

GAMBARAN WORK LIFE BALANCE PADA KARYAWAN WORK FROM  
HOME SAAT PANDEMI GLOBAL COVID-19



Oleh:

**ALRENDY DWI SYAHPUTRA**

**1125134530**

**Psikologi**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2020**

**GAMBARAN WORK LIFE BALANCE PADA KARYAWAN WORK FROM HOME SAAT PANDEMI GLOBAL COVID-19**

**ALRENDY DWI SYAHPUTRA**

**SKRIPSI**

Jakarta: Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
2020

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *work life balance* terhadap karyawan *work from home* saat pandemi global Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Fisher, Bulger, dan Smith (2009) *Work Life Balance Scale* (WLBS) dengan sampel penelitian berjumlah 208 orang. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan analisis univariat.

Berdasarkan uji univariat hasil skor *work life balance*, terdapat 114 responden (54.8%) yang mengalami tingkat *work life balance* yang rendah, sedangkan 94 responden berikutnya (45.2%) mengalami tingkat *work life balance* yang tinggi. *Work life balance* digambarkan pula berdasarkan demografi yang terdiri dari usia, jenis kelamin, domisili, pendidikan, pekerjaan, masa kerja, dan gaji.

**Kata kunci :** *Work life balance* saat pandemi, karyawan *work from home*.

**DESCRIPTION OF WORK LIFE BALANCE IN WORK FROM HOME  
EMPLOYEES DURING THE GLOBAL PANDEMIC COVID-19**

**ALRENDY DWI SYAHPUTRA**

**SKRIPSI**

Jakarta: Department of Psychology  
Faculty of Educational Psychology  
Universitas Negeri Jakarta  
2020

**ABSTRACT**

This study aims to describe work life balance in work from home employees during the global pandemic Covid-19. The research method used is by quantitative descriptive.

The data collection technique used the instrument developed by Fisher, Bulger, and Smith (2009) Work Life Balance Scale (WLBS) with 208 samples. Data analysis method used is quantitative descriptive with univariate test.

Based on the univariate test results of the work life balance score, there were 114 respondents (54.8%) who experienced a low level of work life balance, while the next 94 respondents (45.2%) experienced a high level of work life balance. Work life balance is also described based on demographics consisting of age, sex, domicile, education, occupation, years of service and salary.

**Keywords:** *Work life balance during a pandemic, work from home employees*

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

**GAMBARAN WORK LIFE BALANCE PADA KARYAWAN WORK FROM HOME SAAT  
PANDEMI GLOBAL COVID-19**

Nama Mahasiswa : Alrendy Dwi Syahputra  
Nomor Registrasi : 1125134530  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 7 Agustus 2020

Pembimbing I



Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi.

NIP. 198309182008122006

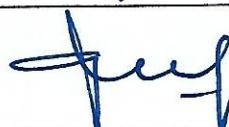
Pembimbing II



Erik, M.Si.

NIDK. 8844660018

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M. Psi (Penanggung Jawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M. Si (Wakil Penanggung Jawab)**		25/08/2020
Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Sidang)***		21 Agustus 2020
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M. Si (Penguji 1)****		21 Agustus 2020
Lipi Yudhaningrum, M. Psi (Penguji 2)****		21 Agustus 2020

**Catatan:**

\* Dekan FPPSi

\*\* Pembantu Dekan I

\*\*\* Ketua Pengaji

\*\*\*\* Dosen pengaji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Alrendy Dwi Syahputra  
Nomor Registrasi : 1125134530  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Gambaran Work Life Balance Karyawan Work from Home saat Pandemi Global COVID-19**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April sampai dengan bulan Agustus 2020.
2. Bukan merupakan diuplikasi skripsi/karya inovasi 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, 27 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



Alrendy Dwi Syahputra



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Alrendy Dwi Syamputra  
NIM : 1125134530  
Fakultas/Prodi : PSIKOLOGI  
Alamat email : Alrendy ads@cypho.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 :

Gambaran Work Life Balance pada  
karyawan Work from Home pada saat  
pandemi Global 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

Penulis

( Alrendy. )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran *Work Life Balance* pada Karyawan *Work From Home* saat Pandemi Global COVID-19”

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dorongan, semangat, serta bimbingan dari berbagai pihak sehingga kendala-kendala dalam proses pembuatan skripsi dapat diatasi dengan baik. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M. Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam memberikan kelancaran dalam proses akademik seluruh mahasiswa Psikologi UNJ maupun dalam proses pembuatan skripsi.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F. R., M. Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan arahan serta kelancaran akademik bagi mahasiswa Psikologi UNJ.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, pencerahan serta bimbingan dalam penyelesaian skripsi.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran akademik pada mahasiswa selama perkuliahan dan saat proses penyelesaian skripsi.
5. Ibu Fellianti Muzdalifah, M. Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan arahan dalam terselesaikannya skripsi. Terima kasih banyak, Ibu atas bimbingannya selama ini.
6. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi dan Bapak Erik, M. Si. karena kesediaannya untuk melakukan validasi instrumen (*expert judgement*) dan bimbingan dalam terlaksananya penelitian ini.
7. Teruntuk Ibu Dr. Lussy Dwitami Wahyuni, M. Pd selaku Pembimbing pertama yang sangat bersabar dan tekun terhadap mahasiswanya, dengan

kerendahan hati serta keceriaannya, selalu siaga di kala penulis memerlukan bantuan, dan pencerahan.

8. Bapak Prof. Burhanudin Tola yang bersedia untuk memberikan arahan mengenai metode penelitian penulis sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
9. Ibu Irma Rosalinda, M. Si, Ibu Iriani Indri Hapsari, M. Psi, dan seluruh dosen Psikologi yang telah memberi dukungan dan menginspirasi penulis dalam berbagai ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan.
10. Bapak Haerudin dan seluruh staff administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi, yang selalu membantu penulis dalam kelancaran administrasi dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi.
11. Alm. Papa yang telah menjadi Ayah yang terbaik, yang selalu mendukung semua kebutuhan anaknya. Andai papa masih disini melihat penulis yang akhirnya telah menyelesaikan skripsinya
12. Mama yang selalu hadir dalam suka maupun duka, yang selalu memberikan doa serta semangat, tempat ternyaman untuk berkeluh kesah, dan selalu memberikan dorongan untuk terus sabar dan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
13. Kakak dan adik tercinta penulis yang telah memberikan semangat serta dorongan kepada penulis untuk terus semangat.
14. Teman-teman Kelas C 2013, yang selalu memberikan suntikan semangat di kala sedih, selalu mengingatkan dikala keliru, dan selalu siap memberikan waktu, tenaga, serta hatinya untuk membantu penulis selama 4 tahun ini dan seterusnya.
15. Teman-teman angkatan 2013 yang membantu dalam memberikan pengetahuan, dukungan, keriangan, inspirasi, serta doa kepada penulis untuk terus semangat.
16. Teman-teman di Starbucks Coffee, khususnya Omen yang selalu mengingatkan untuk menjadi sarjana, karena sudah menjadi tanggung jawab anak kepada orang tua.

Salam,

Alrendy Dwi Syahputra

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>2</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iiiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>iError! Bookmark not defined.</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>xii</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>xiii</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I</b> <b>Daftar Isi .....</b>	<b>iError! Bookmark not defined.</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1    Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2    Identifikasi Masalah .....	<b>5</b>
1.3    Pembatasan Masalah .....	<b>6</b>
1.4    Rumusan Masalah .....	<b>6</b>
1.5    Tujuan Penelitian .....	<b>6</b>
1.6    Manfaat Penelitian .....	<b>6</b>
1.6.1    Manfaat Teoretis .....	<b>6</b>
1.6.2    Manfaat Praktis .....	<b>7</b>
<b>BAB II</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1. <i>Work-Life Balance</i> .....	<b>8</b>
2.1.1.    Pengertian <i>Work-Life Balance</i> .....	<b>8</b>
2.1.2.    Komponen <i>Work-Life Balance</i> .....	<b>9</b>
2.1.3.    Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Work-Life Balance</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4.    Manfaat <i>Work-Life Balance</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2    Gambaran <i>Work-Life Balance</i> bagi Karyawan <i>Work from Home</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.3	Kerangka Konseptual .....	Error! Bookmark not defined.
2.4	Hasil Penelitian yang Relevan .....	Error! Bookmark not defined.

### **BAB III**

<b>METODE PENELITIAN</b> .....	16
3.1 Tipe Penelitian .....	16
3.2 Desain Penelitian.....	16
3.3 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	16
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	16
3.3.2 Definisi Konseptual <i>Work-Life Balance</i> .....	17
3.3.3 Definisi Operasional <i>Work-Life Balance</i> .....	17
3.4 Populasi dan Sampel .....	17
3.4.1 Populasi.....	17
3.4.2 Sampel .....	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.5.1 Skala <i>Work-Life Balance</i> .....	18
3.6. Analisis Data .....	20
3.6.1 Uji Univariat .....	20
<b>BAB IV</b> .....	22
4.1. Gambaran Subjek Penelitian.....	22
4.2 Prosedur Penelitian.....	23
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	23
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	24
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	24
4.3.1 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden .....	24
4.3.2 Gambaran Skor <i>Work-Life Balance</i> pada Karyawan <i>Work from Home</i> saat pandemi global Covid-19 .....	27
4.4 Gambaran <i>Work-Life Balance</i> .....	30
4.4.1 <i>Work-Life Balance</i> Pekerja <i>Work from Home</i> .....	30
4.4.2 <i>Work-Life Balance</i> Berdasarkan Data Demografi .....	31
4.5 Aspek yang Paling Berperan dalam <i>Work-Life Balance</i> Karyawan <i>Work from Home</i> .....	34
4.5.1 Dimensi <i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i> .....	35
4.5.2 Dimensi <i>Personal Life Interference with Work (PLIW)</i> .....	35
4.5.3 Dimensi <i>Personal Life Enhancement of Work (PLEW)</i> .....	36
4.5.4 Dimensi <i>Work Enhancement of Personal Life (WEPL)</i> .....	36

4.6 Crostab Data Demografi dengan Data <i>Work-Life Balance</i> .....	36
4.6.1 Data Demografi dengan <i>Work Life Balance</i> berdasarkan usia .....	36
4.6.2 Data Demografi dengan <i>Work Life Balance</i> berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
4.6.3 Data Demografi dengan <i>Work Life Balance</i> berdasarkan Domisili.....	37
4.6.4 Data Demografi dengan <i>Work Life Balance</i> berdasarkan Pendidikan.	38
4.6.5 Data Demografi dengan <i>Work Life Balance</i> berdasarkan Pekerjaan...	39
4.6.6 Data Demografi dengan <i>Work Life Balance</i> berdasarkan Masa Kerja	39
4.6.7 Data Demografi dengan <i>Work Life Balance</i> berdasarkan Gaji.....	40
4.7 Pembahasan Hasil Temuan .....	41
4.8 Keterbatasan Penelitian .....	43
<b>BAB V</b>	
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	44
5.1 Kesimpulan .....	44
5.2 Implikasi.....	44
5.3 Saran.....	44
5.3.1 Bagi Karyawan <i>Work from Home</i> .....	44
5.3.2 Institusi .....	45
5.3.3 Bagi Penelitian Selanjutnya.....	45
<b>Daftar Pustaka.....</b>	46

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Jawaban instrumen <i>Work-Life Balance</i> .....	19
Tabel 3. 2 Instrumen <i>Work-Life Balance</i> .....	19
Tabel 4. 1 Data Distribusi Responden.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 2 Data Distribusi Frekuensi Jawaban Responden .....	25
Tabel 4. 3 Distribusi Data Variabel <i>Work-Life Balance</i> .....	27
Tabel 4. 4 Frekuensi dan Distribusi skor <i>Work Life Balance</i> .....	28
Tabel 4. 5 Distribusi Skor Work Life Balance Responden .....	30
Tabel 4. 6 Distribusi Responden menurut Kategori <i>Work Life Balance</i> .....	31
Tabel 4. 7 Distribusi Responden menurut Kategori Usia .....	32
Tabel 4. 8 Distribusi Responden menurut Jenis Kelamin .....	32
Tabel 4. 9 Distribusi Responden menurut Domisili.....	32
Tabel 4. 10 Distribusi Responden menurut Pendidikan.....	33
Tabel 4. 11 Distribusi Responden menurut Pekerjaan.....	33
Tabel 4. 12 Distribusi Responden menurut Kategori Usia .....	33
Tabel 4. 13 Distribusi Responden menurut Gaji.....	34
Tabel 4. 14 Nilai Mean dimensi WIPL .....	35
Tabel 4. 15 Nilai Mean dimensi PLIW .....	35
Tabel 4. 16 Nilai Mean dimensi PLEW .....	36
Tabel 4. 17 Nilai Mean dimensi WEPL .....	36
Tabel 4. 18 Usia Kategori * Work Life Balance Crosstabulation.....	36
Tabel 4. 19 Jenis_Kelamin * Work Life Balance Crosstabulation .....	37
Tabel 4. 20 Domisili * Work Life Balance Crosstabulation .....	37
Tabel 4. 21 Pendidikan * Work Life Balance Crosstabulation .....	38
Tabel 4. 22 Pekerjaan * Work Life Balance Crosstabulation .....	39
Tabel 4. 23 Masa_Kerja * Work Life Balance Crosstabulation .....	39
Tabel 4. 24 Gaji * Work Life Balance Crosstabulation .....	40