descriptive Statistics

	N	Mini mum	Maxi mum	Mea n	Std. Deviation
PWB	70	166	296	229, 09	32,249
Valid N (listwise)	70				