

**PENGARUH KESIAPAN BERUBAH (*READINESS TO  
CHANGE*) TERHADAP KEMAMPUAN ADAPTASI PADA  
PEKERJA DI DKI JAKARTA DALAM MENGHADAPI  
PERUBAHAN POLA KERJA *WORK FROM HOME* KE POLA  
KERJA *WORK FROM OFFICE***



**Disusun Oleh :**  
**Era Milleanto Javir**  
**1801618102**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

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

“Pengaruh Kesiapan Berubah (*Readiness to Change*) terhadap Kemampuan Adaptasi Pekerja di DKI Jakarta dalam Menghadapi Perubahan Pola Kerja *Work From Home* ke *Work From Office*”

Nama Mahasiswa : Era Milleanto Javir  
Nomor Registrasi : 1801618102  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 08 Agustus 2022

Pembimbing I

Lipi Yudhaningrum, M.Psi  
NIDN. 8802680018

Pembimbing II

Fellianti Muzdalifah, M.Psi  
NIP. 197802242005012001

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

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*	 	8 Sept 2022
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)		7 Sept 2022
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Mauna, M.Psi. (Anggota)****		31 Agustus 2022
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi (Anggota)****		31 Agustus 2022

Catatan:

\* Dekan FPPSi

\*\* Wakil Dekan I

\*\*\* Ketua Penguji

\*\*\*\* Dosen Penguji selain pembimbing

## **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

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

Nama : Era Milleanto Javir

NIM : 1801618102

## Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Kesiapan Berubah (*Readiness to Change*) terhadap Kemampuan Adaptasi Pekerja di DKI Jakarta dalam Menghadapi Perubahan Pola Kerja *Work From Home* ke *Work From Office*” yang telah dibuat, adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian bulan Juli 2022.
  2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya yang pernah dibuat orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguh-sungguhnya dan saya bersedia menerima segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan yang saya buat ini tidak sesuai.

Jakarta, 05 Agustus 2022



(Era Milleanto Javir)

NIM. 1801618102



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 : Era Milleanto Javir  
NIM : 1801618102  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : eramilleanto@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 :

Pengaruh Kesiapan Berubah (Readiness to Change) terhadap Kemampuan Adaptasi Pekerja di Dki Jakarta dalam Menghadapi Pola kerja Work from Home ke Work from Office

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 05 Agustus 2022



(Era Milleanto Javir )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

"Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah.

Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya."

(Q.S Al-Imran : 159)

"Jika kamu tidak tahan terhadap penatnya belajar. Maka kamu akan Menanggung  
peribinya kebodohan."

(Imam Syafit'i)

"Cogito, ergo sum (aku berpikir, maka aku ada)"

(René Descartes)

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya yang sudah bertahan, berusaha, dan berjuang untuk tetap mengejar keinginan dan cita-cita yang saya inginkan sebagai lulusan sarjana di bidang Psikologi. Kemudian, skripsi ini saya persembahkan juga kepada keluarga, dosen pembimbing dan teman-teman yang ikut serta membantu saya dalam proses penyusunan skripsi ini.

## **ERA MILLEANTO JAVIR**

**PENGARUH KESIAPAN BERUBAH (*READINESS TO CHANGE*)**

**TERHADAP KEMAMPUAN ADAPTASI PADA PEKERJA DI DKI JAKARTA**

**DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN POLA KERJA *WORK FROM HOME***

**KE POLA KERJA *WORK FROM OFFICE***

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas

Negeri Jakarta, 2021

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kesiapan berubah (*readiness to change*) terhadap kemampuan adaptasi pada pekerja di DKI Jakarta dalam menghadapi perubahan pola kerja *Work From Home* ke *Work From Office*. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan populasi pekerja di DKI Jakarta, sampel pada penelitian ini berjumlah 404 responden. Uji Analisis yang digunakan dalam menguji hipotesis penelitian ini adalah analisis regresi satu prediktor. Hasil analisis tersebut menunjukkan nilai *Sig.* 0,000 dan nilai *R Square* 0,552. Sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara kesiapan berubah (*readiness to change*) terhadap kemampuan adaptasi pada pekerja di DKI Jakarta dan variabel kesiapan berubah (*readiness to change*) memiliki 55,2% pengaruh terhadap kemampuan adaptasi pada pekerja di DKI Jakarta.

Kata Kunci: Kesiapan Berubah (*Readiness to Change*), Kemampuan Adaptasi, Pekerja DKI Jakarta

**ERA MILLEANTO JAVIR**

**THE EFFECT OF READINESS TO CHANGE ON THE ADAPTIVE ABILITY  
OF WORKERS IN DKI JAKARTA ON FACING CHANGES IN WORK FROM  
HOME TO WORK FROM OFFICE WORK PATTERNS**

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychological Education, State  
University of Jakarta, 2021

**ABSTRACT**

This study aims to determine whether there is an influence between readiness to change on the adaptability of workers in DKI Jakarta in dealing with changes in work patterns of Work From Home to Work From Office. This Study used a quantitative method with a population of workers in DKI Jakarta total of 404 respondents. Statistical analysis test used to test the hypotheses of this study was a one predictor regression analysis. The results of the analysis show the value of Sig. 0,000 and the R Square value is 0,552. So it can be said that there is a significant influence between readiness to change on the adaptability of workers in DKI Jakarta and the readiness to change variable has a 55,2% effect on the adaptability of workers in DKI Jakarta.

Keywords: Readiness to Change, Adaptability, DKI Jakarta Workers

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Kesiapan Berubah (*Readiness to Change*) terhadap Kemampuan Adaptasi Pekerja di DKI Jakarta dalam Menghadapi Perubahan Pola Kerja *Work From Home* ke *Work From Office*”.

Pada penelitian skripsi ini tentunya peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dan belum dapat dikatakan sempurna. Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu peneliti dalam pembuatan skripsi ini, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M. Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F. R, M. Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph. D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi
4. Ibu Mira Ariyani, Ph. D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M. Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang senantiasa sabar untuk membantu, membimbing, meluangkan waktu, memberi motivasi, dan memberi dukungan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini
7. Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang senantiasa sabar untuk membantu, membimbing, meluangkan waktu, memberi motivasi, dan memberi dukungan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini
8. Seluruh Bapak/Ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan waktu,

tenaga, pikiran, dan berbagi ilmu yang bermanfaat dari awal hingga akhir masa perkuliahan.

9. Seluruh jajaran Staf administrasi dan karyawan yang bekerja di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang membantu memudahkan proses administrasi selama masa perkuliahan.
10. Kepada papa, kakak, dan keluarga besar yang selalu mendoakan, dan memberi dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
12. Kepada Camelia Zah yang selalu menjadi teman diskusi, mendengarkan keluh kesah, memberi dorongan dan juga motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada Januar Arifullah, Siti Nurhalimah, Arthur Zaky Pahlawan, Muhammad Fatah Noor Fadjar, Muhammad Trihantoko Saputro, Agam Wikcola, dan Ari Sugeng Marzayudhanto yang selalu ada untuk bertukar pikiran, memberikan dukungan, dan mendengarkan keluh kesah peneliti
14. Kepada Lintang Hanarki, Aqil Ramadhani Putra, Wulan Lailatul Fakhri, Icha Salsabila, Risma Damayanti, dan Krisqie Dwivany sebagai rekan magang yang selalu mendengarkan keluh kesah dan memberikan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini
15. Kepada seluruh pihak yang membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini

Penelitian ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan juga saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat mencapai kesempurnaan. Semoga penelitian ini dapat memberikan informasi dan memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu Psikologi.

Jakarta, 05 Agustus 2022

Era Milleanto Javir

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	I
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	II
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN KEGIATAN AKADEMIS .....	III
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	IV
ABSTRAK .....	V
ABSTRACT .....	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR GAMBAR.....	XII
DAFTAR TABEL .....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN .....	XIV
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2. IDENTIFIKASI MASALAH .....	7
1.3. PEMBATASAN MASALAH .....	7
1.4. RUMUSAN MASALAH .....	7
1.5. TUJUAN PENELITIAN .....	7
1.6. MANFAAT PENELITIAN.....	8
BAB II .....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1 KEMAMPUAN ADAPTASI.....	9
2.1.1 Definisi Kemampuan Adaptasi .....	9
2.1.2 Dimensi Kemampuan Adaptasi.....	10
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kemampuan Adaptasi .....	12
2.2 KESIAPAN BERUBAH ( <i>READINESS TO CHANGE</i> ) .....	12
2.2.1 Definisi Kesiapan Berubah ( <i>Readiness to Change</i> ).....	13
2.2.2 Dimensi Kesiapan Berubah ( <i>Readiness to Change</i> ).....	13
2.3 DINAMIKA HUBUNGAN KESIAPAN BERUBAH ( <i>READINESS TO CHANGE</i> ) DENGAN KEMAMPUAN ADAPTASI .....	14
2.4 KERANGKA KONSEPTUAL .....	15
2.5 HIPOTESIS .....	16
2.5.1 Hipotesis nol (Ho) .....	16
2.5.2 Hipotesis alternatif (Ha).....	16
2.6 HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN .....	17

<b>BAB III.....</b>	<b>21</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
<b>3.1. TIPE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
<b>3.2. IDENTIFIKASI DAN OPERASIONALISASI VARIABEL PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.1.Identifikasi Variabel Penelitian.....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.1.1.Variabel terikat (dependent variable).....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.1.2.Variabel bebas (independent variable) .....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.2.Definisi Konseptual .....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.2.1. Definisi Konseptual Kemampuan Adaptasi .....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.2.2. Definisi Konseptual Kesiapan Berubah (Readiness to Change).....</b>	<b>22</b>
<b>3.2.3.Definisi Operasional .....</b>	<b>22</b>
<b>3.2.3.1.Definisi Operasional Kemampuan Adaptasi .....</b>	<b>22</b>
<b>3.2.3.2.Definisi Operasional Kesiapan Berubah (Readiness to Change).....</b>	<b>22</b>
<b>3.3. POPULASI DAN SAMPEL .....</b>	<b>23</b>
<b>3.3.1.Populasi .....</b>	<b>23</b>
<b>3.3.2.Sampel .....</b>	<b>23</b>
<b>3.3.2.1.Teknik Pengambilan Sampel .....</b>	<b>23</b>
<b>3.4. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....</b>	<b>24</b>
<b>3.4.1.Instrumen Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>3.4.1.1.Instrumen Kemampuan Adaptasi .....</b>	<b>24</b>
<b>3.4.1.2.Instrumen Kesiapan Berubah (Readiness to Change).....</b>	<b>27</b>
<b>3.4.2.Uji Coba Instrumen.....</b>	<b>29</b>
<b>3.4.2.1.Variabel Kemampuan Adaptasi .....</b>	<b>30</b>
<b>3.4.2.2.Variabel Kesiapan Berubah (Readiness to Change).....</b>	<b>31</b>
<b>3.6. ANALISIS DATA.....</b>	<b>33</b>
<b>3.6.1.Uji Normalitas.....</b>	<b>33</b>
<b>3.6.2.Uji Linearitas .....</b>	<b>33</b>
<b>3.6.3.Uji Korelasi .....</b>	<b>33</b>
<b>3.6.4.Uji Analisis Regresi .....</b>	<b>33</b>
<b>3.6.5.Uji Hipotesis .....</b>	<b>33</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>35</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
<b>4.1 GAMBARAN RESPONDEN PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
<b>4.1.1.Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....</b>	<b>35</b>
<b>4.1.2.Gambaran Responden berdasarkan Usia .....</b>	<b>36</b>
<b>4.2 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
<b>4.2.1 Persiapan Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>4.3 HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
<b>4.3.1 Data Deskriptif Variabel Kesiapan Berubah (<i>Readiness to Change</i>) .....</b>	<b>38</b>
<b>4.3.1.1Kategorisasi Skor Kesiapan Berubah (Readiness to Change) ..</b>	<b>39</b>
<b>4.3.2 Variabel Kemampuan Adaptasi.....</b>	<b>42</b>
<b>4.3.2.1Kategorisasi Skor Kemampuan Adaptasi.....</b>	<b>43</b>

4.3.3 Uji Normalitas.....	45
4.3.4 Uji Linearitas .....	45
4.3.5 Uji Korelasi .....	47
4.3.6 Uji Hipotesis .....	47
4.4 PEMBAHASAN.....	49
4.5 KETERBATASAN PENELITIAN.....	51
BAB V.....	52
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	52
5.1 KESIMPULAN .....	52
5.2 IMPLIKASI.....	52
5.3 SARAN .....	52
5.3.1.Subjek Penelitian .....	52
5.3.2 Peneliti Selanjutnya .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN.....	59



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual .....	16
Gambar 4. 1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Gambar 4. 2. Data Responden Berdasarkan Usia .....	36
Gambar 4. 3. Scatter plot linearitas learning agility dan kesiapan berubah <i>(readiness to change)</i> .....	46



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. skoring skala Kemampuan Adaptasi.....	25
Tabel 3. 2. Blue Print Instrumen Skala Kesiapan Berubah.....	25
Tabel 3. 3. skoring skala kesiapan berubah ( <i>readiness to change</i> ) .....	27
Tabel 3. 4. Blue Print Instrumen Skala Kesiapan Berubah.....	28
Tabel 3. 5. Kriteria Reliabilitas Menurut Guilford .....	29
Tabel 3. 6. Validitas Alat Ukur Kemampuan Adaptasi .....	30
Tabel 3. 7. Reliabilitas Alat Ukur Kemampuan Adaptasi.....	31
Tabel 3. 8. Validitas Alat Ukur Kesiapan Berubah ( <i>Readiness to Change</i> ) .....	31
Tabel 3. 9. Reliabilitas Alat Ukur Kemampuan Adaptasi.....	32
Tabel 4. 1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	35
Tabel 4. 2. Gambaran Responden berdasarkan Usia.....	36
Tabel 4. 3. Deskriptif Data Variabel Kesiapan Berubah ( <i>Readiness to Change</i> ) .	39
Tabel 4. 4. Kategori Skor Kesiapan Berubah ( <i>Readiness to Change</i> ) .....	40
Tabel 4. 5. Kategori Skor Kesiapan Berubah ( <i>Readiness to Change</i> ) berdasarkan Jenis Kelamin .....	40
Tabel 4. 6. Kategori Skor Kesiapan Berubah ( <i>Readiness to Change</i> ) berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4. 7. Deskriptif Data Variabel Kemampuan Adaptasi .....	42
Tabel 4. 8. Kategori Skor Kemampuan Adaptasi .....	43
Tabel 4. 9. Kategori Skor kemampuan adaptasi berdasarkan Jenis Kelamin .....	44
Tabel 4. 10. Kategori Skor Kemampuan Adaptasi berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4. 11. Hasil Uji Linearitas .....	46
Tabel 4. 12. Hasil Uji Korelasi .....	47
Tabel 4. 13. Hasil Uji Signifikansi Hipotesis.....	48
Tabel 4. 14. Hasil Uji Regresi Hipotesis.....	48
Tabel 4. 15. Model Summary.....	49

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Hasil Uji Alat Ukur.....	59
Lampiran 2 Data Demografi Responden.....	61
Lampiran 3 Analisis Deskriptif Variabel Kemampuan Adaptasi dan Kesiapan Berubah ( <i>Readiness to Change</i> ).....	62
Lampiran 4 Kategorisasi Kemampuan Adaptasi.....	63
Lampiran 5 Kategorisasi Kesiapan Berubah ( <i>Readiness to Change</i> ) .....	63
Lampiran 6 Uji Linearitas .....	64
Lampiran 7 Hasil Uji Korelasi .....	65
Lampiran 8 Hasil Analisis Regresi .....	65
Lampiran 9 Kuesioner Penelitian.....	66
Lampiran 10 Lembar Translasi .....	68
Lampiran 11 Lembar <i>Expert Judgment</i> .....	71
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	75

