

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN KEPEMIMPINAN
TRANSFORMASIONAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
KARYAWAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Oleh :

Abdurrahman Hanif 11010121001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Pengaruh Work-Life Balance dan Kepemimpinan Transformasional terhadap Psychological Well-Being Karyawan*” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Surabaya, 3 Juni 2025

A handwritten signature in black ink is written over a red METRAL TEMPEL stamp. The stamp includes the Garuda Pancasila emblem, the text 'METRAL TEMPEL', and a unique alphanumeric code '3F031AJX536554708'.

Abdurrahman Hanif

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

Pengaruh *Work-life balance* dan Kepemimpinan
Transformasional Terhadap *Psychological Well-Being*
Karyawan

Oleh:

Abdurrahman Hanif

11010121001

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 3 Juni 2025

Dosen Pembimbing



Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog

NIP. 197609222009122001

SKRIPSI
PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN KEPEMIMPINAN
TRANSFORMASIONAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
KARYAWAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 18 juni 2025

Pha Khoirun Niam
197007251996031004

Amelgins

Grain

Shree

吐



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Abdurrahman Hanif
NIM : 11010121001
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan
E-mail address :

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Work-Life Balance dan Kepemimpinan Transformatif Terhadap Psychological Well-Being Karyawan

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 Juni 2025

Penulis

(Abdurrahman Hanif)

DAFTAR ISI

COVER	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI.....	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. <i>Psychological Well-Being</i>	14
B. <i>Work-life balance</i>	17
C. Kepemimpinan transformasional	22
D. Hubungan Antar Variabel	27
E. Kerangka teoritik.....	29
F. Hipotesis Penelitian	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
A. Variabel Dan Definisi Operasional	31
B. Teknik Pengumpulan Data.....	35
C. Uji Validitas dan Realibilitas	41

D. Analisis data.....	47
BAB IV	51
HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil penelitian	51
B. Pengujian Hipotesis.....	58
C. Pembahasan	60
BAB V.....	69
PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. SARAN.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	77



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Data Turnover Karyawan PT. Langgeng Jaya Plastindo Tahun 2023-2024.....	5
Tabel 3.1 Tabel rumus Issac dan Michel	35
Tabel 3.2 Blueprint Skala Work-life balance	37
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kepemimpinan Transformasional	38
Tabel 3.4 Blueprint skala Psychological Well-Being.....	40
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Ryff's Psychological Well-Being Scale	42
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Work-life balance Scale	43
Tabel 3. 7 Kepemimpinan Hasil Uji Validitas Transformasional Multifacto Leadership Questionnaire (MLQ).....	44
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Ryff's Psychological Well-Being Scale.....	46
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Work-life balance Scale	46
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Kepemimpinan Transformasional Multifacto Leadership Questionnaire (MLQ)	46
Tabel 3. 11 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 3. 12 Hasil Uji Heterokedastisitas	49
Tabel 3. 13 Hasil Uji Multikolinearitas.....	50
Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden	51
Tabel 4. 2 Pedoman Hasil Pengukuran	53
Tabel 4. 3 Hasil Kategorisasi Variabel	53
Tabel 4. 4 Tabulasi Silang Usia dengan Psychological Well-Being	54
Tabel 4. 5 Tabulasi Silang Pendidikan dengan Psychological Well-Being	55
Tabel 4. 6 Tabulasi Silang Lama Bekerja dengan Psychological Well-Being.....	55
Tabel 4. 7 Tabulasi Silang <i>Work-life balance</i> dengan Pyschological Well-Being .	56
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Kepemimpinan Transformasional dengan Psychological Well-Being.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. kerangka teoritik	29
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kuesioner	78
Lampiran 2. Hasil Kuesioner.....	84
Lampiran 3. Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	108
Lampiran 4. Output SPSS Uji Prasyarat Regresi Berganda	110
Lampiran 5. Output SPSS Klasifikasi dan Kategorisasi Variabel	111
Lampiran 6. Output SPSS Tabulasi Silang.....	117
Lampiran 7. Output SPSS Hasil Uji Regresi Berganda	119
Lampiran 8. Data Keluar Masuk Karyawan.....	120
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	120



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

INTISARI

Karyawan sering mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Fenomena ini menunjukkan pentingnya meningkatkan *psychological well-being* di lingkungan kerja. *Psychological well-being* didefinisikan mampu mengelola stress dan merasa hidupnya bermakna dalam menghadapi tantangan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* dan kepemimpinan transformasional terhadap *psychological well-being* karyawan. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan pada sebuah perusahaan manufaktur di Gresik yang berjumlah 195 individu dengan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisis statistik regresi linier berganda. Menggunakan tiga alat ukur yaitu *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, *Work-life balance Scale*, dan Kepemimpinan Transformasional (Multifactor Leadership Questionnaire-MLQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* dan kepemimpinan transformasional berpengaruh terhadap pembentukan *psychological well-being* karyawan. Namun, terdapat kekurangan pada penelitian ini yaitu sampel yang didapatkan kecil sehingga dibutuhkan perluasan agar data yang diperoleh lebih representatif.

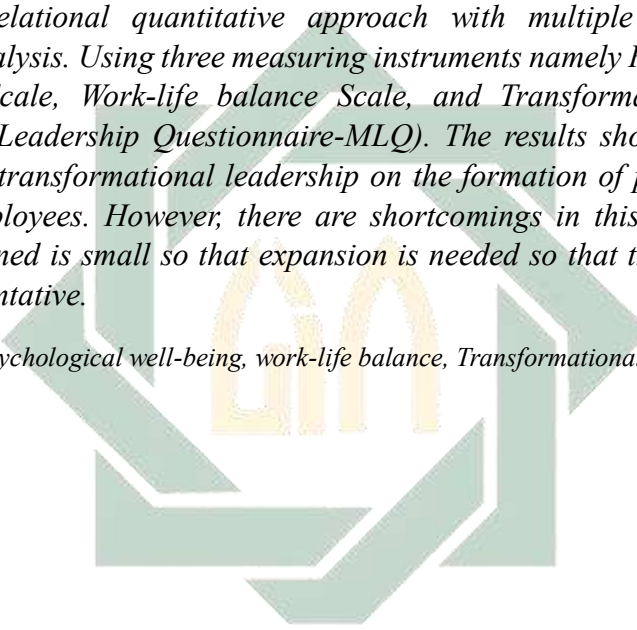
Kata Kunci: *Psychological well-being*, *Work-life balance*, kepemimpinan transformasional

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRAK

Employees often have difficulty managing the demands of work and personal life. This can affect their mental health. This phenomenon shows the importance of improving psychological well-being in the work environment. Psychological well-being is defined as being able to manage stress and feel that life is meaningful in facing work challenges. This study aims to determine the effect of work-life balance and transformational leadership on employee psychological well-being. The subjects in this study were employees at a manufacturing company in Gresik totaling 195 individuals with purposive sampling technique. This research method uses a correlational quantitative approach with multiple linear regression statistical analysis. Using three measuring instruments namely Ryff's Psychological Well-being Scale, Work-life balance Scale, and Transformational Leadership (Multifactor Leadership Questionnaire-MLQ). The results showed that work-life balance and transformational leadership on the formation of psychological well-being of employees. However, there are shortcomings in this study, namely the sample obtained is small so that expansion is needed so that the data obtained is more representative.

Keywords: *psychological well-being, work-life balance, Transformational leadership*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiya, N. Y., Evani, E. S., & Maghfiroh, S. (2023). Konsep Uji Asumsi Klasik Pada Regresi Linier Berganda. *Jurnal Riset Akuntansi Soedirman*, 2(2), 102–110. <https://doi.org/10.32424/1.Jras.2023.2.2.10792>
- Agustin, N., Arsita, D., & Rizqi, M. A. (2025). Efektivitas Talent Poll Dalam Proses Pengembangan Karir Pada PT Langgeng Jaya Plastindo. *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 6(3), 1187–1195.
- Ambawani, A. (2022). Implementasi Kepemimpinan Transformasional Kepala Sekolah Penggerak Di TK. 5(4), 4810–4823.
- Annajih, M. Z. H., Sa'idah, I., & Taufik. (2023). Konsep Self-Actualized Abraham Maslow: Perspektif Psikologi Sufistik. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.19105/EC.V4i1.7282>
- Annisa Maharani, Ahmad Zeifuddin, Dyah Ayu Safitri, Hilya Sania Rosada, & M Isa Anshori. (2023). Kesejahteraan Mental Karyawan Dalam Era Digital: Dampak Teknologi Pada Kesejahteraan Mental Karyawan Dan Upaya Untuk Mengatasi Stres Digital. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen*, 2(4), 113–130. <https://doi.org/10.58192/Ebismen.V2i4.1385>
- Ardiati, T. (2022). Alasan Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Karyawan Bagi Perusahaan. East Ventures.
- Arifin, M., & Muharto, A. (2022). Pengaruh Worklife Balance Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada PT. Livia Mandiri Sejati Pasuruan). *Jurnal Riset Ekonomi Dan Bisnis*, 15(1), 37. <https://doi.org/10.26623/Jreb.V15i1.3507>
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan Work Life Balance Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 122–144.
- Avgoustaki, A. (2021). Work Intensity And Unsustainable Work: Evidence From The European Working Conditions Survey. *ESCP RESEARCH INSTITUTE OF MANAGEMENT (ERIM)*.
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2020). Kontribusi Bersyukur Dan Memaafkan Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental Di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.20473/Jpkm.V2i12017.33-43>
- Daipuria, P., & Kakar, D. (2020). Work-Life Balance For Working Parents : Perspectives And Strategies. *Journal Of Strategic Human Resource Management*, 2(1), 45–52.
- Dalila, A., & Hadi, H. K. (2024). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Job Performance Dengan Job Satisfaction Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 12, 524–536.

- Daniels, K., & Harris, C. (2020). Work, Psychological Well-Being And Performance. *Occupational Medicine*, 50(5), 304–309. <https://doi.org/10.1093/occmed/50.5.304>
- Dita Dkk. (2021). Jurnal Ilmu Manajemen. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 11(1), 48–56.
- Dweck, C. S. (2006). The New Psychology Of Success. In *Random House*.
- Farina, A. J., & Mulyana, O. P. (2023). Hubungan Antara Grit Dan Perceived Organizational Support Dengan Work Engagement Pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 4–7. [http://files/21300/2023_Farina-Mulyana_Hubungan Antara Grit Dan](http://files/21300/2023_Farina-Mulyana_Hubungan%20Antara%20Grit%20Dan%20Perceived%20Organizational%20Support%20Dengan%20Work%20Engagement%20Pada%20Karyawan.pdf).Pdf
- Fatmawati Dwi, Y. A. A. (2020). Jurnal Ilimiah Bisnis Dan Perpajakan. *Scholar.Archive.Org*, 24–37. <https://scholar.archive.org/work/3hitmp2g25aejavzytkws2z64/access/wyback/https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jb/article/download/6593/pdf>
- Fauzan, H. &. (2024). Pengaruh Work Life Balance Dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Keterlibatan Kerja Pegawai Kelurahan Dan Kecamatan Semarang Tengah. *El-Mal: Jurnal Kajian Ekonomi & Bisnis Islam*, 5(4), 3170–3181. <https://doi.org/10.47467/elmal.v5i4.1881>
- Garvin, G., & Winata, W. B. (2022). Peran Gaya Kepemimpinan Transformasional Dan Transaksional Terhadap Keterikatan Kerja (Studi Pada Karyawan Universitas X). *Psibernetika*, 9(1), 37–53. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i1.476>
- Gagnano, A., Simbula, S., & Miglioretti, M. (2020). Work–Life Balance: Weighing The Importance Of Work–Family And Work–Health Balance. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(3), 9–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030907>
- Hidayat, R., & Arisandy, D. (2024). Psychological Well-Being Dan *Work-Life Balance* Pada Pegawai Negeri Sipil Perempuan Di BKKBN Sumatera Selatan Psychological Well- Being And *Work-Life Balance* In Female Civil Servants At BKKBN Of South Sumatera Selatan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 586–594.
- Husen, A. (2023). Strategi Pemasaran Melalui Digital Marketing Campaign Di Toko Mebel Sakinah Karawang. *Jurnal Economina*, 2(6), 1356–1362. <https://doi.org/10.55681/economina.v2i6.608>
- Imron, I. (2020). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal On Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>
- Indriyati, R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Metodologi Penelitian Terhadap Karya Tulis Ilmiah Taruna Politeknik Bumi Akpelni (Studi Kasus Pada Prodi Nautika Politeknik Bumi Akpelni Semarang). *Jurnal Sains Dan Teknologi*

- Maritim*, 21(2), 179. <https://doi.org/10.33556/Jstm.V21i2.250>
- Iqbal, K., Fatima, T., & Naveed, M. (2020). El Impacto Del Liderazgo Transformacional En El Compromiso Organizacional De Las Enfermeras: Un Modelo De Mediación Múltiple. *European Journal Of Investigation In Health, Psychology And Education*, 10(1), 262–275.
- Jessica, A. (2021). Hubungan Gaya Kepemimpinan Dengan Komitmen Organisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 130–137. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V5i1.4341>
- Juli Supriadi, Adi Rahmat, & Agus Seswandi. (2022). Kepemimpinan Autentik Dan Work-Family Balance: Peran Mediasi Modal Psikologis. *Jurnal Komunitas Sains Manajemen*, 01(03), 241–256.
- Kim, C. (2024). T Ransformational L Eadership : *Development*, 2, 61–73.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2020). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Manoppo. (2023). Issn : 3025-9495. *Neraca Manajemen, Ekonomi*, 3(1).
- Mardlotillah, I., & Fahmawati, Z. (2023). Work Life Balance And Psychological Well Being In Company Employees: Work Life Balance Dan Psychological Well Being Pada Karyawan Perusahaan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 1–9.
- Mccormack, D. (2022). *Why Organizations Need To Focus On Their Employees' Mental Health*. World Economic Forum.
- Mishra, O. S. (2021). Manajemen Sumber Daya Manusia Dalam Proyek. *Diterbitkan Di PM World Today-Juli, IX*, 7–9. www.onlinedoctranslator.com
- Mozes, M. V. A., & Huwae, A. (2023). Kesepian Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Ambon. *Journal Of Social Science Research*, 3(3), 839–853.
- Muhammad Ali Sukrajap. (2020). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional Pemberdayaan Psikologis, Fakultas Ekonomi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 12(9), 22–45.
- Mulyan, A. (2021). Gaya Kepemimpinan Lurah Galung Kecamatan Lili Riaja Kabupaten Soppeng. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1), 271. <https://doi.org/10.58258/Jime.V3i1.102>
- Niawana Br Bangun. (2023). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Psychological Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Sudah Memiliki Anak. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1799–1812. <https://doi.org/10.53625/Jcijurnalcakrawalailmiah.V2i5.4596>
- Nur Fadilah Amin, D. (2023). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>

- Nurchahyo, B., & Riskayanto, R. (2018). Analisis Dampak Penciptaan Brand Image Dan Aktifitas Word Of Mouth (Wom) Pada Penguatan Keputusan Pembelian Produk Fashion. *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.29407/Nusamba.V3i1.12026>
- Nurhabiba, M. (2020). Social Support Terhadap *Work-Life Balance* Pada Karyawan. *Cognicia*, 8(2), 277–295. <https://doi.org/10.22219/Cognicia.V8i2.13532>
- Nurlita, N. (2020). Gratitude Dan Psychological Well-Being Pada Mantan Penderita Obesitas Yang Menjalani Gaya Hidup Sehat. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 533–542. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V7i4.4830>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membicara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Permata, E., & Fauzan, M. (2024). Pengaruh Work Life Balance Dan Keterlibatan Kerja Terhadap Kesejahteraan Subjektif (Studi Pada Kantor Komando Distrik Militer 0733/Kota Semarang). *Management Studies And Entrepreneurship Journal*, 5(1), 901–907. <https://doi.org/10.37385/Msej.V5i1.4057>
- Pranindhita, E. Y. P., & Wibowo, D. H. (2020). Hubungan Work Life Balance Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Di Smk Kabupaten Pati. *Psikologi Konseling*, 16(1), 570–580. <https://doi.org/10.24114/Konseling.V16i1.19141>
- Pristianto, F. A. (2023). *Firdian Agung Pristianto.Pdf*.
- Priyana, I., Permanawati, V., & Saberina, S. (2022). Turnover Intention Yang Dipengaruhi Oleh Job Insecurity Dan Job Motivation. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 9(1), 52–56.
- Rahayu, W. (2020). PEMBAGIAN AREA KERJA PEMASARAN PADA. *Assyarikah : Journal Of Islamic Economic Business FEBI Universitas Al-Amien Prenduan*, 05(02), 243–253.
- Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja. *Juripol*, 4(2), 129–141. <https://doi.org/10.33395/Juripol.V4i2.11098>
- Rahmi, F. (2021). Peran *Work-Life Balance* Terhadap Psychological Well-Being Pegawai Yang Bekerja Selama New Normal Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 182. <https://doi.org/10.24014/Jp.V17i2.13604>
- Regina, N., & Nurwidawati, D. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Pada Pelanggan E-Commerce. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 1001–1013.
- Rohmawati, R. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Keseimbangan Kehidupan Kerja Dengan Kualitas Kehidupan Kerja Pada Guru. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(No. 4), 1–12.

- <https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Character/Article/View/41170>
- Safarudin, M. A., Pratama, M. R., & Salsabila, D. G. (2024). Fenomena Quiet Quitting Terhadap Ketidaknyamanan Kerja Dan Pengembangan Karir Karyawan Di Perusahaan Otomotif The Phenomenon Of Quiet Quitting On Job Insecurity And Career Development Of Employees In Automotive Companies. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, November, 8535–8547.
- Safitri, C. M. T., & Anisah, L. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Dan Worklife Balance Pada Tenaga Kesehatan Wanita Yang Menjalani Peran Ganda. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 5(1). <https://doi.org/10.24176/Jpp.V5i1.8587>
- Safria, D. (2022). Pengaruh Work Life Balance, Kepemimpinan Transformasional, Dan Budaya Organ-Isasi Terhadap Employee Engagement Dalam Membentuk Kinerja Pada Karyawan Generasi Y. *Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Perbankan (Journal Of Economics, Management And Banking)*, 8(2), 53. <https://doi.org/10.35384/Jemp.V8i2.269>
- Sangeetha. (2023). *A Study On Work Life Balance Among. March*, 625021.
- Septina, V. D., & Soeharto, T. N. E. D. (2023). Work Life Balance Dan Kepuasan Kerja Dengan Psychological Well-Being Pada Anggota Polisi Wanita. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 141–152. <https://doi.org/10.33024/Jpm.V5i1.8740>
- Shalahuddin. (2021). Karakteristik Kepemimpinan Dalam. *Media Neliti*, 1(2), 171–188.
- Sihombing, J. M. (2023). Analisis Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Di Sekolah Dasar. 175771 Siaro. *Jurnal Generasi Ceria Indonesia*, 1(1), 17–21. <https://doi.org/10.47709/Geci.V1i1.2400>
- STĂNESCU. (2020). *STĂNESCU.Pdf*.
- Sumarni, T., & H, Y. D. (2024). Hubungan Kualitas Kehidupan Kerja Dengan Turnover Intention Perawat Di RS Dadi Keluarga Purwokerto. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(1), 227–242. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i1.12880>
- Suryani, I. (2021). Dampak Self-Esteem Terhadap Psychological Well Being Dimediasi Oleh *Work-Life Balance*. *Epigram*, 18(2), 160–169. <https://doi.org/10.32722/Epi.V18i2.4090>
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Tsabita Putri Islamy, Widawati, L., & Ayu Tuty Utami. (2023). Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Work Engagement Pada Karyawan Direktorat Operasional. *Jurnal Riset Psikologi*, 101–108.

<https://doi.org/10.29313/jrp.v3i2.2764>

- Umbu, A., Anabuni, T., Thonak, C. A., Bisnis, J. A., & Kupang, P. N. (2025). Kepemimpinan Transformasional Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dan ASN Pada Dinas Tenaga Kerja, Transmigrasi Dan Kependudukan Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Journal Scientific Of Mandalika*, 6(2), 426–434.
- Widayati, C., H. Rahardjo, T., & Febriyanti, M. (2021). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transformasional, Motivasi Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Ekonomi*, 22(3), 466–485. <https://doi.org/10.24912/je.v22i3.286>
- Wijayanto, P., Suharti, L., & Chaniago, R. (2022). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Employee Engagement Dan Dampaknya Terhadap Turn-Over Intentions Dengan Job Characteristics Sebagai Pemoderasi (Studi Pada Karyawan Generasi Y Di Indonesia). *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 10(1), 83–98. <https://doi.org/10.26740/jepk.v10n1.p83-98>
- Wiyono, B. (2020). Hakikat Kepemimpinan Transformasional Kepemimpinan. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(3), 75–83. <https://www.kompasiana.com/idrisapandi/58fb8125349373880b4c289e/Hakikat-Kepemimpinan>
- Yunanto, T. A. R., & Kenward, B. (2024). Dinamika Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kekerasan Emosional Dalam Hubungan Pacaran. *Journal Psikogenesis*, 12(1), 66–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3485>
- Zahroh, F., & Aluf, Wilda Al. (2023). Kepemimpinan Otentik : Jalur Menuju Kesuksesan Organisasi. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen (JUPIMAN)*, 2(3), 125–136.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA