



**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN WORK LIFE BALANCE PADA  
GURU SMP DI TANGERANG SELATAN**



**AMRULLAH JAMALUDDIN ZAHIR  
46119010155**

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2025**

## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amrullah Jamaluddin Zahir  
NIM : 46119010155  
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:  
**“HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN WORKLIFE BALANCE PADA GURU DI TANGERANG SELATAN ”** Adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 26 Januari 2026

  
UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

  
  
METERAI  
TEMPEL  
08001CANX268984388

Amrullah Jamaluddin Z

## HALAMAN PENGESAHAN

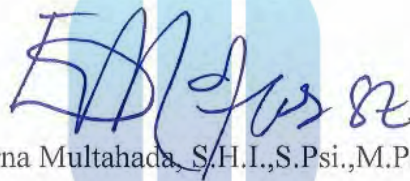
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Amrullah Jamaluddin Zahir  
NIM : 46119010155  
Fakultas/Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Resiliensi dengan Worklife Balance pada Guru SMP di Tangerang Selatan

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 26 Januari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Erna Multahada, S.H.I., S.Psi., M.Psi

NIDN/NUPTK: 0315038002

UNIVERSITAS  
Jakarta, 26 Januari 2026

MENGETAHUI,  
MERCU BUANA


Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi

NIDN/NUPTK: 0324068701

## PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Amrullah Jamaluddin Zahir  
NIM : 46119010155  
Program Studi : Psikologi

dengan judul

*“Hubungan Resiliensi dengan Worklife Balance pada Guru Sekolah Menengah Pertama di Tangerang Selatan”*, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 1 September 2025 didapatkan nilai persentase sebesar 28%.

Jakarta, 3 September

Administrator Turnitin

  
Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORY UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amrullah Jamaluddin Zahir  
NIM : 46119010155  
Fakultas/Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Resiliensi dengan Worklife Balance pada Guru di  
Tangerang Selatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Januari 2026  
Yang menyatakan,

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



Amrullah Jamaluddin Zahir

## KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat kepada penulis sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi yang berjudul “Hubungan Resiliensi dengan Work Life Balance pada Guru SMP di Tangerang Selatan.” ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh nilai mata kuliah skripsi dan juga untuk syarat kelulusan S1, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Jakarta.

Pada kesempatan yang baik ini, izinkanlah penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih untuk semua pihak yang dengan tulus ikhlas memberikan dorongan dan bantuan moril kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng., Rektor Universitas Mercu Buana
2. Laila Meiliyandrie Indah W., Ph.D., Dekan Psikologi, Universitas Mercu Buana
3. Karisme Riskinanti, M.Psi., Psikolog., Kaprodi Psikologi, Universitas Mercu Buana
4. Erna Maltahada, M.Si., Dosen Pembimbing Penulis yang telah memberikan motivasi kepada penulis

Semoga segala bantuan dan bimbingan serta dorongan yang diberikan oleh semua pihak, mendapat balasan yang sepatutnya dari Allah SWT

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini memenuhi sarannya dan bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, 30 Agustus, 2025

Amrullah Jamaluddin Zahir



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## ABSTRAK

Nama : Amrullah Jamaluddin Zahir  
NIM : 4611901055  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Resiliensi dengan Work Life Balance pada Guru SMP di Tangerang Selatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan resiliensi dengan work life balance pada guru SMP di Tangerang Selatan. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mencegah, meminimalkan dan mengatasi berbagai kesulitan hidup yang dialaminya, secara sehat dan produktif. Adapun *Work-life balance* merupakan keadaan di mana seseorang mampu mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya tanpa mengorbankan salah satunya. Hasil penelitian yang telah di laksanakan pada 3 SMP di Tangerang Selatan, dapat di simpulkan bahwa dengan nilai R sebesar 0,469 dan p sebesar 0,000. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki guru, semakin baik pula kemampuan mereka menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Guru dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung mampu mengatur diri, beradaptasi terhadap tekanan dan mencari solusi efektif ketika menghadapi permasalahan di sekolah maupun di luar sekolah

**Kata kunci:** *Relisiensi, Work Life Balance*

## **ABSTRACT**

*Name* : Amrullah Jamaluddin Zahir  
*Student ID* : 4611901055  
*Study Program* : Psychology  
*Thesis Title* : *The Relationship between Resilience and Work-Life Balance among Junior High School Teachers in South Tangerang.*

*This study aims to determine whether there is a relationship between resilience and work-life balance among junior high school teachers in South Tangerang. Resilience is an individual's ability to prevent, minimize, and overcome various life difficulties in a healthy and productive manner. Work-life balance is a state in which a person is able to manage the demands of work and personal life without sacrificing one or the other.*

*The results of the study, conducted in three junior high schools in South Tangerang, concluded that with an R value of 0.469 and a p value of 0.000, the higher the level of resilience possessed by teachers, the better their ability to maintain a balance between work and personal life demands. Teachers with high levels of resilience tend to be able to manage themselves, adapt to pressure, and find effective solutions when facing problems at school and outside of school.*

**Keywords:** *Resilience, Work-Life Balance*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN <i>SMILARITY CHECK</i> .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
1.5. Batasan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Landasan Teori.....	8
2.2. Penelitian Terdahulu .....	26

2.3. Kerangka Berpikir.....	37
2.4. Hipotesis Penelitian .....	37

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1. Pendekatan Penelitian .....	39
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
3.3. Definisi Operasional Variabel dan Pengukuran Variabel .....	40
3.4. Alat Ukur Penelitian .....	41
3.5. Populasi dan Sampel .....	42
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.7. Metode Analisis Data.....	44
3.8. Pengujian Instrumen Data .....	44

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1. Gambaran Umum Subjek.....	49
4.2. Hasil Penelitian .....	51
4.3. Pembahasan Penelitian.....	66

### **BAB V PENUTUP**

5.1. Kesimpulan .....	75
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	75
5.3. Saran .....	76

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 kerangka berpikir .....	38
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	38



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hubungan Resiliensi dengan Work Life Balance pada guru SMP di Tangerang Selatan.....	26
Tabel 3. 1 Poin Penilaian Responden.....	43
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	51
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan usia.....	52
Tabel 4. 3 hasil uji validitas.....	53
Tabel 4. 4 Kategorisasi Variabel Resiliensi .....	60
Tabel 4. 5 Aspek Variabel Work Life Balance .....	61
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Aspek Work Life Balance .....	63
Tabel 4. 7 rekapitulasi uji normalitas .....	65
Tabel 4. 8 Uji Korelasi Pearson .....	67



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SURAT IZIN PENELITIAN KE SMP 2 MEI.....	81
Lampiran 2 DOKUMENTASI PENELITIAN DI SEKOLAH.....	82
Lampiran 3 INSTRUMENT ANGKET PENELITIAN.....	83

