



**GAMBARAN WORK LIFE BALANCE PADA WANITA SELAMA MASA
PANDEMIK COVID-19**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1) pada Program Studi Psikologi**

Oleh :

TRIANA ALVIRA
UNIVERSITAS
MERCU BUANA
46117210009
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

BEKASI

2021

GAMBARAN WORK LIFE BALANCE PADA WANITA SELAMA MASA

PANDEMIK COVID-19

Triana Alvira

Rizki Dawanti M.Psi, Psikolog

Universitas Mercu Buana

Abstract

This study focused on working women facing changes in the workplace as well as children who have to go to school from home during this pandemic. In facing this situation, there would be many challenges faced by women, especially women as the main responsibility in taking care their children. This study aimed to describe the work life balance of women during the pandemic period. A qualitative approach to the phenomenological inquiry method was used in this study. Purposive sampling was used to recruit four women who work to get a work from home and have children aged between 5-12 years. Interviews were conducted using open and informal standardized guidelines. The interview transcripts were then analyzed using phenomenological descriptive analysis. Four invariant themes were found: (1) job description (2) description of work-life during pandemic (3) Factors of work life balance. During a pandemic, work life interference with personal life, it affected to me time, health and difficulties in fulfilling roles in the family. Personal life interference with work occurred when children who were studying from home asked the participants for help and there was family-conflict, this affected to the participants in performance so that it was difficult to concentrate and work was not optimal. The participants shared their experiences in achieving work life balance, several things that are a factor in work life balance such as organizational culture, support from family, and the ability of individuals to manage time.

Keyword: work life balance, working woman, covid – 19.

GAMBARAN WORK LIFE BALANCE PADA WANITA SELAMA MASA PANDEMIK COVID-19

Triana Alvira

Rizki Dawanti M.Psi, Psikolog

Universitas Mercu Buana

Abstrak

Penelitian tentang wanita bekerja yang menghadapi perubahan dalam tempat bekerja maupun anak yang harus sekolah dari rumah selama masa pandemik ini. Dalam menghadapi keadaan tersebut tentu akan banyak tantangan yang dihadapi wanita, apalagi wanita dianggap sebagai pemegang tanggung jawab utama dalam urusan rumah tangga. Pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *work life balance* pada wanita selama masa pandemik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan metode *inquiry* fenomenologi. Sampling purposif digunakan untuk merekrut empat perempuan yang bekerja mendapatkan sif *work from home* dan memiliki anak usia 5 – 12 tahun. Wawancara dilakukan secara dengan pendoman terstandar yang terbuka dan informal. Transkrip wawancara kemudian dianalisis dengan menggunakan *descriptive analysis phenomenological*. Adapun empat tema invarian yang ditemukan: (1) gambaran pekerjaan, (2)gambaran *work-life* selama masa pandemik, (3) faktor-faktor pendukung *work life balance*. Selama bekerja di masa pandemik, kehidupan pekerjaan menganggu kehidupan personal sehingga berdampak pada waktu untuk diri sendiri (*me time*), kesehatan dan kesulitan dalam pemenuhan peran dalam keluarga. Kehidupan personal menganggu pekerjaan ketika anak-anak yang sedang belajar dari rumah meminta bantuan partisipan dan konflik keluarga. Hal tersebut mempengaruhi subjek dalam kinerja sehingga sulit konsentrasi dan pekerjaan tidak optimal. Para partisipan menyampaikan pengalaman dalam mencapai *work life balance*, beberapa hal yang menjadi faktor dalam *work life balance* seperti budaya organisasi, adanya dukungan dari keluarga, dan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur waktu.

Kata Kunci : *work life balance*, , wanita bekerja, *covid – 19*

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Gambaran *Work Life Balance* Pada Wanita Selama Masa Pandemik Covid – 19

Nama : Triana Alvira

NIM : 46117210009

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 4 Maret 2021

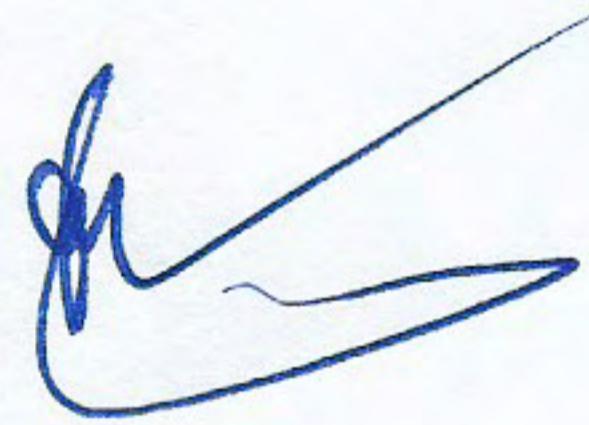
Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Rizki". Below the signature is a circular logo containing three vertical bars of decreasing height from left to right, with the word "MERCU" partially visible at the bottom.

Rizki Dawanti, M.Psi.,Psikolog
MERCU BUANA

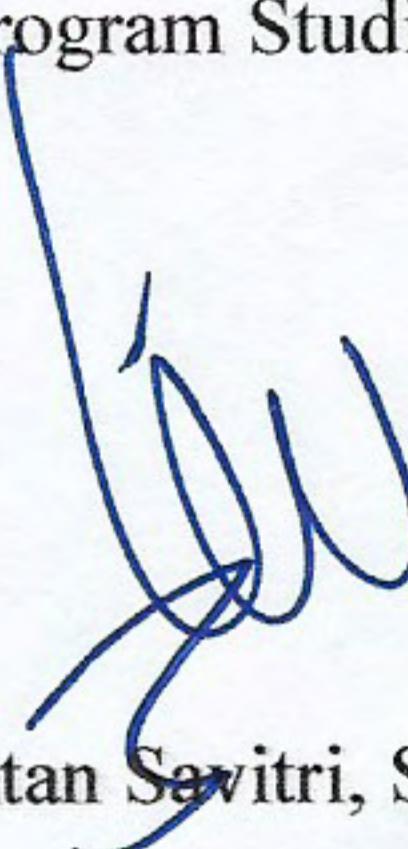
Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Iqbal".

Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Setiawati".

Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P.,M.Si

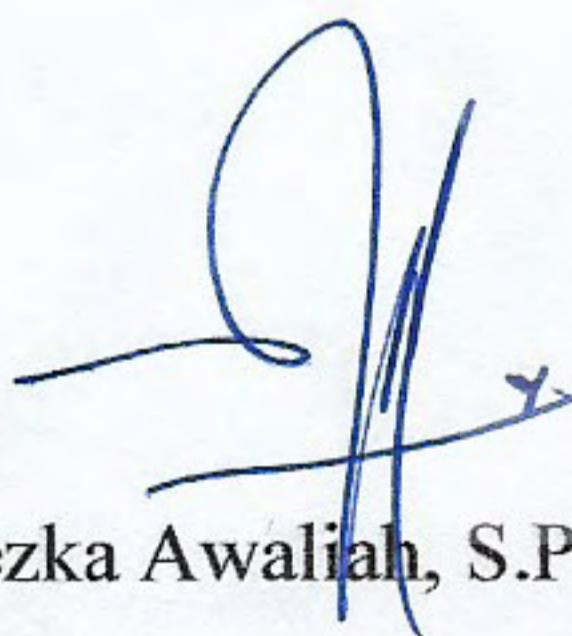
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "**Gambaran Work Life Balance Pada Wanita Selama Masa Pandemik Covid-19**" telah diajukan dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada 4 Maret 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi.

Bekasi, 4 Maret 2021

Sidang Skripsi

Ketua Sidang



Riezka Awaliah, S.Psi., M.Psi.

Sidang Pengaji

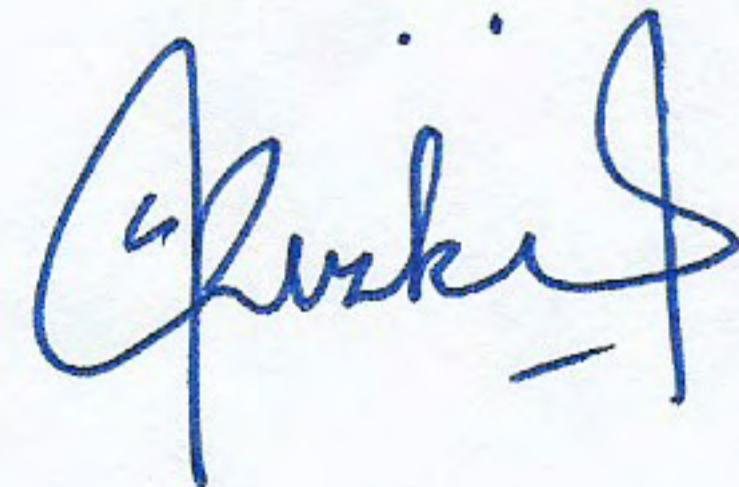


UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Pembimbing



Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog

LEMBAR SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya
bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : Gambaran *Work Life Balance* Pada Wanita Selama Masa
Pandemik Covid - 19

Nama : Triana Alvira

NIM : 46117210009

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 4 Maret 2021

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan dan karya saya sendiri
dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar
kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data
dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan
dapat diperiksa kebenarannya.

Bekasi, 4 Maret 2021



Triana Alvira

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya TA dengan judul “GAMBARAN WORK LIFE BALANCE PADA WANITA SELAMA MASA PANDEMIK COVID – 19”. Karya TA ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Kranggan

Dalam menyusun TA ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaiannya TA penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelapangan sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Dekan, Wakil Dekan, Ketua Program Studi, Sekretaris Program Studi, Dosen-dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama melaksanakan Tugas Akhir ini.
4. Kepada Orang Tua dan kedua saudara saya, yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat, doa selama melakukan Tugas Akhir.
5. Teman-teman terdekat saya yaitu Ute, Sabil dan Keke yang selalu memberikan semangat dan membantu jalannya proses tugas Akhir.
6. Teman-teman Psikologi 2017 yang telah berjuang bersama-sama untuk meraih gelar sarjana psikologi.
7. Para partisipan yang telah menjadi kontribusi besar dalam penelitian ini.

Bekasi, 4 Maret 2021

Triana Alvira

DAFTAR ISI

Abstract	i
Abstrak	ii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iv
LEMBAR SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
2.1. Work Life Balance	10
2.1.1 Pengertian Work Life Balance	10
2.1.2 Dimensi-dimensi Work Life Balance	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Work Life Balance	12
2.2. Work From Home	15
2.3. Pembelajaran Jarak Jauh	16
BAB III	18
METODE PENELITIAN	18
3.1. Desain penelitian	18
3.2. Subjek penelitian	19
3.3. Metode pengambilan data	20
3.4. Analisa data	21
3.5. Triangulasi	22

3.6. Pelaksanaan Penelitian.....	22
3.7. Daftar Pertanyaan.....	24
BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1. Gambaran Umum Subjek.....	26
4.1.1 Gambaran Umum Subjek Pertama (OL)	26
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Kedua (EV)	27
4.1.3 Gambaran Umum Subjek Ketiga (LL)	28
4.1.4 Gambaran Umum Subjek Keempat (NN).....	28
4.2. Analisa Intra Subjek.....	29
4.3. Analisa Inter Subjek.....	55
4.4. Pembahasan.....	69
BAB V	77
PENUTUP	77
5.1. Kesimpulan	77
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	78
5.3. Saran Penelitian	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	83

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

DAFTAR TABEL

Table 4.1 Gambaran Umum Subjek.....	26
Table 4.2 Analisa Inter Subjek.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lembar <i>Informed Consent</i>	84
Verbatim Subjek	88
Matriks Perbaikan Sidang Akhir	255

