

**PSYCHOLOGICAL-WELL BEING PADA KARYAWAN WORK
FROM HOME SELAMA PANDEMI COVID - 19**



Gabrielle Easter Aritonang

1125161478

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2020

Gabrielle Easter Aritonang

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KARYAWAN WORK
FROM HOME SELAMA PANDEMI COVID - 19**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada karyawan yang menjalani metode kerja *work from home* selama pandemi COVID-19 berlangsung. Subjek penelitian berjumlah 90 karyawan yang diperoleh menggunakan uji coba sampel terpakai. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, yaitu *The Scale of Psychological Well-Being*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada karyawan dengan metode kerja *work from home* berada pada kategori tinggi yang berarti memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini dibuktikan dengan 87 dari 90 responden yang berada pada kategori *psychological well-being* tinggi.

Kata kunci: *Psychological Well-Being*, COVID-19, *Work From Home*.

Gabrielle Easter Aritonang

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AT WORK FROM
HOME EMPLOYEES DURING THE COVID-19
PANDEMIC**

Undergraduate Thesis

Jakarta: *Psychology, Faculty of Education Psychology,*

State University of Jakarta

2020

ABSTRACT

This research aims to determine the psychological well-being overview of employees who work from home working methods during the COVID-19 pandemic. The research subject amounted to 90 employees acquired using the used sample trials. Data collection techniques using research instruments, namely The Scale of Psychological Well-Being. This research used a descriptive quantitative method. Data analysis results show that psychological well-being in employees with work from home methods is in the high category which means having good psychological well-being. This is evidenced by 87 of the 90 respondents who are in the high psychological well-being category.

Keyword: Psychological Well-Being, COVID-19, Work From Home

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Psychological-Well Being Pada Karyawan Work From Home Selama Pandemi Covid – 19

Nama Mahasiswa	:	Gabrielle Easter Aritonang
Nomor Registrasi	:	1125161478
Jurusan/Program Studi	:	Psikologi
Tanggal Ujian	:	11 Agustus 2020

Pembimbing I

Dwi Kencana Wulan, M.Psi.
NIP.198212122014042001

Pembimbing II

Dr. R.A. Fadhallah, M.Si.
NIDN. 0012017902

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Jandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Gabrielle Easter Aritonang

NIM : 1125161478

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "***Psychological-Well Being Pada Karyawan Work From Home Selama Pandemi Covid - 19***" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 5 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gabrielle Easter Aritonang
NIM : 1125161478
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

"Psychological Well-Being Pada Karyawan Work From Home Selama Pandemi Covid - 19"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 5 Agustus 2020



Gabrielle Easter Aritonang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

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

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Gabrielle Easter Aritonang
NIM : 1125161478
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : eastergabrielle15@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

***PSYCHOLOGICAL-WELL BEING PADA KARYAWAN WORK FROM HOME
SELAMA PANDEMI COVID - 19***

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, 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 Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 September 2020

Penulis

(Gabrielle Easter Aritonang)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus yang telah melimpahkan berkat, anugerah, serta Kasih karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “*Psychological Well-Being Pada Karyawan Work From Home Selama Pandemi Covid - 19*”.

Penelitian ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan penelitian ini. Dalam penyusunan dan penulisan, penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan membagikan ilmu pengetahuan serta wawasan selama masa perkuliahan.
6. Seluruh Staf Administrasi dan Karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi.

-
7. Mama, Adik, dan Mbah yang selalu memberikan dukungan dalam doa dan semangat kepada saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih atas segala kasih saying yang telah diberikan untuk saya.
 8. Kak Nael dan Yonathan selaku mentor rohani saya yang selalu memberikan bantuan, semangat, dan perhatian kepada saya selama proses mengerjakan skripsi ini.
 9. Fildzah, Yodi, Riana, Syahira dan Riri selaku teman seperjuangan yang memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyelesaian skripsi ini hingga selesai.
 10. Kakak dan Abang senior psikologi UNJ yang telah memberikan bantuan saat pengumpulan data dalam skripsi ini.
 11. Teman - teman angkatan 2016 yang saling memberikan bantuan dan semangat selama perkuliahan hingga akhir penyusunan skripsi, khususnya teman-teman kelas A 2016.
 12. Semua pihak yang sudah membantu, yang belum disebutkan, saya ucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungannya.

Peneliti menyadari dalam penelitian ini tidak terlepas dari adanya kekurangan. Kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun selalu diharapkan peneliti demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti, pembaca, maupun pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

Jakarta, 5 Agustus 2020
Penulis

Gabrielle Easter Aritonang

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
MOTTO DAN PERSEMBERAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Coronoavirus Desease 2019 (COVID-19)</i>	9
2.2 <i>Psychological Well-Being</i>	10
2.2.1 Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	10
2.2.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	11

2.2.3 Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	13
2.3 <i>Work From Home</i>	15
2.3.1 Pengertian <i>Work From Home</i>	15
2.4 Kerangka Berpikir	16
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Tipe Penelitian	18
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	18
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	18
3.2.2 Definisi Konseptual	18
3.2.2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	18
3.2.3 Definisi Operasional	19
3.2.3.1 <i>Psychological Well-Being</i>	19
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.3.1 Populasi	19
3.3.2 Sampel	19
3.4 Teknik Pengambilan Sampel	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data	20
3.6 Instrumen Penelitian	20
3.6.1 Intrumen Penelitian <i>Psychological Well-Being</i>	20
3.7 Analisis Data	26
3.7.1 Analisis Deskriptif Distribusi Frekuensi	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Gambaran Responden Penelitian	28
4.1.1 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia	28
4.1.2 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	29
4.1.3 Deskripsi Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan	30
4.2 Prosedur Penelitian	34
4.2.1 Persiapan Penelitian	34
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	35

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	36
4.3.1 Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	36
4.3.2 Kategorisasi Skor <i>Psychological Well-Being</i>	37
4.3.3 Tabulasi Silang <i>Psychological Well-Being</i> dan Data Demografi	38
4.4 Pembahasan	43
4.5 Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Implikasi	47
5.3 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51
RIWAYAT HIDUP PENELITI	61



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen <i>The Scales of Psychological Well-Being</i>	21
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>The Scales of Psychological Well-Being</i>	22
Tabel 3.3 Kriteria Reabilitas <i>item</i>	24
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>The Scales of Psychological Well-Being</i>	25
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	28
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan.....	31
Tabel 4.4 Data Deskriptif <i>Psychological Well-Being</i>	36
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor <i>Psychological Well-Being</i>	37
Tabel 4.6 Rata - Rata Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.7 Analisis Tabulasi Data <i>Psychological Well-Being</i> dan Jenis Kelamin	38
Tabel 4.8 Analisis Tabulasi Data <i>Psychological Well-Being</i> dan Usia	39
Tabel 4.9 Analisis Tabulasi Data <i>Psychological Well-Being</i> dan Bidang Pekerjaan .	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	36
Gambar 4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Usia	29
Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
Gambar 4.3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	51
Lampiran 2. Data Demografi	53
Lampiran 3. Rata – Rata Skor Jenis Kelamin	55
Lampiran 4. Kategorisasi Variabel	55
Lampiran 5. Tabulasi Silang dengan Jenis Kelamin, Usia, dan Bidang Pekerjaan	55

