

KORELASI ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN-KERJA PADA PASANGAN YANG BEKERJA

Feby Athasya Chasyavera¹, RR Indahria Sulistyarini²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email: 19320270@students.uii.ac.id

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan keseimbangan kehidupan-kerja pada pasangan yang berstatus sebagai karyawan atau pekerja. Hipotesis yang diajukan yakni terdapat hubungan antara kontrol diri dengan keseimbangan kehidupan-kerja pada pasangan suami istri yang sama-sama bekerja. Semakin tinggi kemampuan kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat keseimbangan kehidupan-kerja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Brief Self Control Scale* (BSCS) yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister & Boone (2004). Skala *Work-Life Balance Scale* (WLBS) oleh Fisher, Bulger dan Smith (2009). Penelitian ini melibatkan sebanyak 130 pekerja, diantaranya 65 pekerja laki-laki dan 65 pekerja perempuan. Hasil dari analisis korelasi menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dengan nilai $r=0.229$ dan nilai $p=0.008$ ($p < 0.05$).

Kata Kunci: Kontrol Diri, Keseimbangan Kehidupan-Kerja, Pekerja, Karyawan, Suami-Istri.