

# **GAMBARAN *WORK LIFE BALANCE* PADA *SINGLE FATHER* YANG BEKERJA**

## **SKRIPSI**



**OLEH :**  
**Maria Lusia Lorinanto**  
**NRP 7103022118**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2025**

# **GAMBARAN *WORK LIFE BALANCE* PADA *SINGLE FATHER* YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Untuk  
Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi



OLEH :  
Maria Lusia Lorinanto  
NRP 7103022118

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2025**

## **SURAT PERNYATAAN**

Bersama ini, saya:

Nama : Maria Lusia Lorinanto

NRP : 7103022118

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

### **GAMBARAN WORK LIFE BALANCE PADA SINGLE FATHER YANG BEKERJA**

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak maupun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 9 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Maria Lusia Lorinanto

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Nama : Maria Lusia Lorinanto

NRP : 7103022118

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya berjudul:

#### **GAMBARAN *WORK LIFE BALANCE* PADA *SINGLE FATHER* YANG BEKERJA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas pernyataan sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya tulis ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 9 Desember 2025

Yang membuat pernyataan

  
61AF2AJX939588798  
Maria Lusia Lorinanto



HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

GAMBARAN *WORK LIFE BALANCE*  
PADA *SINGLE FATHER* YANG BEKERJA

Oleh:

Maria Lusia Lorinanto  
NRP 7103022118

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0704118303

Email : [elisabet\\_hapsari@ukwms.ac.id](mailto:elisabet_hapsari@ukwms.ac.id)



Surabaya, 9 Desember 2025

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Gambaran Work Life Balance pada Single Father yang Bekerja* oleh Maria Lusia Lorinanto (7103022118) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal, 9 Desember 2025

Mengesahkan

Fakultas Psikologi,  
Dekan,



(Agnes Maria Sunardi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Florentina Yuni Apsari, M.si., Psikolog
  2. Sekretaris : Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog
  3. Anggota : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
  4. Anggota : Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog
- NIDN : 0704118303  
Email : [elisabet\\_hapsari@ukwms.ac.id](mailto:elisabet_hapsari@ukwms.ac.id)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **Penelitian ini dipersembahkan:**

Tuhan Yesus Kristus,  
Keluarga dan teman-teman terkasih  
Ketiga informan dan semua pihak terlibat dalam penelitian ini

## **HALAMAN MOTTO**

Percayakanlah segala usahamu kepada Tuhan, maka rencanamu akan berhasil  
Amsal 16:3

*It does not matter how slowly you go as long as you do not stop.*  
– Confucius

## UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, Rahmat dan karuniaNya yang telah dilimpahkan kepada peneliti sehingga skripsi yang berjudul *Gambaran Work Life Balance pada Single Father yang Bekerja* dapat terselesaikan. Penulis skripsi ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu peneliti selama proses pembuatan naskah ini, sehingga peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya **Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog** dan Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala **Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog** yang telah memberikan kesempatan dan menyediakan fasilitas serta pelayanan yang baik selama proses perkuliahan.
2. Dosen pembimbing **Ibu Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog** yang senantiasa bersedia untuk meluangkan waktu dan memberikan ilmu baru dalam membantu proses jalannya penelitian serta mengarahkan dan membimbing penyusunan skripsi ini.
3. Dosen penguji **Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog** dan **Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog** yang telah memberikan bimbingan dan telah membantu dalam proses melengkapi materi penyusunan skripsi ini.
4. Penasehat Akademik **Ibu Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog** yang telah membantu persoalan-persoalan selama perkuliahan berlangsung, memberikan saran dan masukan-masukan mengenai perkuliahan.
5. **Seluruh Dosen** yang telah memperkaya wawasan dan pengetahuan penulis mengenai perkembangan ilmu dunia psikologi.
6. **Para informan**, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan informasi berharga sebagai bahan penelitian. Tanpa

keterbukaan dan kerja sama mereka, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

7. **Kedua orang tua saya tercinta**, yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi hidup. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta kepercayaan yang diberikan kepada saya sejak awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. **Saudara-saudara saya**, yang selalu memberikan semangat, candaan, serta motivasi ketika saya merasa lelah. Kehadiran kalian menjadi penguat tersendiri dalam proses panjang ini.
9. **Teman-teman seperjuangan dan sahabat terbaik**, yang selalu menemani dalam proses penyusunan skripsi memberi dukungan, berbagi cerita, candaan, dan bantuan ketika saya kesulitan. Terima kasih atas kebersamaan dan semangat yang kalian berikan.
10. **Diri saya sendiri**, yang telah berusaha bertahan dalam setiap tekanan, keraguan, dan kelelahan. Terima kasih karena tidak menyerah, karena berani melangkah sejauh ini, dan karena terus percaya bahwa setiap proses membawa pelajaran.
11. **Semua pihak**, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan selama proses pengerjaan skripsi ini semoga kebaikan kalian menjadi amal yang berlipat ganda.

Dengan keterbatasan pengalaman, pengetahuan, maupun pustaka yang ditinjau, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan naskah skripsi ini, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak agar skripsi ini dapat disempurnakan. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil bagi dunia akademik.

## DAFTAR ISI

|                                                                                |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                                             | i    |
| SURAT PERNYATAAN .....                                                         | ii   |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....                      | iii  |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                                       | iv   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                                        | v    |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                                                      | vi   |
| HALAMAN MOTTO .....                                                            | vii  |
| UNGKAPAN TERIMA KASIH .....                                                    | viii |
| DAFTAR ISI.....                                                                | x    |
| DAFTAR TABEL.....                                                              | xiii |
| DAFTAR BAGAN.....                                                              | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                           | xv   |
| ABSTRAK.....                                                                   | xvi  |
| ABSTRACT.....                                                                  | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                                         | i    |
| 1.1. Latar Belakang .....                                                      | 1    |
| 1.2. Fokus Penelitian .....                                                    | 16   |
| 1.3. Tujuan Penelitian .....                                                   | 16   |
| 1.4. Manfaat Penelitian .....                                                  | 16   |
| 1.4.1. Manfaat Teoritis .....                                                  | 16   |
| 1.4.2. Manfaat Praktis .....                                                   | 16   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                                   | 18   |
| 2.1. Kajian Literatur Seputar Fenomena Single Father yang bekerja .....        | 18   |
| 2.2. Kajian Literatur Seputar Work Life Balance .....                          | 20   |
| 2.3. Keterkaitan antara Work life balance pada Single Father yang bekerja .... | 23   |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                                                 | 26   |
| 3.1. Pendekatan dalam Penelitian.....                                          | 26   |
| 3.2. Informan Penelitian.....                                                  | 27   |
| 3.2.1. Karakteristik informan penelitian .....                                 | 27   |

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.2.2. Cara mendapatkan informan penelitian .....               | 28        |
| 3.3. Metode Pengumpulan Data .....                              | 29        |
| 3.4. Teknik Analisis Data .....                                 | 31        |
| 3.5. Validitas Penelitian .....                                 | 32        |
| 3.6. Etika Penelitian .....                                     | 33        |
| <b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>            | <b>34</b> |
| 4.1 Persiapan Penelitian .....                                  | 34        |
| 4.1.1 Persiapan Penelitian .....                                | 34        |
| 4.1.2 Tata Cara Mendapatkan Informan .....                      | 35        |
| 4.1.3 Perijinan Penelitian .....                                | 35        |
| 4.2 Proses Pengambilan Data .....                               | 36        |
| 4.2.1 Setting dan Timing Lapangan Penelitian Informan I .....   | 36        |
| 4.2.1.1 Pertemuan I .....                                       | 36        |
| 4.2.1.2 Pertemuan II .....                                      | 37        |
| 4.2.2 Setting dan Timing Lapangan Penelitian Informan .....     | 38        |
| 4.2.2.1 Pertemuan I .....                                       | 38        |
| 4.2.2.2 Pertemuan II .....                                      | 39        |
| 4.2.3 Setting dan Timing Lapangan Penelitian Informan III ..... | 39        |
| 4.2.3.1 Pertemuan I .....                                       | 40        |
| 4.2.3.2 Pertemuan II .....                                      | 40        |
| 4.2.3.3 Pertemuan III .....                                     | 41        |
| 4.3 Hasil Penelitian .....                                      | 42        |
| 4.3.1 Pengolahan Data Penelitian Informan J .....               | 42        |
| 4.3.2 Kategorisasi Informan J .....                             | 43        |
| 4.3.3. Deskripsi Tema .....                                     | 47        |
| 4.3.3.1 Deskripsi Tema Informn J .....                          | 47        |
| 4.3.4. Deskripsi Bagan Work Life Balance Informan J .....       | 57        |
| 4.3.5 Pengolahan Data Penelitian Informan E .....               | 58        |
| 4.3.6 Kategorisasi Informan E .....                             | 59        |
| 4.3.6.1 Deskripsi Tema Informan E .....                         | 62        |



|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 4.3.7 Deskripsi Bagan Work Life Balance Informan E .....  | 73  |
| 4.3.8 Pengolahan Data Penelitian Informan V .....         | 74  |
| 4.3.9 Kategorisasi Informan V .....                       | 76  |
| 4.3.9.1 Deskripsi Tema Informan V .....                   | 37  |
| 4.3.10 Deskripsi Bagan Work Life Balance Informan V ..... | 93  |
| 4.3.11 Deskripsi Bagan Antar Tema Ketiga Informan .....   | 97  |
| 4.4 Validitas Penelitian .....                            | 99  |
| BAB V PEMBAHASAN .....                                    | 101 |
| 5.1 Pembahasan Hasil Penelitian .....                     | 101 |
| 5.2 Refleksi Penelitian .....                             | 105 |
| 5.3 Simpulan .....                                        | 106 |
| 5.4 Saran .....                                           | 107 |
| 5.4.1 Saran Praktis .....                                 | 107 |
| 5.4.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya .....              | 107 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                      | 108 |

## DAFTAR TABEL

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1 Jadwal Wawancara Informan J ..... | 36 |
| Tabel 4.2 Jadwal Wawancara Informan E ..... | 38 |
| Tabel 4.3 Jadwal Wawancara Informan V ..... | 39 |
| Tabel 4.4 Kategorisasi Informan J .....     | 43 |
| Tabel 4.5 Kategorisasi Informan E .....     | 59 |
| Tabel 4.6 Kategorisasi Informan V .....     | 76 |

## DAFTAR BAGAN

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bagan 4.1 Gambaran Work Life Balance pada Informan J sebagai Single Father<br>yang Bekerja ..... | 56 |
| Bagan 4.2 Gambaran Work Life Balance pada Informan E sebagai Single Father<br>yang Bekerja ..... | 72 |
| Bagan 4.3 Gambaran Work Life Balance pada Informan V sebagai Single Father<br>yang Bekerja ..... | 92 |
| Bagan 4.4 Bagan Umum Hasil Pengolahan Ketiga Informan.....                                       | 96 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Lampiran 1 Informan E..... | 114 |
| Lampiran 2 Informan V..... | 115 |
| Lampiran 3 Informan J..... | 116 |

**Maria Lusia Lorinanto (2025) "Gambaran *Work Life Balance* pada *Single Father* yang Bekerja". Skripsi Sarjana Strata 1. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.**

### **ABSTRAK**

*Single father* menghadapi tuntutan peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh utama, sehingga berpotensi mengalami konflik antara pekerjaan dan keluarga. Kondisi ini menjadikan topik *work life balance* penting untuk diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *work life balance* pada *single father* yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara dan dianalisis menggunakan analisis tematik dengan metode analisis deduktif. Hasil penelitian menunjukkan *work life balance* pada ketiga informan tercermin dalam dinamika gangguan dan penguatan antara domain kerja dan kehidupan pribadi, yang tampak pada aspek WIPL, PLIW, WEPL, dan PLEW. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa variasi pengalaman *work life balance* antar informan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik pekerjaan, strategi pengelolaan peran ganda, serta keberadaan dukungan maupun tekanan dari lingkungan sosial.

**Kata Kunci:** *Single father*, *work life balance*, peran ganda

**Maria Lusia Lorinanto (2025)** *“An Overview of Work–Life Balance among Working Single Fathers”*. **Bachelor Thesis Strata 1**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

#### **ABSTRACT**

*Single fathers face the demands of dual roles as breadwinners and primary caregivers, potentially resulting in conflict between work and family. This condition makes the topic of work life balance important to research. This study aims to determine the description of work life balance in working single fathers. This research uses a qualitative method with a phenomenological study approach. Data were collected through interviews and analyzed using thematic analysis with deductive analysis method. The results showed that work life balance in the three informants was reflected in the dynamics of interference and reinforcement between the work domain and personal life, which appeared in the aspects of WIPL, PLIW, WEPL, and PLEW. The findings of this study indicate that variations in work-life balance experiences between informants are influenced by differences in work characteristics, dual role management strategies, and the presence of support and pressure from the social environment.*

**Keywords:** *Single father, work life balance, dual role*