

**PENGARUH WORK-LIFE BALANCE TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA POLISI WANITA**

Jessica Laurensa

(13517043)

Fakultas Psikologi

Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh work-life balance terhadap subjective well-being pada polisi wanita. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan alat ukur Skala Statification with Life Scale (SWLS) yang di adaptasi dari Diener, Robert, Randy, dan Sharon (1985) dan Skala Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) yang di adaptasi dari Watson, Clark, dan Tellegen (1988). Skala Work-Life Balance yang di adaptasi oleh Fisher, Bulger, & Smith (2009). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 polisi wanita. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk google form. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai F sebesar 5.357 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), nilai R Square sebesar 0,052 dan nilai R sebesar -0,228. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh work-life balance terhadap subjective well-being pada polisi wanita. Work-life balance mempengaruhi subjective well-being sebesar 5,2% dan sisanya 94,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Selanjutnya peneliti memberikan dua pertanyaan terbuka yang pertama, bagaimana gambaran ideal kehidupan polisi wanita, diperoleh 34% paling banyak menjawab harus dapat mengatur waktunya dengan baik antara keluarga dan pekerjaan. Selanjutnya pertanyaan terbuka kedua adalah, bagaimana perasaan responden saat bekerja sebagai polisi wanita, 54% polisi wanita menjawab merasa bahagia.

Kata kunci: *subjective well-being, work-life balance, polisi wanita.*