

**PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP STRES
KERJA PADA KARYAWAN WORK FROM HOME DI DKI
JAKARTA**



2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA SKRIPSI**

Judul: Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan WFH di DKI Jakarta

Nama Mahasiswa : Shinta Rahmadhani

NIM : 1801617202

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 3 Agustus 2021

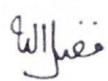
Pembimbing I

Pembimbing II



Deasyanti, Ph.D

NIP.19661207200501201



Dr. R. A. Fadallah, M.Si.

NIP.197901122006042001

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi/ Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggung Jawab)*	 	2 Sept 21
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Wakil Penanggung Jawab)*		2 Sept 21
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D (Dosen Penguji I)****		31 Agustus 2021
Santi Yudhistira, M.Psi (Dosen Penguji I)****		31 Agustus 2021

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Shinta Rahmadhani
NIM : 1801617202
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Stres Kerja pada Karyawan *Work From Home* di DKI Jakarta” adalah:

1. Dilihat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi 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, 25 Juli 2021



Shinta Rahmadhani

MOTTO:

“*Mengapa lelah?*”

Sementara Allah SWT selalu mengingatkan dengan

“*Hayya 'Alal Falah*”

Bawa jarak kemenangan hanya berkisar antara kening dan sajadah.



Skripsi ini saya persembahkan untuk Almarhum. Bapak tercinta, Ibu tercinta, Kakak serta Adik tersayang yang senantiasa bertahan memberikan dukungan hingga hari ini.



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 : Shinta Rahmadhani
NIM : 1801617202
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi
Alamat email : shintarahmadhani@gmail.com

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

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

yang berjudul :

“Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Stres Kerja pada Karyawan *Work From Home* di DKI Jakarta”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 25 Juli 2021

(Shinta Rahmadhani)

SHINTA RAHMADHANI

**PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP STRES KERJA PADA
KARYAWAN WFH DI DKI JAKARTA**

SKRIPSI

Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2021

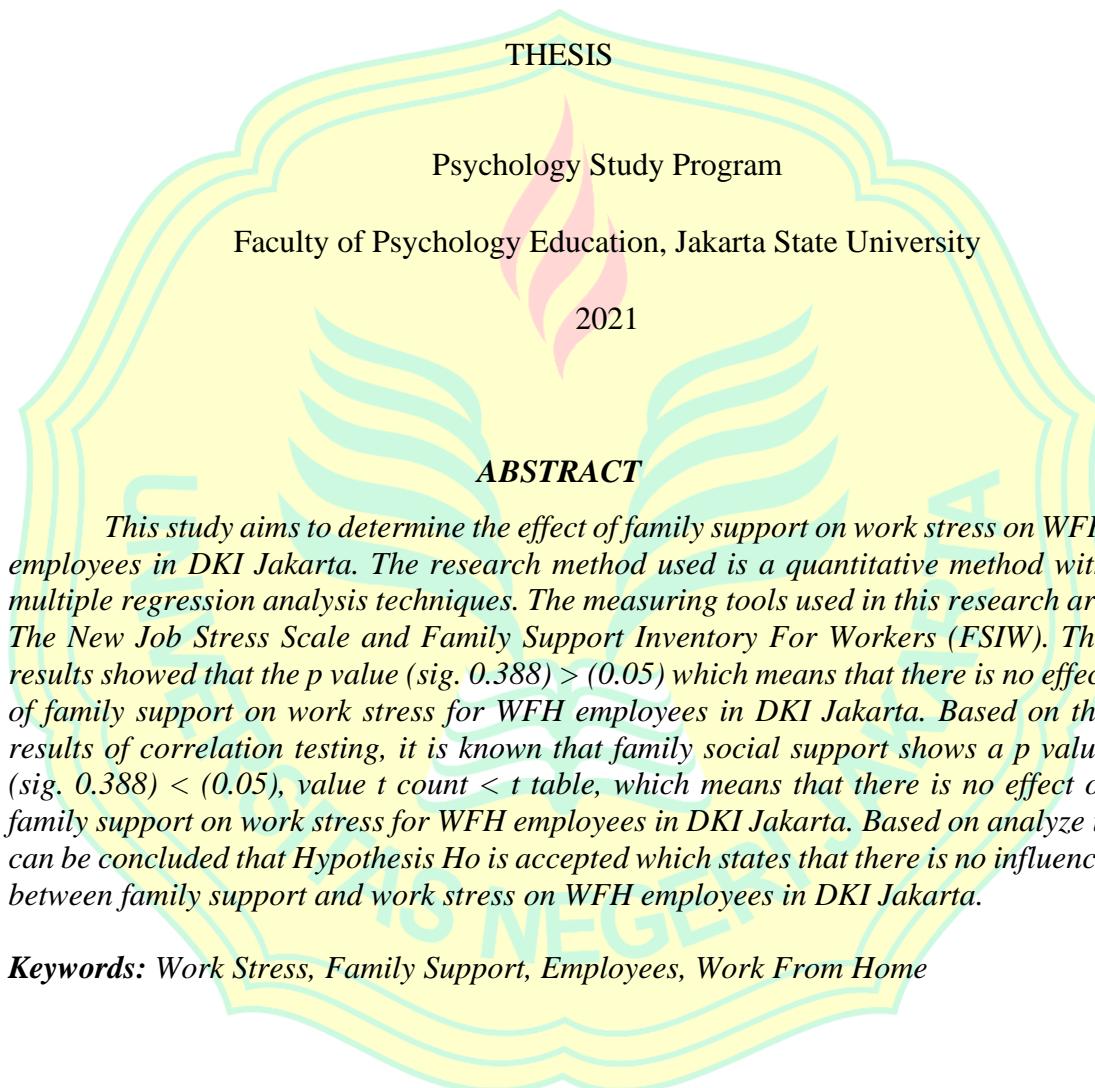
ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dukungan keluarga terhadap stres kerja pada karyawan WFH di DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *The New Job Stress Scale* dan *Family Support Inventory For Workers* (FSIW). Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value ($\text{sig. } 0,388$) $> \alpha$ ($0,05$) yang artinya tidak terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap stres kerja pada karyawan WFH di DKI Jakarta. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa dukungan sosial keluarga menunjukkan nilai p value ($\text{sig. } 0,388$) $< \alpha$ ($0,05$), nilai t hitung $<$ t tabel yang berarti tidak terdapat pengaruhnya dukungan keluarga terhadap stres kerja pada karyawan WFH di DKI Jakarta. Maka, dapat disimpulkan bahwa Hipotesis H_0 diterima yang menyatakan tidak terdapat pengaruh antara dukungan keluarga terhadap stres kerja pada karyawan WFH di DKI Jakarta.

Kata kunci: Stres Kerja, Dukungan Keluarga, Karyawan, *Work From Home*.

SHINTA RAHMADHANI

THE EFFECT OF FAMILY SUPPORT ON WORK STRESS ON WORK
FROM HOME EMPLOYEES IN DKI JAKARTA



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan WFH di DKI Jakarta.”**

Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini juga dapat terselesaikan dengan baik karena adanya bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

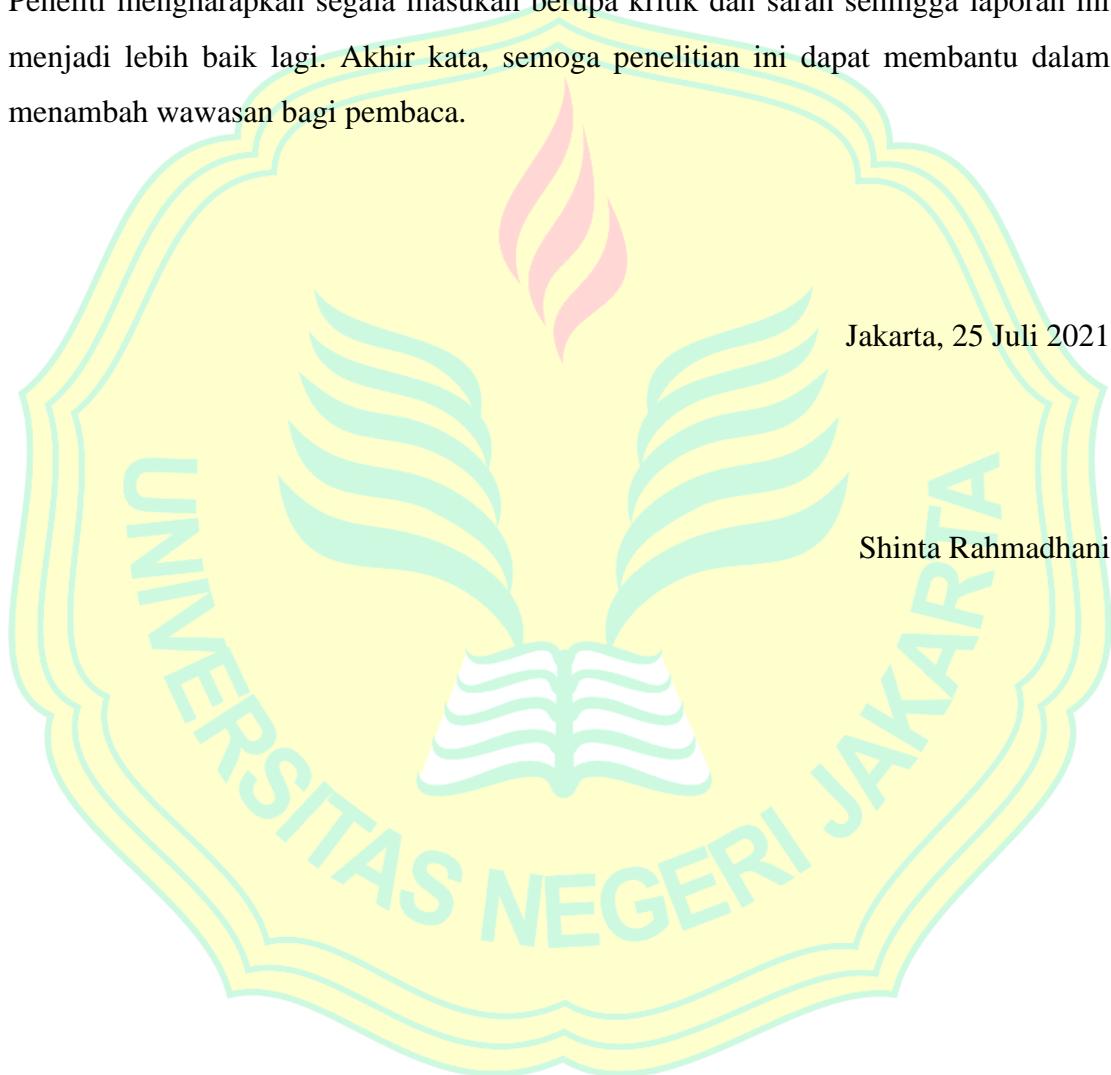
1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Deasyanti, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih banyak karena telah mendukung, memberi motivasi, serta bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dengan sabar dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
5. Ibu Dr. R. A, Fadhallah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih banyak karena telah memberikan motivasi, sabar, bersedia untuk meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam menyusun penelitian ini hingga selesai.
6. Ibu Fitri Lestari Issom M.Si selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah membimbing, mengarahkan dan memberi nasihat kepada peneliti selama

berkuliah. Terima kasih banyak atas arahan ibu peneliti dapat melakukan penelitian ini.

7. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi, yang telah membagikan ilmunya kepada peneliti selama ini.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi, yang sudah berusaha membantu peneliti selama ini.
9. Seluruh subjek yang bersedia dalam meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam mengisi kuesioner yang dibagikan.
10. Kepada keluarga tercinta Alm. Bapak, Ibu, Mba Anggra, Mba Nindy, Mas Aldi, dan Adik Bila yang senantiasa memberikan support kepada peneliti. Terimakasih atas doa dan dukungan sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
11. Kepada Alm. Bapak tercinta, terimakasih telah menjadi sosok Ayah yang senantiasa memberikan pengertian dan dukungan selama peneliti melakukan penulisan skripsi. Terimakasih atas doa dan semangat yang diberikan. Terimakasih banyak.
12. Kepada teman-teman kuliah Arfilanda, Maura, Chairunnisa, Fauzi, dan Ficky yang senantiasa menemani peneliti selama berkuliah hingga menyelesaikan penelitian. Terimakasih atas dukungan serta semangat yang diberikan.
13. Kepada Fauzi, Indah, Saskia selaku teman satu bimbingan yang senantiasa membantu peneliti dalam proses penulisan hingga akhir.
14. Kepada teman-teman satu bimbingan yang senantiasa memberikan semangat satu sama lain.
15. Kepada Fauzi, Indah, Saskia selaku teman satu bimbingan yang senantiasa membantu peneliti dalam proses penulisan hingga akhir.
16. Kepada diri saya sendiri, terimakasih telah berjuang dalam keadaan paling sulit dalam proses penulisan skripsi ini.

17. Kepada pihak lainnya yang tidak disebutkan dalam penelitian ini, terimakasih banyak atas kesediaannya untuk selalu memberikan arahan, dukungan, semangat, dan doa kepada peneliti.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan penelitian ini. Peneliti mengharapkan segala masukan berupa kritik dan saran sehingga laporan ini menjadi lebih baik lagi. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat membantu dalam menambah wawasan bagi pembaca.



Jakarta, 25 Juli 2021

Shinta Rahmadhani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Stres Kerja.....	8
2.1.1 Definisi Stres Kerja	8
2.1.2 Dimensi dari Stres Kerja	9

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	10
2.1.4 Dampak Stres Kerja	13
2.1.5 Pengukuran Variabel Stres Kerja	14
2.2 Definisi Keluarga	15
2.2.1 Definisi Keluarga	15
2.2.2 Fungsi Keluarga	15
2.3 Definisi Dukungan Keluarga.....	16
2.3.1 Definisi Dukungan Keluarga.....	16
2.3.2 Dimensi Dukungan Keluarga	17
2.3.3 Pengukuran Dukungan Keluarga	19
2.4 Karyawan Work From Home (WFH)	19
2.4.1 Definisi Karyawan.....	19
2.5 Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Work From Home	22
2.6 Kerangka Berpikir.....	23
2.7 Hipotesis Penelitian.....	24
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan	24
2.8.1 Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Stres Kerja Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri.....	24
2.8.2 Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Kerja pada Petani Tembakau di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember ...	25
2.8.3 Pengaruh Dukungan Keluarga dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Yang Dialami Dosen dan Pegawai Di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIAN Parepare	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Tipe Penelitian	27
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	27
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	27
3.2.1.1 Variabel <i>Independen</i> (Bebas)	27
3.2.1.2 Variabel <i>Dependen</i> (Terikat).....	27

3.2.2	Definisi Konseptual Variabel	27
3.2.2.1	Definisi Konseptual Stres Kerja	28
3.2.2.2	Definisi Konseptual Dukungan Keluarga.....	28
3.2.3	Definisi Operasional Variabel.....	28
3.2.3.1	Definisi Operasional Stres Kerja	28
3.2.3.2	Definisi Operasional Dukungan Keluarga.....	28
3.3	Populasi dan Sampel	29
3.3.1	Populasi	29
3.3.2	Sampel.....	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1	Instrument Stres Kerja.....	30
3.4.2	Instrument Dukungan Keluarga	32
3.5	Uji Coba Instrumen	33
3.5.1	Hasil Uji Coba Instrument Stres Kerja.....	34
3.5.1.1	Hasil Uji Diskriminasi <i>Item</i>	34
3.5.1.2	Uji Reliabilitas.....	35
3.5.2	Hasil Uji Coba Instrument Dukungan Keluarga	35
3.5.2.1	Hasil Uji Diskriminasi <i>Item</i>	35
3.5.2.2	Hasil Uji Reliabilitas	36
3.6	Analisis Data	36
3.6.1	Uji Statistik.....	36
3.6.2	Uji Normalitas	36
3.6.3	Uji Linearitas	37
3.6.4	Uji Korelasi	37
3.6.5	Uji Analisis Regresi	37
3.6.6	Hipotesis Statistik.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38	
4.1	Gambaran Responden/Subyek Penelitian	38
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	38

4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan	39
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili Saat Ini	39
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	40
4.1.6	Gambaran Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	40
4.1.7	Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Anak (Apabila Responden Sudah Menikah).....	41
4.1.8	Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan Pasangan (Apabila Responden Sudah Menikah).....	41
4.1.9	Gambaran Responden Berdasarkan Lama Bekerja	42
4.1.10	Gambaran Responden Berdasarkan Durasi WFH	42
4.2	Prosedur Penelitian.....	43
4.2.1	Persiapan Penelitian	43
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	45
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	45
4.3.1	Data Deskriptif Stres Kerja	45
4.3.2	Data Deskriptif Dukungan Keluarga.....	46
4.3.3	Kategorisasi Stres Kerja	47
4.3.4	Kategorisasi Dukungan Keluarga.....	50
4.3.5	Uji Normalitas	53
4.3.6	Uji Linearitas	53
4.3.7	Uji Korelasi	54
4.3.8	Uji Hipotesis.....	55
4.4	Analisis Pendukung.....	55
4.4.1	<i>Compare Means</i>	55
4.5	Pembahasan.....	58
4.6	Keterbatasan Peneliti.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	62	
5.1	Kesimpulan	62
5.2	Implikasi.....	62
5.3	Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	70



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Jawaban Instrument Stres Kerja Dimensi <i>Job Stress Scale</i> dan <i>Role Expectation</i>	31
Tabel 3.2 Skor Jawaban Instrument Stres Kerja Dimensi <i>Work-life balance</i>	31
Tabel 3.3 Skor Jawaban Instrument Stres Kerja Dimensi <i>Coworker Support</i>	31
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Stres Kerja.....	31
Tabel 3.5 Skor Jawaban Instrument Dukungan Keluarga.....	32
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrument Dukungan Keluarga	32
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Pendidikan	39
Tabel 4.4 Data Responden Berdasarkan Domisili Saat ini	39
Tabel 4.5 Data Responden Berdasarkan Pekerjaan	40
Tabel 4.6 Data Responden Berdasarkan Status Pernikahan	40
Tabel 4.7 Data Responden Berdasarkan Jumlah Anak (Apabila Responden Sudah Menikah)	41
Tabel 4.8 Data Responden Berdasarkan Status Pekerjaan Pasangan (Apabila Responden Sudah Menikah)	41
Tabel 4.9 Data Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	42
Tabel 4.10 Data Responden Berdasarkan Durasi WFH.....	42
Tabel 4.11 Data Deskriptif Stres Kerja.....	45
Tabel 4.12 Data Deskriptif Dukungan Keluarga	46
Tabel 4.13 Perhitungan Kategorisasi Skor Pada Variabel Stres Kerja	48
Tabel 4.14 Tabulasi Silang Stres Kerja.....	49
Tabel 4.15 Perhitungan Kategorisasi Skor Pada Variabel Dukungan Keluarga.....	51
Tabel 4.16 Tabulasi Silang Dukungan Keluarga	51
Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.18 Hasil Uji Lineritas	53
Tabel 4.19 Hasil Uji Korelasi	54

Tabel 4.20 Uji Hipotesis 55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 4.1 Data Deskriptif Stres Kerja	46
Gambar 4.2 Data Deskriptif Dukungan Keluarga.....	47
Gambar 4.3 Scatterplot linearitas stres kerja dan dukungan keluarga	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Coba Alat Ukur	70
Lampiran 2. Uji Reliabilitas dan Uji Daya Diskriminasi <i>Item</i>	73
Lampiran 3. Data Deskriptif Responden.....	80
Lampiran 4. Uji Normalitas	82
Lampiran 5. Uji Linearitas	83
Lampiran 6. Uji Korelasi	84
Lampiran 7. Uji Homoscedasticity	85
Lampiran 8. <i>Expert Judgement</i>	89

