

**DAMPAK PSIKOLOGIS AKIBAT PENERAPAN *WORK FROM HOME* PADA KARYAWAN BAGIAN *PROMOTION DIVISION* PT INFINIFERRO NIAGA MANUFAKTUR**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan untuk Meraih Gelar Sarjana Strata 1 Psikologi  
Fakultas Psikologi & Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten



Oleh :

**ELLYANA LAILY NUR KUDUS**

**NIM : 1761100026**

**Program Strata I**

**Fakultas Psikologi dan Kesehatan**

**Universitas Widya Dharma Klaten**

**2021**

# HALAMAN PERSETUJUAN

## HALAMAN PERSETUJUAN

### DAMPAK PSIKOLOGIS PENERAPAN *WORK FROM HOME* PADA KARYAWAN BAGIAN *PROMOTION DIVISION* PT INFINIFERRO NIAGA MANUFAKTUR

Diajukan Oleh :

**ELLYANA LAILY NUR KUDUS**

**1761100026**

Telah disetujui Pembimbing untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi & Kesehatan Universitas Widya Dharma

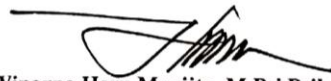
Pada tanggal : 4 Agustus 2021

**Pembimbing Utama**



Anna Febrianty S, S.Psi., M.Si., M.Psi.Psikolog  
NIK. 690 811 319

**Pembimbing Pendamping**



Winarno Heru Murjito, M.Psi.Psikolog  
NIK. 690 811 318

**FAKULTAS PSIKOLOGI & KESEHATAN**

**UNIVERSITAS WIDYA DHARMA**

**KLATEN**

**2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi & Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 4 Agustus 2021

Tempat : Universitas Widya Dharma Klaten

Ketua



Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si  
NIK.690 811 291

Sekretaris



Dra. Dwi Wahyuni U, S.Psi., M.Phil  
NIP. 19670224 199403 2 001

Penguji I



Anna Febrianty S, S.Psi., M.Si., M.Psi.Psikolog  
NIK. 690 811 319

Penguji II



Winarno Heru Murjito, M.Psi, Psikolog  
NIK. 690 811 318

Disahkan

Dekan Fakultas Psikologi & Kesehatan



Winarno Heru Murjito, M.Psi, Psikolog  
NIK. 690 811 318

# SURAT PERNYATAAN



UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Alamat : Jl. Ki Hajar Dewantara 168 Klaten 57401

---

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

N a m a : ELLYANA LAILY NUR KUDUS  
N I M : 1761100026  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa SKRIPSI berjudul :

**DAMPAK PSIKOLOGIS AKIBAT PENERAPAN WORK FROM HOME PADA KARYAWAN BAGIAN PROMOTION DIVISION PT. INFINIFERRO NIAGA MANUFAKTUR.**

Merupakan hasil karya tulis yang kami buat sendiri, dan bukan merupakan bagian dari Skripsi maupun hasil karya tulisan penulis lain. Bilamana ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar dan terbukti ada sebagian hasil karya tulisan penulis lain, kami sanggup menerima sanksi akademik apapun yang ditetapkan oleh Universitas Widya Dharma Klaten.

Klaten, 4 Agustus 2021  
Yang menyatakan,



ELLYANA LAILY NUR KUDUS  
NIM.. 1761100026

## MOTTO

1. Tersenyumlah, maka kamu akan merasakan kebahagiaan. (Ellyana LNK)
2. Kalo kamu tidak berjalan hari ini, maka kamu harus berlari besok. (Ellyana LNK)
3. Waktu yang kamu miliki sangat terbatas, jangan sia-siakan dengan menjalani hidup berdasarkan orang lain. Jangan biarkan pendapat orang lain menenggelamkan suara hatimu. Dan yang teenting, miliki keberanian untuk kata hati dan intuisi. (Steve Jobs)
4. Wahai orang orang yang beriman ! Jika kamu menolong agama Allah, niscaya Dia akan menolong dan meneguhkan kedudukanmu.(QS. Muhammad, 7-8).
5. Sesuatu mungkin mendatangi mereka yang mau menunggu, namun hanya didapatkan oleh mereka yang bersemangat mengejarnya. (Abraham Lincoln).
6. Kita hargai hari kemarin, tapi kita cari hari esok yang lebih baik. (Jack Ma)
7. Hiduplah seolah-olah kamu mati besok. Belajarlah seolah olah kamu hidup selamanya. (Mahatma Gandhi)
8. Ketika kau berbagi dengan orang lain sebagian dari apa yang kau miliki, apa yang tersisa akan berlipat ganda dan tumbuh (Napoleon Hill)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Allah SWT, yang telah memberikanku kesempatan, kekuatan serta membekaliku dengan ilmu. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Kedua Orang tua saya, Alm.Mulyono & Umiyatun yang tak pernah lelah memberikan semangat dan do'a. Serta yang selalu membimbing dan mengingatkan untuk belajar, berusaha, dan ibadah.
3. Kakak saya Fauzi Rofiq Sulthoni, saudara kembar saya David Akbar Rahmatullah, dan adik saya Ledyana Kama Nisa'ul Masithoh yang selalu mendukung saya dalam keadaan apapun.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya hingga terselesainya skripsi ini dengan judul “Dampak Psikologis saat *Work From Home* pada karyawan bagian *Promotion Divison* PT. Infiniferro Niaga Manufaktur”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Program Studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat berhasil dengan baik tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. H. Triyono, M.Pd., selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
2. Bapak Winarno Heru Murjito, S.Psi, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten sekaligus Pembimbing II yang sabar membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat waktu.
3. Ibu Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.si. selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
4. Anna Febrianty, S.Psi., M.Si., M.Psi. Psikolog selaku Pembimbing I yang sabar membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya.

5. Bapak/Ibu Dosen khususnya Fakultas Psikologi serta seluruh staf Karyawan Universitas Widya Dharma Klaten, yang dengan setulus hati memberikan ilmu dan bimbingan selama menyelesaikan studi.
6. Kedua Orang Tua dan Seluruh keluarga saya yang selalu mendo'akan dan memberi dukungan baik material maupun moral.
7. Sahabat saya yang berada di Bumi Raflesia.
8. Seluruh Sahabat saya yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Widya Dharma Klaten yang telah banyak membantu dalam penelitian maupun penulisan skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman karyawan staf PT. Infiniferro Niaga Manufaktur yang telah bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian skripsi ini dan selalu memberikan semangat dan dukungan bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan bermanfaat bagi penulis khususnya dan semua pihak yang memerlukan.

Klaten, 29 Juli 2021

Penulis



Ellyana Laily Nur Kudus



## DAFTAR ISI

<b>DAMPAK PSIKOLOGIS AKIBAT PENERAPAN <i>WORK FROM HOME</i> PADA KARYAWAN BAGIAN <i>PROMOTION DIVISION</i> PT INFINIFERRO NIAGA MANUFAKTUR</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. LATAR BELAKANG</b> .....	1
<b>B. RUMUSAN MASALAH</b> .....	6
<b>C. TUJUAN PENELITIAN</b> .....	6
<b>D. MANFAAT PENELITIAN</b> .....	6
<b>BAB II</b> .....	8
<b>LANDASAN TEORI</b> .....	8
<b>A. Dampak Psikologis</b> .....	8
1. Pengertian Dampak .....	8
2. Pengertian Dampak Psikologis .....	9
3. Pengertian Kondisi atau Dinamika Psikologis .....	10
4. Dimensi atau Aspek dari Kondisi Psikologis .....	12
<b>B. Work From Home (WFH)</b> .....	14
1. Pengertian Work .....	14
2. Pengertian Work From Home (WFH) .....	14
<b>C. Dampak Psikologis Work From Home pada Karyawan</b> .....	16
<b>BAB III</b> .....	21
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	21
<b>A. Jenis dan Pendekatan Penelitian</b> .....	21
<b>B. Subyek Penelitian</b> .....	21

<b>C. Sumber Data Penelitian</b> .....	24
<b>D. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	25
<b>E. Blueprint Aspek Dampak Psikologis</b> .....	26
<b>F. Teknik Analisis Data</b> .....	28
<b>BAB IV</b> .....	30
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	30
<b>A. Persiapan Penelitian</b> .....	30
<b>B. Pengumpulan Data</b> .....	32
<b>C. Hasil Pengumpulan Data</b> .....	32
<b>D. Hasil Analisis Data</b> .....	55
<b>E. Pembahasan</b> .....	58
<b>BAB V</b> .....	62
<b>PENUTUP</b> .....	62
<b>A. KESIMPULAN</b> .....	62
<b>B. SARAN</b> .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	65
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b> .....	67
<b>HASIL BLUE PRINT</b> .....	70
<b>PEDOMAN WAWANCARA</b> .....	73
<b>TRANSKRIP WAWANCARA</b> .....	77
<b>DOKUMENTASI</b> .....	108

## ABSTRAK

**Ellyana Laily Nur Kudus. NIM. 1761100026. Jurusan Psikologi. Program Studi Psikologi. Universitas Widya Dharma. 2021. Judul : Dampak Psikologis Akibat Penerapan *Work From Home* pada karyawan bagian *Promotion Division* PT. Infiniferro Niaga Manufaktur.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak psikologis akibat penerapan *Work From Home* pada karyawan bagian *Promotion Division* PT. Infiniferro Niaga Manufaktur. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan bentuk deskriptif yang bermaksud mendeskripsikan hasil penelitian dan berusaha menemukan gambaran menyeluruh mengenai suatu keadaan. Karakteristik subyek dalam penelitian ini adalah karyawan bagian *Promotion Division* PT Infiniferro Niaga Manufaktur.

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dan menggunakan hasil wawancara sebagai sumber data. Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode studi deskriptif. Dari hasil wawancara kedua subyek dan analisis data dapat disimpulkan bahwa dari keempat subyek tersebut merasakan ada gangguan psikologis saat menjalani *Work From Home*. Ada 3 aspek psikologis yang dirasakan oleh subyek saat menjalani *Work From Home* yaitu aspek kognitif, aspek psikologis, dan aspek hubungan interpersonal.

Kata kunci : Dampak Psikologis, *Work From Home* (WFH)

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Di awal tahun 2020 ada sebuah wabah yang cukup mematikan yang melanda hampir seluruh dunia. Wabah ini adalah *Corona virus* atau sekarang disebut Covid-19. Wabah ini berawal dari sebuah kota di provinsi Hubei, Tiongkok tepatnya di kota Wuhan dan terus menyebar ke seluruh dunia salah satunya Indonesia. Beberapa negara sudah terjangkit virus ini dan menimbulkan kematian bagi penduduk dunia dengan jumlah yang cukup banyak. Dengan adanya pandemic Covid-19 ini menyebabkan terbatasnya aktivitas manusia dan menurunkan produktifitas sektor-sektor industri sehingga membuat perekonomian dunia menurun.

Pemerintah Indonesia melakukan pencegahan untuk mengurangi penyebaran kasus Covid – 19 yaitu diberlakukannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dimana aktivitas seseorang atau usaha lainnya dibatasi untuk mencegah penularan virus Covid-19. Dengan diberlakukannya PSBB ini membuat perusahaan mempekerjakan pegawainya dari rumah atau yang dikenal sebagai *WFH (Work From Home)*. Namun tidak sedikit pula perusahaan yang akhirnya harus gulung tikar akibat adanya kebijakan ini, banyak pegawai yang terancam tidak mendapatkan gaji dan terkena PHK dari perusahaannya. *Work From Home* merupakan kondisi

kerja yang tergolong baru bagi para karyawan yang terbiasa bekerja di kantor, sehingga penyesuaian diri terhadap lingkungan kerja baru yang kurang kondisional sangat berpengaruh terhadap ketidak nyamanan karyawan dalam bekerja. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kusumajati (2010), bahwa perpindahan tempat kerja mengganggu rutinitas sehari-hari dengan suasana kerja yang berbeda membuat karyawan mengalami penurunan motivasi kerja. Scott (2020), dalam penelitiannya terhadap 15 negara menemukan bahwa 41 persen pekerja, dengan aktivitas kerja yang tinggi di rumah, merasa tertekan. Hanya 25 persen peserta penelitian yang mengaku nyaman bekerja di tempat yang sama untuk waktu yang lama.

Saat sudah aktif kembali bekerja dikantor teman-teman saling bercerita pengalamannya saat bekerja dari rumah selama kurang lebih 3 bulan. Ada kelebihan dan kekurangan yang dirasakan teman-teman. Menurut mereka kelebihan dari *Work From Home* yaitu waktu bekerja lebih fleksibel, mengurangi pengeluaran transportasi, dan bekerja lebih santai. Namun ada beberapa kekurangan juga yang dirasakan dari *Work From Home* yaitu jam kerja yang tidak teratur, fokus pikiran terpecah dengan kondisi lingkungan dirumah, merasa bosan dan komunikasi yang kurang lancar sehingga terjadi miss komunikasi antara karyawan karena tidak dapat berkomunikasi secara efektif. Perbedaan susasana juga dapat mempengaruhi produktifitas karyawan saat bekerja di rumah. Bekerja dirumah memberikan tantangan tersendiri yaitu setiap orang harus mengatur

ulang kebiasaan selama di kantor untuk dibawa kerumah. Salah satu rekan kerja yang sudah berumah tangga juga bercerita bahwa dia merasakan dilema mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu antara pekerjaan rumah atau pekerjaan kantor hal inilah salah satu yang dapat menimbulkan stres saat bekerja dirumah.

Stres kerja menurut Beehr dan Franz (Bambang Tarupolo, 2002) adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja yang tertentu. Menurut Pandji Anoraga (2001) Stres adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Kondisi stres akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang, di mana tekanan itu berasal dari lingkungan pekerjaan tempat individu tersebut berada. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Widyasari (2010), stres kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang timbul akibat tuntutan pekerjaan yang tidak dapat diimbangi oleh individu. Fahmi (2014), juga mendefinisikan stres sebagai

suatu keadaan yang menekan diri dan jiwa seseorang di luar batas kemampuannya, sehingga jika terus dibiarkan tanpa ada solusi akan berdampak pada kesehatannya. Stres kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidak seimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seorang karyawan (Rivai dan Sagala, 2011). Stres kerja yang dialami oleh karyawan yang saat ini menjalani sistem WFH dikarenakan adanya ketidakmampuan dalam menyeimbangkan situasi kerja.

Tingkat stres kerja yang dialami seseorang tergantung seberapa besar tekanan yang dialaminya. Stres kerja dapat menimbulkan berbagai konsekuensi pada individu. Robbins & Judge (2015), menyebutkan dampak yang timbul akibat stres kerja yaitu, psikologis, fisiologis dan perilaku. Cox (dalam Pangewa, 2005), mengungkapkan bahwa stres dapat mengakibatkan beberapa hal, yakni akibat subjektif (kegelisahan, kebosanan), akibat perilaku (emosi tidak stabil), akibat kognitif (kurang konsentrasi, kurang bisa mengambil keputusan), akibat fisiologis (naiknya tekanan darah), serta akibat keorganisasian (menyebabkan kinerja menjadi rendah). Stres yang dialami seseorang dapat mengakibatkan tingkat kinerja menurun karena kurangnya konsentrasi dalam bekerja, perasaan kecewa, mudah marah, serta mudah terserang penyakit (Fridayadi, 2019).

Menurut Luthans (2006), beberapa faktor penyebab stres kerja adalah stressor ekstra organisasi (stres yang berasal dari luar organisasi), stressor organisasi (stres yang berasal dari organisasi), stressor kelompok,

serta stressor individual. Nasrudin (2010), juga berpendapat bahwa penyebab stres kerja antara lain lingkungan kerja, kondisi lingkungan yang tidak nyaman, serta individu itu sendiri.

Akibat adanya pandemic ini banyak perusahaan yang menerapkan *Work From Home* bagi karyawannya. Salah satunya PT. Infiniferro Niaga Manufaktur tempat saya bekerja, pada bulan Maret - Mei 2020 karyawan PT. Infiniferro Niaga Manufaktur mulai melakukan pekerjaan dari rumah atau *Work From Home* selama kurang lebih 3 bulan. Pada saat *Work From Home* sudah selesai dan mulai kembali bekerja di kantor saya dan teman-teman saling bercerita tentang pengalaman selama *Work From Home*. Ada beberapa teman yang menceritakan tentang keluhan kesahnya selama *Work From Home*, ada yang merasa kurang fokus sehingga tidak dapat bekerja secara maksimal, lalu ada yang merasa kurang produktif karena saat bekerja banyak gangguan di lingkungan rumahnya, ada yang merasakan kelelahan karena harus bekerja sambil membereskan pekerjaan rumah, dan ada juga yang merasa bosan karena sudah terlalu lama bekerja dari rumah. Stres dan kelelahan saat *Work From Home* bisa jadi akibat bekerja yang berlebihan hingga suasana yang tidak nyaman. Tanda-tanda stres saat *Work From Home* dapat meliputi : Sulit untuk berpikir sehingga tidak dapat menemukan solusi dari suatu masalah, perubahan suasana hati yang dapat terjadi secara tiba-tiba seperti sensitive, mudah marah dan sedih, terpacu pada pekerjaan sehingga merasa dirinya terbebani dengan pekerjaan yang dilakukannya. (cnnindonesia.com/gayahidup/)



Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak psikologis apa yang dirasakan karyawan bagian promotion division PT. Infiniferro Niaga Manufaktur selama melakukan *Work From Home* di era pandemic Covid – 19 ini.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Dampak psikologis apa yang dirasakan karyawan PT. Infiniferro Niaga Manufaktur selama menjalani *Work From Home* ?
2. Bagaimana karyawan PT. Infiniferro Niaga Manufaktur mengatasi dampak psikologis yang dirasakan selama *Work From Home* ?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

- 1) Untuk mengetahui dampak psikologis yang di rasakan karyawan PT. Infiniferro Niaga Manufaktur saat melakukan *Work From Home*.
- 2) Untuk mengetahui solusi yang dapat dilakukan dalam mengatasi dampak psikologis yang dirasakan karyawan PT. Infiniferro Niaga Manufaktur saat *Work From Home*.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu wawasan dan teori dalam bidang psikologi industri dan organisasi.

## 2. Manfaat Praktis

Secara Praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### a) Bagi Karyawan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang bagaimana cara karyawan menyikapi *Work From Home* agar tetap semangat, fokus, dan tidak stres dalam mengerjakan pekerjaannya dari rumah. Dan memberikan saran atau masukan jika karyawan mengalami stres saat *Work From Home*.

### b) Bagi Pelaku Industri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tambahan bagi perusahaan tentang dampak psikologis yang dapat terjadi pada karyawan saat melakukan *Work From Home* dan perusahaan dapat memberikan saran pada karyawan langkah apa saja yang dapat dilakukan saat mengalami gangguan psikologis.

### c) Bagi Penulis Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, memberikan informasi tambahan serta wawasan bagi mahasiswa lain yang tertarik untuk mengangkat topik yang sama.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan yaitu :

Keempat subyek merasakan dampak psikologis saat menjalani *WFH* baik itu dampak positif maupun dampak negatif, dampak psikologis terbagi menjadi 3 aspek dinamika psikologis yaitu aspek kognitif, emosi, dan hubungan interpersonal. Dampak positif dari aspek kognitif yang dirasakan subyek yaitu meningkatnya kreatifitas dan produktifitas saat bekerja dari rumah karena subyek memiliki waktu lebih banyak saat mencari ide atau inspirasi di social media. Sedangkan dampak negatif dari aspek kognitif yang dirasakan yaitu subyek merasakan penurunan fokus karena ada gangguan dari lingkungan sekitar seperti suara berisik kendaraan bermotor, keponakan yang bermain dirumah, dan anak yang menangis minta gendong sehingga subyek mengalami penurunan fokus saat bekerja dari rumah. Selanjutnya subyek juga mengalami kesulitan saat menyelesaikan pekerjaan sesuai deadline karena tidak ada fasilitas dari perusahaan seperti alat yang tidak mendukung dan jaringan internet yang kurang stabil. Selanjutnya dampak positif aspek emosi yang dirasakan yaitu subyek merasa senang saat menjalani *WFH* karena subyek merasa aman dirumah tidak bertemu dengan banyak orang, subyek juga tidak perlu capek-capek datang ke kantor dan dapat menghemat biaya transportasi, subyek juga belajar menjadi lebih

sabar saat bekerja dari rumah. Sedangkan dampak negatif aspek emosi yang dirasakan yaitu subyek merasa sedih karena hanya dirumah saja tidak dapat bertemu dengan teman-temannya sehingga subyek merasa kesepian, subyek juga merasa bosan karena tidak bisa pergi keluar dengan bebas dan kegiatannya juga monoton, subyek merasakan perubahan mood yang tidak stabil atau lebih sensitif karena hanya dirumah saja tidak bisa berlibur sehingga subyek merasa kurang refreshing. Selanjutnya dampak positif aspek hubungan interpersonal yang dirasakan yaitu subyek menjadi lebih dekat dengan keluarga karena subyek memiliki waktu yang lebih banyak untuk berkomunikasi dengan keluarga dirumah, subyek juga bisa saling mengingatkan tentang kesehatan dengan keluarga. Sedangkan dampak negatif aspek hubungan interpersonal yang dirasakan subyek yaitu subyek merasa rindu dengan kebiasaan bersama teman-temannya saat dikantor seperti makan siang bersama, berdiskusi bersama dan ngobrol di sela-sela kerja. Subyek juga merasa kesulitan saat berdiskusi secara online sehingga terjadi miss komunikasi dengan partner kerja.

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

### 1) Bagi Subyek Penelitian

Selalu belajar dengan hal baru saat *Work From Home* dan tetap semangat dalam menyelesaikan pekerjaannya dari rumah. Semoga

pandemic covid 19 segera berakhir dan subyek bisa kembali bekerja dikantor.

## 2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan tema yang sama dengan penelitian ini dapat menemukan fenomena yang lebih dalam terkait aspek-aspek dinamika psikologis seperti aspek kognitif (Fokus, kreatifitas, produktifitas), aspek emosi (Rasa sedih, senang, bosan, cemas, mood tidak stabil), dan aspek hubungan interpersonal (Kedekatan dengan keluarga, kerinduan, komunikasi)

Dalam penelitian ini tidak dapat dilakukan triangulasi karena kondisi yang tidak memungkinkan saat pandemi, sehingga bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan triangulasi agar hasil dari penelitian dapat dipertanggungjawabkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kompas.com. 2020. Update Kebijakan PSBB Dikenalkan sebagai Solusi Tekan Penyebaran Kasus Tanpa Harus Lockdown
- Manarintar, Ricardo. 2020. Pengaruh Work From Home terhadap Produktivitas Dosen Politeknik Negeri Ambon. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Fakultas Ekonomi Politeknik Negeri Ambon.
- Nerpati, Bintang., Lubis Indra., Indriana, Kardinah., Prawesti, Endah., 2020. Pengaruh Work From Home (Beban Kerja) dan Lingkungan Kerja terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Pemda Kota Bekasi Selama Masa Pandemic. *Jurnal. Penelitian*. Fakultas Ekonomi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- Purwanto, Agus. 2020. Studi Eksplorasi Dampak Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi dan Konseling Volume II Nomor 01, 2020*. Universitas Pelita Harapan.
- Mungkasa, Oswar. 2020. Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *The Indonesian Journal of Development Planning Volume IV, Nomor 02, Juni 2020*.
- Krisnanto, Adi., Rianto, Dedi., Work From Home Terhadap Kinerja Karyawan Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Manajemen Bisnis Volume IV, Nomor 01, Januari 2021*.
- Suharno, Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang : Widya Karya, h 243.
- Dian, Chatrina. 2020. Gambaran Emotion Focused Coping Pada Ibu yang memiliki Anak Remaja Penderita Cerebral Palsy. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Perss.
- Aldwin, C. M., Revenson, T. A. (1997). Does Coping Help? A Rexamination of The Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337 –348.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotions and adaptation*. New York : Oxford University Press.
- Milles dan Huberman. (2009). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya

- Patton, Michael Quinn. 1991. *Metode Evaluasi Kualitatif*. Pustaka Belajar.
- Poerwandari, E. K. (2001). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Edisi Revisi. Jakarta : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Universitas Indonesia.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UL.
- Sarafino, E. P. (1998). *HealthPsychology : Biopsychosocial Interaction*. New York
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi kesehatan*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2005). *Memahami penelitian kualitatif* . Bandung : CV. Alfabeta.