



**GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS KARYAWAN
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

Vicky Kezia Putri

705170199

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2022



**GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS KARYAWAN
PADA MASA PANDEMI COVID-19**


**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

Vicky Kezia Putri

705170199

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2022**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Vicky Kezia Putri**

NIM : **705170199**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Gambaran Kesejahteraan Psikologi Karyawan Pada Masa Pandemic Covid-19

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 6 Januari 2021

Yang Memberikan Pernyataan



Vicky Kezia Putri

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Vicky Kezia Putri**

N I M : **705170199**

Alamat : **Jl. Taman Alfa Indah Blok K1/29
Petukangan Utara, Jakarta Selatan, 12260**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Karyawan Pada Masa Pandemic COVID-19

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 6 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Vicky Kezia Putri

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Vicky Kezia Putri
705170199
N.I.M. :
Psikologi
Program Studi :

Judul Skripsi

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Karyawan Pada Masa Pandemi COVID-19

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 28 Desember 2021. dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:


1. Ketua : Dr. Fransisca Iriani R.D., M.Si.
2. Anggota : Erik Wijaya, S. Psi., M.Si.
Linda Wati, M. Psi., Psikolog.

Jakarta, 5 Januari 2022
Pembimbing



Dr. Zamralita, M.M., Psikolog.

Pembimbing Pendamping



Linda Wati, M. Psi., Psikolog.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan bimbingannya selama ini, berkat anugerah, kekuatan, dan pertolongan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Penelitian ini disusun untuk menempuh Sidang Sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara adapun judul penelitian ini yaitu: "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Karyawan Pada Masa Pandemi COVID-19". Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis pada karyawan di masa pandemi yang mengharuskan melakukan bekerja dari rumah, bekerja dari kantor maupun bekerja secara bergantian. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi karyawan yang sedang melaksanakan bekerja dari rumah/kantor atau bergantian maupun mahasiswa yang sedang melakukan penelitian pada masa pandemi ini.

Penelitian ini diajukan untuk memenuhi syarat akademik dalam menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Sarjana Psikologi Universitas Tarumanagara. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, atas segala kekurangan dalam penelitian ini, peneliti sangat mengharapkan adanya masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mengalami hambatan, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini

penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Rostiana, M.Si, Psi, selaku Ibu Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, kemudian Ibu Dr. Zamralita, M.M., Psikolog, selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan banyak waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan kepada peneliti., dan Ibu Linda Wati, M. Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing kedua yang tidak pernah lelah memberikan banyak waktu untuk membimbing peneliti dan mengoreksi laporan ini selama proses penyusunannya. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh staf dan dosen fakultas psikologi, atas segala bantuan dan ilmu yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan pendidikan strata satu.

Ungkapan terima kasih juga peneliti berikan kepada mama dan adik serta keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan, hingga tidak sungkan membantu proses penyelesaiannya. Terima kasih karena telah memberikan kepercayaan yang begitu besar kepada peneliti untuk menempuh program studi psikologi, juga yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan segala hal yang membuat peneliti dapat terus semangat dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Gracelline Winiaslim, Carollieta Carla, dan Anasthasya Ruth teman-teman yang paling sering membantu saya jika ada kesulitan. Terima kasih juga kepada Muhammad Ais yang siap membantu dan mengajarkan saya mengolah data. Kemudian teman seperjuangan satu bimbingan skripsi Sabrina dan Miranda, lalu ada pula Yvonne, Hanisya, Salsha, Friska, Silvia dan teman-teman lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu, yang selalu menemani, membantu, dan memberi dukungan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Namun peneliti sadar akan keterbatasan, ketidaklengkapan serta kekeliruan yang mungkin ada dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Harapan peneliti semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan mahasiswa, dan khususnya perusahaan industri organisasi.

Akhir kata, peneliti mengucapkan selamat membaca dan peneliti berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, 20 November 2021

Vicky Kezia Putri

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
Daftar lampiran	vii
DAFTAR TABEL	viii
ABSTRAK	ix
BAB PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Manfaat Praktis	6
1.6 Sistematika Penulisan	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kesejahteraan Psikologis	8
2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis	8
2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis	9
2.1.3 Faktor Kesejahteraan Psikologis	12
2.2 Karyawan	13
2.2.1 Kesejahteraan Tenaga Kerja	15
2.3 Pandemi COVID-19	16
2.4 Kerangka Berpikir	17
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Partisipan Penelitian	20
3.1.1 Karakteristik Partisipan	20

3.1.2	Teknik Sampling	20
3.1.3	Gambaran Partisipan	21
3.2	Jenis Penelitian	26
3.3	Setting dan Instrumen Penelitian.....	26
3.3.1	Setting Penelitian	26
3.3.2	Peralatan Penelitian	26
3.4	Alat Ukur Penelitian.....	27
3.4.1	Skala Pengukuran.....	27
3.4.2	Definisi Konseptual	27
3.4.3	Definisi Operasional	28
3.4.4	Pengukuran Variabel Kesejahteraan Psikologis	30
3.5	Prosedur Penelitian.....	31
3.5.1	Persiapan Penelitian	31
3.5.2	Pelaksanaan Penelitian.....	32
3.6	Pengolahan dan Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....		38
4.1	Gambaran Data Penelitian (Analisis Data Utama)	38
4.1.1	Gambaran Data Kesejahteraan Psikologis.....	38
4.2	Uji Normalitas	40
4.3	Analisis Data Tambahan.....	41
4.3.1	Perbedaan berdasarkan Usia	41
4.3.2	Perbedaan berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.3.3	Perbedaan Berdasarkan Status Relasi	42
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN		43
5.1	Simpulan	43
5.2	Diskusi.....	44
5.3	Saran.....	47
5.3.1	Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis	47
5.3.2	Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	48

ABSTRACT	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Butir Skala Kesejahteraan psikologis Ryff dalam Bahasa Indonesia Milik UNTAR	56
Lampiran 2 Alat Ukur Asli Kesejahteraan Psikologis Ryff	59
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	60
Lampiran 4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	65
Lampiran 5 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Lampiran 6 Gambaran Partisipan Berdasarkan Status Relasi	67
Lampiran 7 Gambaran Partisipan Berdasarkan Status Pekerjaan	68
Lampiran 8 Gambaran Partisipan Berdasarkan Lama Bekerja	69
Lampiran 9 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jam Kerja	70
Lampiran 10 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jabatan Pekerjaan.....	71
Lampiran 11 Uji Validitas dan Reliabilitas pada Kesejahteraan Psikologis.....	72
Lampiran 12 Reliabilitas Dimensi Penerimaan Diri	73
Lampiran 13 Reliabilitas Dimensi Penerimaan Diri	74
Lampiran 14 Reliabilitas Dimensi Otonomi	75
Lampiran 15 Reliabilitas Dimensi Penguasaan Lingkungan.....	76
Lampiran 16 Reliabilitas Dimensi Tujuan Hidup.....	77
Lampiran 17 Reliabilitas Dimensi Pertumbuhan Diri	78
Lampiran 18 Gambaran Data Kesejahteraan Psikologis.....	79
Lampiran 19 Uji Normalitas.....	80
Lampiran 20 Uji Perbedaan Berdasarkan Usia	81
Lampiran 21 Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin	82
Lampiran 22 Uji Perbedaan Berdasarkan Status Relasi	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Partisipan Penelitian.....	21
Tabel 2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia.....	22
Tabel 3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Status Relasi	22
Tabel 4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Status Pekerjaan	23
Tabel 5 Gambaran Partisipan Berdasarkan Lama Bekerja	24
Tabel 6 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jam Kerja	25
Tabel 7 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jabatan Pekerjaan.....	25
Tabel 8 Hasil Analisis Butir Reliabel Dan Validitas Pada Kesejahteraan psikologis	31
Tabel 9 Gambaran Data Kesejahteraan psikologis	40
Tabel 10 Gambaran Uji Normalitas Kesejahteraan psikologis.....	40
Tabel 11 Gambaran Uji Beda Kesejahteraan psikologis Berdasarkan Usia	41
Tabel 12 Gambaran Uji Beda Kesejahteraan psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 13 Gambaran Uji Beda Kesejahteraan psikologis Berdasarkan Status Relasi	42

ABSTRAK

Vicky Kezia Putri (705170199)

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Karyawan Pada Masa Pandemi COVID-19; Dr. Zamralita, M.M., Psikolog & Linda Wati, M. Psi, Psikolog; Program Studi S1 Psikologi, Universitas Tarumanagara. (i-ix, 1-54, L1-L24).

Sejak dimulainya pandemi COVID-19 pada tahun 2019 lalu, banyak penelitian mencatat konsekuensi kesehatan mental yang dialami individu. Bagi sebagian orang, adanya jarak emosional dengan orang terdekat dapat memicu tekanan atau beban psikologis, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi mental seseorang yang dapat mempengaruhi kebahagiaan selama hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis karyawan pada masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 164 orang, yang merupakan karyawan berusia di atas 18 tahun dan sudah bekerja minimal 1 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff dengan 31 butir pernyataan yang sudah diadaptasi oleh Bagian Riset Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Hasil pada analisis data penelitian ini, menunjukkan hasil nilai rata-rata empirik 3.72 yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis pada karyawan terutama dalam kondisi pandemi tergolong tinggi dengan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan usia, jenis kelamin, dan status relasi.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Karyawan, pandemi COVID-19