

**PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL ANTARA PEKERJA YANG
BEKERJA DARI MANA SAJA (*WORK FROM ANYWHERE/WFA*) DAN
PEKERJA YANG BEKERJA DARI KANTOR (*WORK FROM
OFFICE/WFO*)**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Anita Absyari
1810914320041

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juni, 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL ANTARA PEKERJA YANG BEKERJA
DARI MANA SAJA (*WORK FROM ANYWHERE/WFA*) DAN PEKERJA YANG
BEKERJA DARI KANTOR (*WORK FROM OFFICE/WFO*)**

dipersiapkan dan disusun oleh

ANITA ABSYARI

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 27 Juni 2024


Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama


Dr. Silvia Kristanti Pri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 19830217 200812 2 001

Anggota Dewan Penguji Lain


Meydisa Utami Tahu, M.Psi., Psikolog
NIPPPK. 19910520 202321 2 044


Eridha Yuserina, M. Psi., Psikolog
NIP. 19920419 201903 2 019

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



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 19810421 200812 1 005
Koordinator Program Studi 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, 3 Juni 2024



Anita Absyari
NIM. 1810914320041

ABSTRAK

PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL ANTARA PEKERJA YANG BEKERJA DARI MANA SAJA (*WORK FROM ANYWHERE/WFA*) DAN PEKERJA YANG BEKERJA DARI KANTOR (*WORK FROM OFFICE/WFO*)

Anita Absyari

Salah satu ciri kedewasaan ialah dengan konsekuen dan bertanggungjawab mencapai tujuan dengan usaha seperti bekerja atau berkarya. Bekerja menempatkan individu pada suatu posisi dalam masyarakat, memberikan makna bagi individu yang bersangkutan dan menyediakan kegiatan yang memuaskan, juga sebagai stimulasi sosial dan sarana untuk mengasah kreatifitas. Perkembangan teknologi dan perubahan dalam dunia kerja telah menghasilkan berbagai macam model kerja yang baru, salah satunya adalah kerja dari jarak jauh (*Work From Anywhere/WFA*) dan kerja dari kantor (*Work From Office/WFO*). Kesehatan mental memengaruhi kinerja yang akan diberikan karyawan kepada perusahaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kesehatan mental antara pekerja yang bekerja dari mana saja (WFA) dan pekerja yang bekerja dari kantor (WFO). Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan 99 orang sampel untuk masing-masing kelompok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan skala *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being*. Metode analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney test*, dengan metode tersebut diperoleh hasil bahwa H_0 diterima karena tidak terdapat perbedaan signifikan dalam kesehatan mental antara kedua kelompok, z hitung = -0,215 dan t tabel = -0,41683 (t hitung > t tabel) dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,830 ($p > 0,05$) yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kesehatan mental antara kedua kelompok (Hipotesis ditolak).

Kata kunci: Kesehatan mental, pekerja, *work from anywhere*, *work from office*.

ABSTRACT

THE DIFFERENCE IN MENTAL HEALTH BETWEEN EMPLOYEES WORKING FROM ANYWHERE (WFA) AND EMPLOYEES WORKING FROM THE OFFICE (WFO)

Anita Absyari

One of the characteristics of adulthood is consistently and responsibly striving to achieve goals through efforts such as working or creation. Working positions individuals within society, providing meaning to the individual and offering satisfying activities, as well as serving as social stimulation and a means to hone creativity. Technological developments and changes in the work environment have resulted in various new work models, including remote work (Work From Anywhere/WFA) and office-based work (Work From Office/WFO). Mental health impacts the performance employees deliver to their companies. The purpose of this study was to determine the difference in mental health between employees who working from anywhere (WFA) and employees who working from office (WFO). The method used on this research was quantitative with 99 samples for each group. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection using Warwick-Edinburgh Mental Well Being Scale. Mann-Whitney Test is used as the data analysis method, with this method the results show that H_0 is accepted because there is no significant difference in mental health between the two groups, z count = -0,215 and t table = -0,41683 (t count > t table) with a significance value (p) of 0,830 ($p > 0.05$) which indicates there is no significant difference in mental health between the two groups (Hypothesis rejected).

Keywords: Mental health, employee, work from anywhere, work from office.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan kesempatan sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Perbedaan Kesehatan Mental Antara Pekerja Yang Bekerja Dari Mana Saja (*Work From Anywhere/WFA*) dan Pekerja Yang Bekerja Dari Kantor (*Work From Office/WFO*)” sesuai waktu yang ditentukan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi Sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Perjalanan panjang dan usaha yang keras dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan orang-orang tercinta di sekeliling saya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya mengucapkan Terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes yang memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi FK ULM Bapak Sukma Noor Akbar, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang telah memberikan kesempatan dan izin serta fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Dosen pembimbing utama, yaitu Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan banyak arahan serta masukan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog dan Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang turut membantu memberi kritik dan koreksi dalam naskah skripsi ini.
5. Kedua orang tua penulis, Mama dan Abah yang selalu sabar dan tidak pernah berhenti memberikan dukungan, semangat dan doa untuk kelancaran proses skripsi ini.
6. Kakak penulis, Amalia Absyari yang terus memberikan dukungan, doa dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dan sangat berjasa dalam penyebaran kuesioner.
7. Keponakan penulis Elzia Khadijah Zain yang menghibur penulis ketika tengah *down* dan stres saat proses penulisan skripsi ini.
8. Sahabat penulis khususnya Nadya Maharani dan Zainur Rahmani yang telah membantu penulis dalam memberi masukan dan referensi terkait penulisan skripsi. Muhammad Wildi, Mely Hayati dan Maydinie Ramadhina, serta semua pihak yang telah menemani, saling menguatkan dan memberi semangat untuk pengerjaan skripsi ini dari awal hingga akhir.
9. Teman-teman yang membantu menyebarkan kuesioner dan seluruh responden yang meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
10. Lee Haechan, Doh Kyungsoo, Park Sungjin dan Day6 yang telah menemani penulis selama penulisan skripsi sekaligus yang menguatkan penulis membuat penulis tetap waras dalam masa sulit.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan yang ada pada proposal ini. Oleh karena itu, Penulis menerima kritik dan saran dari pembaca sebagai masukan untuk penulisan yang lebih baik. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Banjarbaru, 6 Juni 2024

Anita Absyari

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.5. Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kesehatan Mental	11
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental.....	11
2.1.2 Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental	12
2.1.3 Aspek-Aspek Kesehatan Mental	13
2.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental	15
2.2 Pekerja.....	21
2.2.1 <i>Work From Anywhere</i> (WFA)	22
2.2.2 <i>Working From Office</i> (WFO).....	23

2.3 Perbedaan Pekerja yang Bekerja Dari Mana Saja (<i>Work From Anywhere/WFA</i>) dan Pekerja yang Bekerja Dari Kantor (<i>Work From Office/WFO</i>).....	24
2.4 Landasan Teori	25
2.5 Hipotesis	27
2.6 Skema	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Rancangan Penelitian.....	29
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	30
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel Penelitian	30
3.2.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	33
3.4.1. Instrumen Penelitian.....	33
3.4.1.1. Skala Kesehatan Mental.....	34
3.4.2. Pelaksanaan Uji Coba Penelitian.....	35
3.4.3. Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur	35
3.4.3.1. Validitas Alat Ukur.....	35
3.4.3.2. Reliabilitas Alat Ukur	36
3.5 Analisis Data	37
3.5.1. Uji Asumsi	37
3.5.1.1 Uji Normalitas	37
3.5.1.2 Uji Homogenitas.....	37
3.5.1.3 Uji Hipotesis.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	40
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	44

4.3 Hasil Penelitian	46
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	46
4.3.2 Hasil Uji Asumsi	48
4.3.2.1 Uji Normalitas	48
4.3.2.2 Uji Homogenitas.....	50
4.3.2.3 Uji Hipotesis	50
4.4 Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	57
5.2.1 Saran untuk Partisipan	57
5.2.2 Saran untuk Perusahaan	58
5.2.3 Saran untuk Peneliti Berikutnya	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kesehatan Mental	34
Tabel 4.1 Data Jenis Kelamin, Usia, dan Domisili Pekerja yang Bekerja Dari Mana Saja (WFA) dan yang Bekerja dari Kantor (WFO)	41
Tabel 4.2 Tabel Skor Hipotetik	46
Tabel 4.3 Rumusan Norma Kategorisasi	46
Tabel 4.4 Kategorisasi Data Variabel Kesehatan Mental	47
Tabel 4.5 Kategorisasi Kesehatan Mental Pada Pekerja yang Bekerja Dari Mana Saja (WFA)	47
Tabel 4.6 Kategorisasi Kesehatan Mental Pada Pekerja yang Bekerja Dari Kantor (WFO)	47
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas (Sebelum <i>Outlier</i>)	49
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas (Sesudah <i>Outlier</i>)	49
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas	50
Tabel 4.10 Hasil <i>Group Statistics</i>	51
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>Mann-Whitney Test</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Skala <i>Warwick-Edinburgh Mental Well-Being</i>	65
B. Surat Kesediaan Dosen Pembimbing Utama	66
C. Lembar Bimbingan Skripsi	67
D. Formulir Cek Referensi	68
E. Lembar Persetujuan Seminar Hasil	69
F. Data Mentah Uji Coba Skala Kesehatan Mental	70
G. Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Skala Penelitian	71
H. Skala Penelitian.....	72
I. Tabulasi Data Penelitian	77
J. Analisis Data.....	80
K. Sertifikat Uji Plagiasi	82
L. Z Tabel.....	83
M. Form Skrining Etika Penelitian.....	84