

ABSTRAK

Nama : Millenia Olga Faustina

NIM : 46118210083

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap *Psychological Well Being*
Pada Wanita yang Bekerja

Pembimbing : Dian Din Astuti Mulia, S.Psi., MA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work life balance* terhadap *psychological well being* pada wanita yang bekerja. Pada penelitian ini melibatkan variabel independent yaitu *work life balance* adalah kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk dapat menjalankan perannya dalam pekerjaan, keluarga maupun hal lainnya diluar pekerjaan serta dapat melakukannya dengan seimbang dan mampu menghadapi segala tuntutan yang ada dengan penuh tanggung jawab. Variabel dependent yaitu *psychological well being* adalah keadaan seseorang secara baik dan positif dimana individu mampu menerima segala keadaan dirinya baik kelebihan, kekurangan, kelemahan, berorientasi pada arah tujuan hidup, hubungan positif dengan banyak orang, mengelola lingkungan dengan baik, memiliki kemampuan untuk dapat meningkatkan skill yang dimiliki. Jumlah sampel pada penelitian ini 115 menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dengan Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *work life balance* terhadap *psychological well being* pada wanita yang bekerja.

Kata Kunci : *work life balance, psychological well being, wanita*

ABSTRACT

Name : Millenia Olga Faustina

NIM : 46118210083

Study Program : Psychology

Title Thesis : *The Effect of Work Life Balance on Psychological Well Being in Working Women*

Counsellor : Dian Din Astuti Mulia, S.Psi., MA

This study aims to determine the effect of work life balance on psychological well being in working women. This study involves the independent variable, namely work life balance is the ability of each individual to be able to carry out his role in work, family and other things outside of work and can do it in a balanced way and be able to face all the demands that exist with full responsibility. The dependent variable, namely psychological well being is a person's condition in a good and positive manner where the individual is able to accept all his or her circumstances both strengths, weaknesses, weaknesses, oriented towards life goals, positive relationships with many people, managing the environment well, having the ability to be able to improve skills. which is owned. The number of samples in this study 115 using purposive sampling technique with data analysis technique using simple linear regression analysis. The results showed that there was a significant effect between work life balance on psychological well being in working women.

Keywords : *work life balance, psychological well being, women*