

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DAN STRES KERJA  
DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA WANITA YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada fakultas psikologi universitas muria kudus untuk memenuhi  
sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana psikologi



**Disusun Oleh :**

**NILA ISMI ASTUTI**

2016 60 022

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2021**

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DAN STRES KERJA  
DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA WANITA YANG BEKERJA  
SKRIPSI**

Diajukan kepada fakultas psikologi universitas muria kudus untuk memenuhi  
sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana psikologi



**Disusun Oleh :**

**NILA ISMI ASTUTI**

2016 60 022

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DAN STRES KERJA TERHADAP *WORK LIFE BALANCE* PADA WANITA YANG BEKERJA

Yang diajukan oleh :

NILA ISMI ASTUTI

2016-60-022

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Telah di setujui oleh :

Pembimbing Utama



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

tanggal ..1.7.FEB..2021

Pembimbing Pendamping



Dhini Rhama Dhania, S.Psi., M.Si.

tanggal ..1.7.FEB..2021

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji kripsi Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Dan diterima untuk Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal.....17 FEB 2021

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Dekan



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Dewan Penguji :

Tanda Tangan

1. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name listed next to it.

2. Latifah Nur Ahyani S. Psi M.A

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name listed next to it.

3. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si.

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name listed next to it.

## MOTTO

“Sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang bersabar.”

(Al-Baqarah ayat 153)

“Ridha Allah tergantung kepada keridhaan orang tua, dan murka Allah tergantung kepada kemurkaan orang tua.”

(HR. Al Bukhari, Hasan, at Tirmidzi :1899, HR Al Hakim : 7249)

“Jika kamu takut terlihat aneh dan beda, maka tidak akan ada hal besar terjadi di dalam hidupmu.”

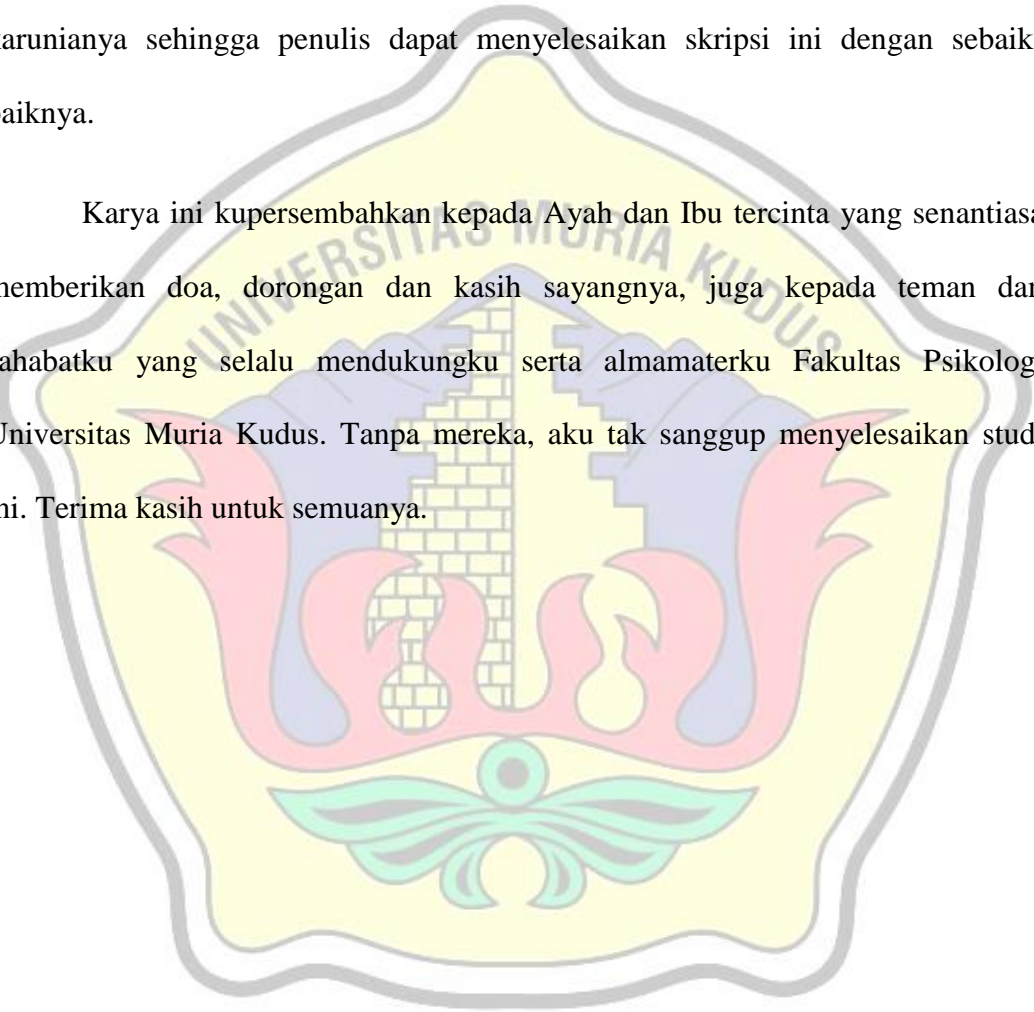




## PERSEMBAHAN

Selesainya skripsi ini dengan baik, tidaklah hanya karena penulis saja tetapi banyak pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terutama penulis ucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Karya ini kupersembahkan kepada Ayah dan Ibu tercinta yang senantiasa memberikan doa, dorongan dan kasih sayangnya, juga kepada teman dan sahabatku yang selalu mendukungku serta almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Tanpa mereka, aku tak sanggup menyelesaikan studi ini. Terima kasih untuk semuanya.



## PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayahnya.

Berkat limpahan kasih sayang dan hidayah Allah SWT kepada penulis, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Stres Kerja Dengan *Work Life Balance* Pada Wanita Yang Bekerja” untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari dan mengapresiasi sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah ikut memberikan dukungan baik secara langsung atau tidak langsung. Oleh karena hal itu penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan membantu menjelaskan hasil pengolahan data, dan membimbing dengan penuh kedisiplinan, kesabaran dan memberi masukan dan saran-saran yang bermanfaat dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Dhini Rhama Dhania, S.Psi, M.Si Dosen Pembimbing kedua saya yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran

kepada penulis serta telah meluangkan waktunya kepada penulis.

3. Bapak Ridwan Budi Utomo, MA, bapak Mochamad Widjanarko, S.Psi, M.Si, Bapak Trubus Raharjo, S.Psi, ibu Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si, ibu Latifah Nur Ahyani S. Psi M.A, ibu Rr. Dwi Astuti, S.Psi, M.Si. selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, tauladan dan motivasi kepada saya selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi UMK.
4. Bapak Oni dan Bu Munchahyowati selaku tata usaha Fakultas Psikologi UMK yang dengan sabar memenuhi permintaan pembuatan surat izin.
5. Pak Muji Syukur, S.Psi yang membantu pengolahan data SPSS.
6. Kedua orang tua tersayang, ibu dan alm ayah, terimakasih yang tak terhingga atas segalanya, atas doa yang selalu dipanjatkan, curahan kasih sayang yang tiada tara, serta dukungan moral dan materi kepada penulis.
7. Untuk babe karsono dan ibuk sulis yang selalu memberikan doa dan semangat kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Dan terimakasih sudah merawat penulis dengan sepenuh hati
8. Saudara tersayang Alif Handoko, Dwi Meranti, Dyah Trimurti, Bondan Prasetyo dan Wisnu Widi Arko di Pati yang selalu memberi saya doa dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat Ayuk Nugrahaning Gusti, Etika Amanda Kharisma, Yustisia Meidina, Siti Nur Azizah, Khas Shinta Dewi, Rosi Handayani, Muhammad Tamlikho, dan Hakim Wahyu Sujatmiko, yang selalu membantu mengajari,



mendukung dan memberikan doa kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

10. Untuk teman-teman kerja mbak Ria, Mbak Dewi, Mbak Eka, Shinta, Matasya, Reza Serta Pemilik CMC Fress Market terima kasih telah bekerja sama membantu penulis mengarungi kuliah sambil bekerja.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan sripsi ini. Semoga semua pihak mendapatkan balasan dan lindungan dari Allah SWT. Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran agar karya ini menjadi lebih baik lagi sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.
12. Semua yang telah mendukung proses pembuatan skripsi ini, penulis ucapkan terimakasih, semoga mendapatkan balasan dan lindungan dari Allah SWT. Semoga karya sederhana ini menjadi bagian yang bermanfaat bagi segenap civitas akademika, khususnya Fakultas Psikologi.

Kudus, 11 Febuari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| SAMPUL .....   | i    |
| HALAMAN JUDUL.....   | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....   | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....  | iv   |
| MOTTO .....  | v    |
| PERSEMBAHAN .....  | vi   |
| PRAKATA.....   | vii  |
| DAFTAR ISI.....  | x    |
| DAFTAR TABEL.....  | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xiii |
| ABSTRAK.....   | xiv  |
| ABSTRACT.....  | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN .....  | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....   | 1    |
| B. Tujuan Penelitian.....  | 10   |
| C. Manfaat Penelitian.....   | 10   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....   | 12   |
| A. <i>WORK LIFE BALANCE</i> .....  | 12   |
| 1. Pengertian <i>Work Life Balance</i> .....   | 12   |
| 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i> .....                          | 14   |
| 3. Aspek-Aspek <i>Work Life Balance</i> .....  | 17   |
| B. Penerimaan Diri .....   | 19   |
| 1. Pengertian Penerimaan Diri. ....  | 19   |
| 2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri.....  | 20   |
| C. STRES KERJA .....   | 23   |
| 1. Pengertian Stres Kerja.....   | 23   |
| 2. Dimensi-Dimensi Stres Kerja. ....   | 24   |
| D. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Stres Kerja Terhadap <i>Work Life Balance</i> ..... | 26   |
| E. Hipotesa.....   | 32   |

|  |    |
|--|----|
| BAB III METODE PENELITIAN.....               | 33 |
| A. Identifikasi Variabel.....                | 33 |
| B. Definisi Operasional Variabel.....        | 33 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....      | 35 |
| D. Metode Pengumpulan Data .....             | 36 |
| E. Validitas dan Reabilitas.....             | 40 |
| F. Metode Analisis Data.....                 | 41 |
| BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN..... | 42 |
| A. Orientasi Kancan Penelitian.....          | 42 |
| B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian..... | 44 |
| C. Analisis Data Dan Hasil Penelitian .....  | 49 |
| 1. Validitas .....                           | 49 |
| 2. Uji Asumsi .....                          | 54 |
| 3. Uji Hipotesa .....                        | 57 |
| D. D. Pembahasan.....                        | 59 |
| BAB V PENUTUP .....                          | 65 |
| A. Kesimpulan.....                           | 65 |
| B. Saran.....                                | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                         | 67 |

## DAFTAR TABEL

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Tabel 3.1  | <i>Blue Print</i> Skala <i>Work Life Balance</i> .....  | 37 |
| Tabel 3.2  | Tabel <i>Blue Print</i> Penerimaan Diri .....   | 39 |
| Tabel 3.3  | Tabel <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja .....   | 40 |
| Tabel 4.1  | <i>Blue Print</i> Skala <i>work life balance</i> .....  | 46 |
| Tabel 4.2  | <i>Blue Print</i> Skala Penerimaan Diri.....  | 47 |
| Tabel 4.3  | <i>Blue Print</i> stres Kerja.....  | 48 |
| Tabel 4.4  | Sebaran item skala <i>Work Life Balance</i> yang valid maupun yang gugur .....                        | 50 |
| Tabel 4.5  | Sebaran item skala Penerimaan Diri yang valid maupun yang gugur .....                                 | 52 |
| Tabel 4.6  | Sebaran item skala Stres Kerja yang valid dan gugur .....   | 53 |
| Tabel 4.7  | Hasil Analisis Uji Normalitas .....   | 54 |
| Tabel 4.8  | Hasil Analisis Uji Linieritas Penerimaan Diri dengan <i>Work Life Balance</i> .....                   | 55 |
| Tabel 4.9  | Hasil Analisis Uji Linieritas stres kerja dengan <i>Work Life Balance</i> .....                       | 56 |
| Tabel 4.10 | Hasil Analisis Regresi Berganda penerimaan Diri dan stres kerja dengan <i>work life balance</i> ..... | 57 |
| Tabel 4.11 | Hasil Analisis Korelasi Penerimaan Diri dengan <i>work life balance</i> .....                         | 58 |
| Tabel 4.12 | Hasil Analisis Korelasi stres kerja dengan <i>Work Life Balance</i> .....                             | 59 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|            |   |
|------------|---|
| LAMPIRAN A | Data Kasar                                |
|            | A-1 Data Kasar <i>Work Life Balance</i>   |
|            | A-2 Data Kasar Penerimaan Diri            |
|            | A-3 Data Kasar Stres Kerja                |
| LAMPIRAN B | Validitas dan Reliabilitas                |
|            | B-1 Seleksi Item <i>Work Life Balance</i> |
|            | B-2 Seleksi Item Penerimaan Diri          |
|            | B-3 Seleksi Item Stres Kerja              |
| LAMPIRAN C | Data Penelitian                           |
|            | C-1 Data Fix <i>Work Life Balance</i>     |
|            | C-2 Data Fix Penerimaan Diri              |
|            | C-3 Data Fix Stres Kerja                  |
|            | C-4 Data Analisis Hubungan                |
| LAMPIRAN D | Uji Asumsi                                |
|            | D-1 Uji Normalitas                        |
|            | D-2 Uji Linieritas                        |
|            | D-3 Regression                            |
| LAMPIRAN E | Skala Penelitian                          |
| LAMPIRAN F | Screening Judul                           |
|            | Form A & Form B                           |



## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DAN STRES KERJA DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA WANITA YANG BEKERJA

**Nilai Ismi Astuti**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan stres kerja dengan *work life balance* pada wanita yang bekerja di dinas sosial kudus. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling, dengan sampel penelitian 59 karyawan yang bekerja. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala penerimaan diri, stres kerja, dan *work life balance*. Hasil analisis data dengan menggunakan analisis regresi program SPSS 15 for windowa diperoleh hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel  $r_{x1,2y}$  sebesar 0,364 dengan nilai  $p$  sebesar 0,023 atau ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan stres kerja dengan *work life balance*. Dengan demikian hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil koefisien korelasi antara variabel penerimaan diri dengan *work life balance*  $r_{x1y}$  sebesar 0,580 dengan nilai  $p$  sebesar 0,008 atau ( $p < 0,01$ ). Ini berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara penerimaan diri dengan *work life balance*, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sedangkan koefisien korelasi antara variabel stres kerja dengan *work life balance*  $r_{x2y}$  sebesar 0,171 dengan nilai  $p$  sebesar 0,104 atau ( $p > 0,05$ ). Ini berarti menunjukan bahwa tidak ada hubungan antara stress kerja dan *work life balance* pada wanita yang bekerja di dinas sosial kudus .

Kata kunci : penerimaan diri, stres kerja, *work life balance*

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN SELF ACCEPTANCE AND WORK STRESS WITH WORK LIFE BALANCE TO WORKING WOMAN

**Nila Ismi Astuti**

This study aims to examine the relationship between self-acceptance and work stress with work life balance to working woman. The sampling technique in this study used a total sampling technique, with the sample of 59 employees working in the factory. Measuring instruments used to obtain data are self-acceptance scale, work stress scale, and work life balance scale. The results of data analysis using the SPSS 15.0 program Regression Analysis for windows showed that the correlation coefficient of the three variables  $r_{x1,2y}$  of 0.364 with a p value of 0.023 or ( $p < 0.05$ ). Based on the results of the regression analysis, it shows that there is a significant relationship between self-acceptance and work stress with work life balance. Thus the major hypothesis in this study is accepted. The results of the correlation coefficient between the variable self- acceptance and work life balance  $r_{x1y}$  of 0.580 with a p value of 0.008 or ( $p < 0.01$ ). This means that there is a very significant positive relationship between self-acceptance and work life balance, thus the hypothesis proposed in this study is accepted. Meanwhile, the correlation coefficient between the work stress variable and  $r_{x2y}$  work life balance is 0.171 with a p value of 0.104 or ( $p < 0.005$ ). This means that there is a does not significantly I between work stress and work life balance.

Keywords: self-acceptance, work stress, work life balance