

ABSTRAK

Penyesuaian perkawinan dan keseimbangan kehidupan kerja merupakan dua aspek penting dalam kehidupan karyawan yang telah menikah. tekanan kerja yang tinggi sering kali menyebabkan konflik antara peran di tempat kerja, kehidupan pribadi, dan hubungan pernikahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *marital adjustment* dan *work-life balance* pada karyawan di Bandung Raya. Penyesuaian perkawinan merujuk pada kemampuan pasangan suami istri untuk menyesuaikan satu sama lain dan mempertahankan hubungan yang harmonis, sementara *work life balance* adalah kemampuan individu untuk mengatur waktu dan energi antara pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data dikumpulkan melalui *g-form* yang terdiri dari dua skala, yaitu skala *Dyadic Adjustment Scale* (Spanier, 1976) yang telah diadaptasi oleh Desta (2022) untuk mengukur penyesuaian perkawinan dan *Work-Life Balance Scale* dari Fisher (2009) yang telah diadaptasi oleh Gianti (2019) pada 108 responden. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang cukup kuat antara penyesuaian perkawinan dan keseimbangan kehidupan kerja dengan koefisien korelasi sebesar -0,300 dan nilai signifikansi sebesar 0,02 ($\text{sig} < 0,05$). Ini berarti semakin tinggi *marital adjustment*, maka semakin rendah *work life balance*, dan sebaliknya. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan perkawinan mempengaruhi kesejahteraan karyawan. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya memperhatikan penyesuaian perkawinan untuk meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja dan kesejahteraan karyawan.

Kata kunci : penyesuaian perkawinan, keseimbangan kehidupan kerja.

ABSTRACT

Marital adjustment and work-life balance are two important aspects in the lives of married employees. High work pressure often leads to conflicts between roles at work, personal life, and marital relationships, which can ultimately affect overall well-being. This study aims to examine the relationship between marital adjustment and work-life balance among employees in Greater Bandung. Marital adjustment refers to the ability of married couples to adapt to each other and maintain a harmonious relationship, while work-life balance is the individual's ability to manage time and energy between work and personal life in a balanced manner. This research employs a quantitative approach with a correlational method. Data were collected through a Google Form consisting of two scales: the Dyadic Adjustment Scale (Spanier, 1976), adapted by Desta (2022) to measure marital adjustment, and the Work-Life Balance Scale by Fisher (2009), adapted by Gianti (2019), involving 108 respondents. Data analysis results indicate a fairly strong negative relationship between marital adjustment and work-life balance, with a correlation coefficient of -0.300 and a significance value of 0.02 ($p < 0.05$). This means that the higher the marital adjustment, the lower the work-life balance, and vice versa. The conclusion of this study shows that the balance between work life and marital life affects employee well-being. The implication of these findings is the importance of focusing on marital adjustment to improve work-life balance and employee well-being.

Keywords : *Marital adjustment, Work life balance*