

GAMBARAN *WORK LIFE BALANCE* PADA PEKERJA WFH

SKRIPSI



Oleh:

Vincentius Jerremy Saputra

NRP 7103017111

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2021**

GAMBARAN *WORK LIFE BALANCE* PADA PEKERJA WFH

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Vincentius Jerremy Saputra

NRP 7103017111

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2021**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama: Vincentius Jerremy Saputra

NRP: 7103017111

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil tugas akhir/skripsi saya yang berjudul:

GAMBARAN *WORK LIFE BALANCE* PADA PEKERJA WFH

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa tugas akhir/skripsi ini ternyata merupakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 03 Desember 2021
Yang menyatakan



Vincentius Jerremy Saputra

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama: Vincentius Jerremy Saputra
NRP: 7103017111

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

GAMBARAN *WORK LIFE BALANCE* PADA PEKERJA WFH

Untuk ditampilkan/dipublikasikan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Desember 2021
Yang Membuat Pernyataan



Vincentius Jerremy Saputra

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

GAMBARAN *WORK LIFE BALANCE* PADA PEKERJA WFH

Oleh:

Vincentius Jerremy Saputra

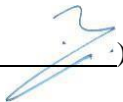
7103017111

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing: F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog

NIDN 0717067305

Email : yuni@ukwms.ac.id

()

Surabaya, 03 Desember 2021

HALAMAN PENGESAHAN

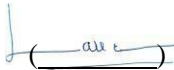
Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya
Dan diterima untuk memenuhi Sebagian dari persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Pada Tanggal 03 Desember 2021
Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph. D, Psikolog)

Dewan Penguji

1. Ketua : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.



2. Sekretaris : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog



3. Anggota : Dr. Desak Nyoman ARD, M.Psi., Psikolog



4. Anggota : F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog
NIDN: 0717067305



HALAMAN PERSEMBAHAN

Halaman ini saya persembahkan pada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga besar saya, dan kepada semua sahabat saya yang sudah memberi saya semangat hingga tugas akhir/skripsi saya.

HALAMAN MOTTO

**³⁸ SEBAB AKU YAKIN, BAHWA BAIK MAUT, MAUPUN HIDUP, BAIK MALAIKAT-MALAIKAT, MAUPUN PEMERINTAH-PEMERINTAH, BAIK YANG ADA SEKARANG, MAUPUN YANG AKAN DATANG, ³⁹ ATAU KUASA-KUASA, BAIK YANG DI ATAS, MAUPUN YANG DI BAWAH, ATAUPUN SESUATU MAKHLUK LAIN, TIDAK AKAN DAPAT MEMISAHKAN KITA DARI KASIH ALLAH, YANG ADA DALAM KRISTUS YESUS, TUHAN KITA –
ROMA 8: 38-39**

STOP TRYING TO BE LIKED BY EVERYBODY, YOU DON'T EVEN LIKE EVERYBODY – UNKNOWN

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat yang diberikan, bahwa saya bisa mengerjakan skripsi saya sampai batas waktu yang telah ditentukan. Oleh karena itu saya Vincentius Jerremy Saputra selaku peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yesus, saya ucapkan terima kasih karena selalu senantiasa memberikan berkat-Nya kepada saya dan keluarga saya, berkat-Nya membuat saya mampu mengerjakan dan menyelesaikan skripsi hingga saat ini.
2. Dekan Fakultas Psikologi, yang telah memberikan waktu, pengalaman dan juga pembelajaran selama saya berkuliah selaku mahasiswa psikologi. Terimakasih sekali lagi saya ucapkan kepada Ibu Agnes Maria S, Grad. Dip. Ed., M. Psych., Ph.D, Tuhan memberkati.
3. Dosen Pembimbing Skripsi, yang sabar dalam membimbing saya dalam proses pembuatan skripsi dari awal hingga akhir. Saya berharap bisa bekerja sama dikemudian hari dengan ibu. Terimakasih sekali lagi saya ucapkan kepada Ibu F. Yuni Apsari., M. Si, Psi., Psikolog, Tuhan memberkati.
4. Dosen Penguji Skripsi, yang telah membantu proses sidang selama proposal skripsi dan skripsi saya.
5. Dosen Pendamping Akademik, saya ucapkan terima kasih kepada Ibu F. Dessi Christanti, M.Si., Psikolog atas bimbingan dan kerja keras sebagai pendamping bagi mahasiswa khususnya saya.
6. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, saya ucapkan terima kasih atas pembelajaran selama masih aktif sebagai mahasiswa, khususnya kepada Ibu Eli Prasetyo., M.Psi., yang pernah mendengarkan keluh kesah kehidupan saya.
7. Orang Tua, saya ucapkan terima kasih karena selalu memberikan restu dan juga semangat dalam menjalankan kehidupan saya, khususnya dalam menjalankan proses perkuliahan hingga tahap akhir.

8. Ketiga Informan, saya ucapkan terima kasih karena telah mau menjadi informan dan membantu dalam pengambilan data untuk skripsi saya.
9. Kepada sahabat saya, TesTes, Ganda Yudha Pamungkas, Mishella, Alvin Perenata, Rama Aris, Arya Ramadandi, Julius Fernando, Immanuel Edo, Arnold Marines, Yuda Dewangga, Devira Asyagemilang, Ronaldo Marcelino, Chavellaryan Raynold, Beckham Johannis, Wardoyo Saputro, Desy Arisandi dan semua yang belum bisa saya sebutkan satu per satu, saya mengucapkan terima kasih atas semua dukungan sahabat saya.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Surat Pernyataan	ii
Surat Persetujuan Publikasi Ilmiah	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Halaman Persembahan	vi
Halaman Motto	vii
Ungkapan Terimakasih	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xiii
Daftar Bagan	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak	xvi
<i>Abstract</i>	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Penelitian	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Teoritis	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Fenomena Seputar Pekerja Yang Menjalankan Skema WFH	10
2.2 Kajian Literatur Seputar WLB	13
2.3 Keterkaitan Fenomena Pekerja yang Menjalankan Skema WFH dan WLB	16
BAB 3 METODE PENELITIAN	20
3.1 Pendekatan Dalam Penelitian	20
3.2 Informan Penelitian	21

3.2.1 Karakteristik Informan Penelitian.....	21
3.2.2 Cara Mendapatkan Informan	21
3.3 Metode Pengumpulan Data.....	21
3.4 Teknik Analisis Data.....	23
3.5 Validitas Penelitian	24
3.6 Etika Penelitian	24

BAB 4 PELAKSANAAN DAN

HASIL PENELITIAN 26

4.1 Persiapan Penelitian	26
4.1.1 Persiapan Penelitian	26
4.1.2 Perijinan Penelitian	27
4.2 Proses Pengambilan Data.....	27
4.2.1 Setting dan Timing	
Lapangan Penelitian.....	27
4.3 Hasil Penelitian	34
4.3.1 Pengolahan Data Penelitian	
Informan D	34
4.3.1.1 Anamnesa Informan D.....	34
4.3.1.2 Kategorisasi Informan D.....	35
4.3.1.3 Deskripsi Tema Informan D	39
4.3.1.4 Deskripsi Bagan WLB pada	
Informan D	48
4.3.2 Pengolahan Data Penelitian	
Informan S	53
4.3.2.1 Anamnesa Informan S	53
4.3.2.2 Kategorisasi Informan S	54
4.3.2.3 Deskripsi Tema Informan S	57
4.3.2.4 Deskripsi Bagan WLB Pada	
Informan S.....	65
4.3.3 Pengolahan Data Penelitian	
Informan P	69
4.3.3.1 Anamnesa Informan P	69
4.3.3.2 Kategorisasi Informan P	70
4.3.3.3 Deskripsi Tema Informan	73

4.3.3.4 Deskripsi Bagan WLB Pada Informan P	81
4.4 Pengolahan Hasil Penelitian.....	85
4.4.1 Persamaan Ketiga Informan	85
4.4.2 Perbedaan Ketiga Informan	89
4.5 Validasi Peneltian	91
BAB 5 PENUTUP	92
5.1. Pembahasan Hasil Penelitian	92
5.2. Refleksi Penelitian	95
5.3. Keterbatasan Penelitian.....	96
5.4. Simpulan.....	96
5.5. Saran.....	98
Daftar Pustaka	99
Lampiran.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Jadwal Wawancara Informan D.....	27
Tabel 4.2. Jadwal Wawancara Informan S.....	29
Tabel 4.3. Jadwal Wawancara Informan P.....	32
Tabel 4.4. Tabel Pengolahan Data Informan D.....	35
Tabel 4.5. Tabel Pengolahan Data Informan S	54
Tabel 4.6. Tabel Pengolahan Data Informan P	70

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1. Gambaran <i>Work Life Balance</i> Pada Informan D	48
Bagan 4.2. Gamabaran <i>Work Life Balance</i> Pada Informan S.....	65
Bagan 4.3. Gambaran <i>Work Life Balance</i> Pada Informan P.....	80
Bagan 4.4. Persamaan Data Informan	85
Bagan 4.5. Perbedaan Data Informan	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan.....	104
Lampiran 2. Pernyataan Kesediaan Berpartisipasi Dalam Penelitian Informan D.....	105
Lampiran 3. Pernyataan Kesediaan Berpartisipasi Dalam Penelitian Informan S	106
Lampiran 4. Pernyataan Kesediaan Berpartisipasi Dalam Penelitian Informan P	107
Lampiran 5. Pernyataan Keabsahan Hasil Wawancara Informan D.....	108
Lampiran 6. Pernyataan Keabsahan Hasil Wawancara Informan S	109
Lampiran 7. Pernyataan Keabsahan Hasil Wawancara Informan P	110

Vincentius Jerremy Saputra (2021). “Gambaran *work life balance* pada pekerja WFH”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Saat ini wilayah di Indonesia digemparkan oleh wabah virus corona (COVID-19) sehingga muncul kebijakan *physical distancing*. Maka dari itu instansi atau perusahaan menerapkan skema *work from home* (WFH), hal ini secara tidak langsung mempengaruhi *work life balance* pada pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *work life balance* pada pekerja WFH. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi fenomenologi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deduktif, kemudian teknik yang digunakan dalam mendapatkan informan adalah teknik *purposive sampling*. Informan dalam penelitian ini adalah pekerja yang menjalankan WFH. Berdasarkan hasil penelitian gambaran *work life balance* pada pekerja WFH, diketahui bahwa penerapan WFH yang dijalankan oleh ketiga informan telah mempengaruhi *work life balance* mereka. Ketiga informan sendiri sudah memenuhi aspek-aspek dari *work life balance*, ketika harus membagi waktu dalam menjalankan peran, ketiga informan tersebut lebih memfokuskan pada peran pekerjaan. Selama WFH, ketiga informan juga cukup mampu dalam membagi waktu. Penerapan WFH ketiga informan lebih memfokuskan terlibat dalam peran pekerjaan, namun ketiga informan tetap berusaha mendahulukan kepentingan yang sekiranya urgent. Selain itu dalam penerapan WFH tersebut terdapat sedikit kesulitan dari ketiga informan ketika melakukan peran pekerjaan dikarenakan tuntutan pekerjaan yang dihadapi oleh setiap informan.

Kata kunci: Pekerja, WFH, *work life balance*

Vincentius Jerremy Saputra (2021). “*Overview of work-life balance for WFH workers*” **Undergraduate Thesis 1.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

ABSTRACT

Currently, the region in Indonesia has been shaken by the coronavirus (COVID-19) outbreak, resulting in a physical distancing policy. Therefore, the agency or company implements a work from home (WFH) scheme, which indirectly affects the work-life balance of workers. This study aims to determine how the description of work-life balance in WFH workers. This research uses qualitative methods with phenomenological studies. The data analysis technique used in this study is a deductive technique, then the technique used to obtain informants is a purposive sampling technique. Informants in this study are workers who run WFH. Based on the results of the research on the description of the work-life balance of WFH workers, it is known that the implementation of WFH carried out by the three informants has affected their work-life balance. The three informants themselves have fulfilled the aspects of work-life balance, when they have to divide their time in carrying out their roles, the three informants focus more on work roles. During WFH, the three informants were also quite capable of dividing their time. In the implementation of WFH, the three informants focused more on being involved in work roles, but the three informants still tried to prioritize urgent interests. In addition, in the application of WFH, there were a few difficulties from the three informants when carrying out their work roles due to the work demands faced by each informant.

Keywords: *Workers, WFH, work life balance*