

**PERANAN *TECHNOSTRESS* TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA PEKERJA YANG BEKERJA SECARA
WFA (*WORK FROM ANYWHERE*) DI PULAU KALIMANTAN**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat

Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh:

Novianti Rizky Ramadhina

1910914120019

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Agustus, 2025

Skripsi

**PERANAN *TECHNOSTRESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA PEKERJA WFA (*WORK FROM ANYWHERE*) DI PULAU
KALIMANTAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

Novianti Rizky Ramadhina

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 20 Agustus 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain

Rahmi Fauzia, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197712222008122001

Dr. Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198312262008122001

Pembimbing Pendamping

Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog
NIP. 199105202025062003

Dr. Ermfina Istiqomah, M.Si., Psikolog.
NIP. 197009192005012002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 20 Agustus 2025



Novianti Rizky Ramadhina

NIM. 1910194120019

PERANAN TECHNOSTRESS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEKERJA YANG BEKERJA SECARA WFA (*WORK FROM ANYWHERE*) DI PULAU KALIMANTAN

Novianti Rizky Ramadhina

Penelitian ini bertujuan mengkaji peranan *technostress* terhadap kesejahteraan psikologis pekerja dengan sistem *Work From Anywhere* (WFA) di Kalimantan. Subjek penelitian berjumlah 171 partisipan yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria: berusia 20–45 tahun, telah bekerja dengan sistem WFA minimal tiga bulan, bekerja lebih dari 40 jam per minggu, bukan mahasiswa magang atau pekerja lepas, bekerja di bidang digital atau teknologi komunikasi, serta berdomisili di Kalimantan. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Technostress Creators Scale* dan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *technostress* dan kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin tinggi *technostress* maka kesejahteraan psikologis cenderung menurun. Sumbangan efektif *technostress* sebesar 34,9%, menunjukkan peranan cukup kuat meskipun terdapat faktor lain yang berpengaruh. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya organisasi mengelola *technostress* dalam konteks kerja jarak jauh agar kesejahteraan psikologis pekerja tetap terjaga.

Kata kunci: *technostress*, kesejahteraan psikologis, *work from anywhere*, pekerja Kalimantan

ABSTRACT

THE ROLE OF TECHNOSTRESS IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG WORK-FROM-ANYWHERE (WFA) WORKERS IN KALIMANTAN

Novianti Rizky Ramadhina

This study aims to examine the role of technostress in psychological well-being among workers under the Work from Anywhere (WFA) system in Kalimantan. The study involved 171 participants selected through purposive sampling with the following criteria: aged 20–45 years, having worked under the WFA system for at least three months, working more than 40 hours per week, not being an intern or freelancer, working in the digital or communication technology sector, and residing in Kalimantan. Data were collected online using the Technostress Creators Scale and the Psychological Well-Being Scale (PWBS). Simple regression analysis revealed a significant negative relationship between technostress and psychological well-being, indicating that higher levels of technostress are associated with lower psychological well-being. Technostress explained 34.9% of the variance in psychological well-being, suggesting a relatively strong role, although other factors also have an influence. These findings highlight the importance of organizational efforts to manage technostress in the context of remote work in order to maintain workers' psychological well-being.

Keywords: technostress, psychological well-being, work from anywhere, Kalimantan workers

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi berjudul "Peranan *Technostress* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pekerja Yang Bekerja Secara WFA (*Work From Anywhere*) Di Pulau Kalimantan" ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Lambung Mangkurat.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM, Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK), atas fasilitas dan arahan yang diberikan.
2. Ibu Rahmi Fauzia, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku dosen pembimbing utama, atas bimbingan, arahan dan masukan yang sangat berarti.
3. Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing pendamping, atas arahan dan motivasinya.
4. Ibu Dr. Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog, selaku tim penguji yang senantiasa memberikan masukan dan kritik yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang dari awal membantu dan senantiasa memberika arahan kepada penulis dalam proses perkuliahan
6. Mama, papa, kakak dan keluarga tercinta, atas doa, kasih sayang, dan dukungannya selama ini.
7. Teman-teman seperjuangan di Psycotion Angkatan 2019, atas semangat dan kebersamaan yang diberikan.
8. Sahabat dekat yang sudah banyak memberikan waktu, dukungan, pendengar yang baik dan saran bagi penulis
9. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menjadi kontribusi kecil bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi.

Banjarbaru, Agustus 2025

Novianti Rizky Ramadhina

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
2.1 Kesejahteraan Psikologis	17
2.1.1 Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	18
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	19
2.2 <i>Technostress</i>	25
2.2.1 Aspek-Aspek <i>Technostress</i>	26
2.3 <i>Positive Psychology Theory</i>	28
2.4 Peranan <i>Technostress</i> terhadap Kesejahteraan Psikologis ditinjau pada karyawan yang bekerja secara WFA (<i>Work From Anywhere</i>)	30
2.5 Landasan Teori	31
2.6 Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Rancangan Penelitian.....	35
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	36

3.2.1	Identifikasi Variabel	36
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	36
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian.....	37
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	45
3.4.2	Adaptasi Alat Ukur.....	52
3.4.2.1.	Tahap I: <i>Forward Translation</i>	53
3.4.2.2.	Tahap II: <i>Synthesis</i> (Sintesis).....	53
3.4.2.3.	Tahap III: <i>Back Translation</i> (Translasi Kembali).....	53
3.4.2.4.	Tahap IV: <i>Expert Committee Review</i> (Tinjauan Komite Ahli).....	54
3.4.2.5.	Tahap V: <i>Pretesting</i> (pra-pengujian)	54
3.5	Uji Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur	55
3.5.1	Uji Seleksi Aitem	55
3.5.2	Validitas Alat Ukur	58
3.5.3	Reliabilitas Alat Ukur.....	60
3.5.4	Aitem Pengecoh (<i>Distractor</i>)	62
3.6	Analisis Data	63
3.6.1	Uji Asumsi	63
3.6.2	Uji Hipotesis	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		66
4.1.	Gambaran Subjek Penelitian	66
4.2.	Pelaksanaan Penelitian	71
4.3.	Hasil Penelitian	72
4.3.1.	Deskripsi Data Penelitian.....	72
4.3.2.	Uji Instrumen Penelitian	76
4.3.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	79
4.3.4.	Hasil Uji Hipotesis.....	81
4.4	Pembahasan	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		92
5.1.	Kesimpulan	92
5.2.	Saran	93

5.2.1 Bagi Perusahaan/Organisasi	93
5.2.2 Bagi Para Pekerja WFA (<i>Work From Anywhere</i>).....	93
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	93
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pendistribusian Aitem Variabel Technostress	47
Tabel 3. 2 Pendistribusian Aitem Variabel Kesejahteraan Psikologias	50
Tabel 4. 1 Rangkuman Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4. 2 Rangkuman Subjek Berdasarkan Usia.....	67
Tabel 4. 3 Rangkuman Subjek Berdasarkan Asal Provinsi di Pulau Kalimantan. 68	
Tabel 4. 4 Rangkuman Subjek Berdasarkan Pekerjaan Yang Berbasis Digital... 68	
Tabel 4. 5 Rangkuman Subjek Berdasarkan Lama Bekerja Sebagai WFA	69
Tabel 4. 6 Rangkuman Perangkat Teknologi Yang Digunakan Oleh Subjek.....	69
Tabel 4.7 Rangkuman Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Perangkat Teknologi	70
Tabel 4. 8 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian	73
Tabel 4. 9 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian.. 74	
Tabel 4. 10 Rumusan Norma Kategorisasi	74
Tabel 4. 11 Norma Kategorisasi Variabel Penelitian.....	75
Tabel 4. 12 Rumusan Kategorisasi Variabel Penelitian.....	75
Tabel 4. 13 Uji Validitas Variabel	77
Tabel 4. 14 Uji Reliabilitas Variabel.....	79
Tabel 4. 15 Uji Normalitas.....	80
Tabel 4. 16 Uji Linieritas Variabel	81
Tabel 4. 17 Tabel Hasil Regresi	82
Tabel 4. 18 Uji Parsial.....	83
Tabel 4. 19 Uji Koefisien Determinasi	84

DAFTAR LAMPIRAN

A.	Skala Instrumen.....	10510
A.1	Alat Ukur <i>Technostress</i> yang Asli	10510
A.2	Kuesioner Kesejahteraan Psikologis	1061
B.	Informed Consent Skala <i>Technostress</i> Creators Scale.....	1072
C.	Informed Consent Skala Kesejahteraan Psikologis	1138
D.	Izin Penggunaan Alat Ukur.....	1183
E.	Hasil Penentuan Sampel.....	1205
F.	Lampiran G-Form Alat Ukur Penelitian	12025
G.	Form Skrining Etik Penelitian.....	1216
H.	Proses Adaptasi Alat Ukur <i>Technostress</i>	127
I.	Hasil Uji Keterbacaan	142
I.1	Alat Ukur <i>Technostress</i>	142
I.2	Alat Ukur PBWS	143
J.	Hasil Perhitungan Skor V Aiken <i>Technostress</i> dan PWBS	145
K.	Data Hasil Uji Coba Alat Ukur <i>Technostress</i> dan PWBS	150
L.	Hasil Perhitungan Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur	152
L.1	Alat Ukur <i>Technostress</i>	152
L.2	Alat Ukur <i>Psychological Well-Being Scale</i>	156
M.	Pernyataan Kesediaan Membimbing Skripsi	160
M.1	Dosen Pembimbing Utama.....	160
M.2	Dosen Pembimbing Pendamping	160
N.	Absen Bimbingan Skripsi	161
O.	Distribusi Variabel	162
O.1	Variabel <i>Technostress</i>	162
O.2	Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	166
P.	Uji Validitas Variabel	172
P.1	Variabel <i>Technostress</i>	172
P.2	Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	173

Q. Uji Reliabilitas Variabel.....	174
Q.1 Variabel <i>Technostress</i>	174
Q.2 Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	174
R. Uji Normalitas Variabel.....	175
S. Uji Linearitas Variabel.....	118
T. Analisis Regresi	1205
U. Formulir Cek Referensi.....	12076
V. Sertifikat Uji Plagiasi.....	118
W. Formulir Keterangan Telah Melakukan Cek Format.....	118