



SKRIPSI


Judul:

Hubungan antara Digital Stress dan Workplace
Well-being pada Karyawan

Disusun oleh:

NATASYA PRISKILA
NIM. 705190017

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
2023

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

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Natasya Priskila**

NIM : **705190017**

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

Hubungan antara *Digital Stress* dan *Workplace Well-being* pada Karyawan

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, 16 Januari 2023

Yang Memberikan Pernyataan



Natasya Priskila

 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 : **Natasya Priskila**

N I M : **705190017**

Alamat : **Jalan Kapuk RT 008/RW 003 No. 4 Cengkareng, Jakarta Barat, DKI JAKARTA - 11720.**

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

Hubungan antara *Digital Stress* dan *Workplace Well-being* pada Karyawan

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, 16 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Natasya Priskila

Pengesahan

Nama : NATASYA PRISKILA
NIM : 705190017
Program Studi : PSIKOLOGI
Judul Skripsi : Hubungan antara Digital Stress dan Workplace Well-being pada Karyawan
Title : The Correlation between Digital stress and Workplace Well-being on Employees

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 16-Januari-2023.

Tim Penguji:

1. P. TOMMY Y. S. SUYASA, Dr., M.Si., Psikolog
2. ERIK WIJAYA, S. Psi., M. Si.
3. ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

Pembimbing:
ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog
NIK/NIP: 10797001



Pembimbing Pendamping:
DEBORA BASARIA, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NIK/NIP: 10703002



Jakarta, 16-Januari-2023

Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

ABSTRAK

Natasya Priskila (705190017)

Hubungan antara *Digital Stress* dan *Workplace Well-being* pada Karyawan; Dr. Zamralita, M.M., Psikolog & Debora Basaria, S.Psi., M.Psi, Psikolog. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi; 56 halaman; P1–P5, L1-L50)

Workplace well-being merupakan perasaan kesejahteraan yang dialami karyawan saat bekerja. *Workplace well-being* dalam sebuah perusahaan berfungsi untuk membuat para karyawan menjadi aman dan nyaman dalam bekerja. Perkembangan teknologi di dunia kerja berkembang semakin pesat. Dengan perkembangan penggunaan teknologi yang terus meningkat menyebabkan para karyawan harus bekerja lebih ekstra untuk memenuhi tuntutan pekerjaan yang diberikan perusahaan. Tuntutan pekerjaan yang tinggi tersebut menyebabkan para karyawan mengalami *digital stress*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *digital stress* dan *workplace well-being* pada karyawan. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 401 karyawan dengan masa kerja minimal 1 tahun serta bekerja menggunakan teknologi. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *non-probability convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Digital Stress Scale* yang dikembangkan oleh Fischer et al. (2021) dan *Workplace Well-being Questionnaire* yang diciptakan oleh Hyett dan Parker (2014). Pengolahan data terdistribusi normal dilakukan menggunakan *pearson product moment*, dan didapatkan nilai korelasi sebesar $r = -0.283$, dengan nilai $p = 0.000$. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *digital stress* dan *workplace well-being* pada karyawan.

Kata kunci: *digital stress*, *workplace well-being*, karyawan