

DAFTAR PUSTAKA

- Aczel, B., Kovacs, M., Vander, L.P., Szasz, B. (2021). Researches working from home: Benefits and challenges. *PLoS ONE*, 16(3).
- Adawiyah, R.A.R. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2). 99-107.
- Adnyaswari, N.A., & Gusti, A.D.A. (2017). Pengaruh dukungan sosial dan burnout terhadap kinerja perawat rawat inap RSUP Sanglah. *E-jurnal manajemen unud*, 6(5).2474-2500.
- Akdon & Riduwan. (2010). *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Ayuningtyas, L. & Septarini, B. G. (2013). Hubungan family supportive supervision behaviors dengan work family balance pada wanita yang bekerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(1). 50-60.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beauregard, T.A. & Henry, C.L. (2009). Making the link between work-life balance practices and organizational performance. *Human Resource Management*, 19(1). 9-22.
- Bello, Z. & Tanko, G.I. (2020). Review of work-life balance theories. *GATR Global Journal of business and Social Science Review*, 8(4). 217-227.
- Clark, S.C (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6). 747-770.
- Cutrona, C.E. & Russell, D. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1. 37-67.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1988). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6). 1024-1037.
- Delina, G. & Raya, P. (2016). Dilemma of work-life balance in dual-career couples – a study from the Indian perspective. *International Journal of Indian Culture and Business Management*, 12(1). 1-27.
- Dermasapurta, A. (2013). Hubungan antara dukungan sosial teman kerja dengan kinerja pegawai di kantor kecamatan jombang. *Character*, 1(2). 1-5.
- Fardianto, N. A. & Muzzaki. (2020). Support at work and home as a predictor of work life balance. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 6(2). 144-153.

- Fisher, G. G., Bulger, C.A., & Smith, C.S. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4). 441-456.
- Frone, M.R. (2003). Work-Family Balance. *American Psychological Association*. 143-162.
- Greenhaus, J.H., Collins, K.H., & Shaw, J.D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63. 510-531.
- Greenhaus, J.H., Ziegert, J.C., & Allen, T.D. (2012). When family-supportive supervisor matters: Relation between multiple sources of support and work-family balance. *Journal of Vocational Behavior*. 266-275.
- Guest, D. (2002). Perspectives on the Study of Work-Life Balance. *Social Science Information*, 41(2). 255-279.
- Halbesleben, J.R.B. & Rotondo, D.M. (2007). Developing social support in employees: Human resource development lessons from same-career couples. *Advances in Developing Human Resources*, 9(4). 544-555.
- Hobfoll, S. E., & John, F. (1990) Conservation of social resources: social support resources theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7. 465-478.
- Humas. (2019). Pengangguran Berkurang 50 ribu, BPS: Jumlah Penduduk Bekerja Naik 2,29 Juta Orang. Diakses pada tanggal 10 September 2020 di: <https://setkab.go.id/pengangguran-berkurang-50-ribu-bps-jumlah-penduduk-bekerja-naik-229-juta-orang/>
- Kalendesang, M. P., Hendro, B., & Reginus, T.M. (2017). Hubungan konflik peran ganda perawat wanita sebagai *care giver* dengan stress kerja di ruangan rawat inap rumah sakit jiwa PROF. DR.V.L.Ratumbusang provinsi Sulawesi utara. *E-Journal Keperawatan*, 5(1).
- Keeton, K., Fenner, D.E., Johnson, T.R., & Hayward, R.A. (2007). Predictors of physician career satisfaction, work-life balance, and burnout. *Obstetrics & Gynecology*, 109(4). 949-955.
- Kumar, P.M.S. & Aithal, P.S. (2016). Working From Home a Transition in the Concept of Workplace. *International Journal of Current Research and Modern Education*, 1(1). 224-229.
- Leblebici, D. (2012). Impact of workplace quality on employee's productivity: case study of a bank in turkey. *Journal of Bussines, Economics & Finance*, 1(1). 111-132.
- Maharani, R.S., Andik, M. & Amanda, P. R. (2020). Kebersyukuran, dukukungan sosial dan work-life balance pada sisten apoteker wanita. *Jurnal Fenomena*, 29(1). 19-26.

- Malik, M.I., Salf, M.I., Gomez, S.F., Khan, N. & Hussain, S. (2010). Balancing work and family through social support among working women in Pakistan. *African Journal of Business Management*, 4(13). 2864-2870.
- Manggaharti, R. & Nur, P.N. (2019). Keseimbangan kehidupan kerja ditinjau dari dukungan sosial pada pekerja. *Jurnal Studia Insania*, 7(1). 1-19.
- Marni, A. & Rudy, Y. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti wredha budhi dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1).1-7.
- Maslichah, N.I. & Kadarisman, H. (2017). Pengaruh work life balance dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 49(1). 60-68.
- McDonald, P. K. Brown, K., & Bradley, L., M. (2005). Eplanations for the provision-utilisation gap in work-life policy. *Women in Management Review*, 20(1). 37-55.
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari rumah (*working from home/WFH*): menuju tatanan baru era pandemi COVID 19. *The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2). 126-150.
- Mustajab, D., Azies, B., Abdul, R., Andri, I., Muhammad, A.A., & Muhammad, A.A. (2020). Working from home phenomenon as an effort to prevent COVID-19 attacks and its impacts on work productivity. *The International Journal of Applied Business*, 4(1). 13-21.
- Noorhidayat, F., Suwarsi, S., & Abdurrahman, D. (2017). Pengaruh work-life balance terhadap stress kerja dan kinerja karyawan pada PT. PIn (Parsero) P2b Apb Jabar. *Prosiding Manajemen*, 3(2). 1153-1159.
- Novenia, D. & Ika, Z., R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan *work-family balance* pada guru wanita di SMA Negeri Kabupaten Purworejo. *Jurnal Empati*, 6(1). 97-103.
- Nurhabiba, M. (2020). Social support terhadap work life balance pada karyawan. *Ejournal Cognicia*, 8(2). 277-295.
- Pichler, F. (2008). Determinants of work-life balance: Shortcomings in the contemporary measurement of WLB in large-scale surveys. *Social Indicators Research*, 92(3). 449-469.
- Poulose, S. & Sudarsan, N. (2014). Work-life balance: A conceptual review. *International journal of advances in management and economics*, 3(2).01-17.
- Pratiwi, H. (2017). Hubungan dukungan sosial dan *subjective well-bveing* pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang memasuki masa persiapan pension (MPP) di Kota Makassar. Skripsi. Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin.

- Rincy, V., Mathew., & Panchanatham. (2011). *An exploratory study on the work-life balance of women entrepreneurs in south india. Asian Academy of Management Journal*, 16(2). 77-105.
- Rosally, C. & Jogi, Y. (2015). Pengaruh konflik peran, ketidakjelasan peran, dan komitmen organisasi terhadap kinerja auditor. *Business Accounting Review*, 3(2). 31-40.
- Sarafino, E.P. (2006). *Healthy Psychology: Biopsychosocial Interactions 5th ed.* New York: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2011). *Healthy Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th ed.* New York: John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Riyadi, R.S. & Sarsono. (2019). Pengaruh dukungan rekan kerja dan locus of control internal terhadap stress kerja perawat. *Jurnal Health of Studies*, 3(2). 69-77.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychological Association*, 55(1). 68-78.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, N.M. & Sugiyanto. (2010). Pengaruh dukungan sosial dan kepemimpinan transformasional terhadap komitmen organisasi dengan mediator motivasi kerja. *Jurnal Psikologi*, 37(1). 94-109.
- Umar. (2019). Kontribusi work life balance terhadap kepuasan kerja pada polwan berstatus menikah di markas kepolisian daerah Sulawesi Selatan. Skripsi. Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin.
- Ummah, W. (2018). *Work life balance* ditinjau dari model psikologis pekerja di Perusahaan Garmen Yogyakarta. Skripsi. Fakultas ilmu psikologi dan ilmu sosial budaya, Universitas Islam Indonesia.
- Voydanoff, P. (2004). The Effect of work demand and resources on work-to-family conflict and facilitation. *Journal of Marriage and The Family*, 66(2). 398-412.
- Yanita, A. & Zamralita. (2001). Persepsi perempuan primpara tentang dukungan suami dalam usaha menanggulangi gejala depresi pascasalin. *Phronesis*, 3(5). 34-50.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. (1998). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1). 30-41.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian

PENGANTAR

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan saya Annisa Halawatus Salwa Thalib mahasiswa program studi Psikologi Universitas Hasanuddin angkatan 2016. Saat ini saya sedang dalam proses pemenuhan syarat untuk menyelesaikan studi saya yaitu melakukan penelitian. Penelitian yang saya lakukan terkait dengan kondisi pekerja di masa *work from home*.

Berkenan dengan hal tersebut, saya ingin meminta kesediaan anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian saya dengan mengisi kuestioner yang ada pada halaman selanjutnya hingga selesai. Seluruh informasi yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Atas perhatian dan kesediannya, saya mengucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Peneliti

Annisa Halawatus Salwa Thalib

Identitas Diri

- a. Nama/Inisial :
- b. Usia :
- c. Pendidikan Terakhir :
- d. Suku :
- e. Nama Perusahaan/Organisasi Tempat Bekerja :
- f. Metode Kerja:
 - *Work From home*
 - *Work From Office*
 - *Shift (Work From Home & Work From Office)*
- g. Bidang Perusahaan :
- h. Bidang Pekerjaan :
- i. Jabatan :
- j. Jumlah Anak :
- k. Sudah berapa lama anda bekerja di perusahaan tersebut?
- l. Apakah Anda memiliki ART?

Skala *Work-Life Balance*

Dibawah ini terdapat 17 buah pernyataan. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama. Anda diminta untuk menyesuaikan pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda terkait dengan situasi Anda selama *work from home* dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

AS = Agak Sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

Setiap jawaban yang anda pilih tidak ada yang benar dan salah, karena itu pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri anda. Anda diharapkan dapat mengisi setiap pernyataan yang ada.

No	Item Pernyataan	Pilihan				
		STS	TS	AS	S	SS
1	Setelah menyelesaikan pekerjaan kantor, saya terlalu lelah untuk melakukan hal-hal yang saya ingin lakukan					
2	Pekerjaan kantor membuat saya sulit untuk mengelola kehidupan pribadi seperti yang saya inginkan					
3	Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi karena tuntutan pekerjaan saya					
4	Kehidupan pribadi saya terganggu karena pekerjaan kantor saya					
5	Saya harus kehilangan kegiatan pribadi yang penting karena waktu yang dihabiskan untuk bekerja					
6	Kehidupan pribadi menguras energi yang saya butuhkan untuk melakukan pekerjaan kantor					
7	Pekerjaan kantor yang saya lakukan kurang mendapat perhatian yang layak karena persoalan yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya					
8	Saya akan mencurahkan waktu lebih banyak untuk bekerja, apabila kehidupan pribadi tidak menyita waktu lebih banyak					

9	Saya terlalu lelah untuk menjadi efektif saat bekerja karena hal yang telah terjadi di kehidupan pribadi saya					
10	Ketika saya bekerja, saya memikirkan hal-hal lain yang harus saya lakukan di luar pekerjaan					
11	Saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan kantor saya karena saya sibuk dengan hal-hal pribadi di tempat kerja					
12	Pekerjaan dari kantor memberi saya energi untuk melakukan kegiatan di luar pekerjaan yang penting untuk saya					
13	Karena pekerjaan kantor saya, suasana hati saya menjadi lebih baik melakukan pekerjaan rumah					
14	Hal yang saya lakukan saat bekerja membantu saya menangani masalah-masalah pribadi dan persoalan praktis di rumah					
15	Suasana hati saya saat bekerja baik karena hal-hal lain yang terjadi di hidup saya berjalan dengan baik					
16	Kehidupan pribadi saya memberi saya energi untuk melakukan pekerjaan saya					
17	Kehidupan pribadi saya membuat saya merasa santai dan siap untuk menyelesaikan pekerjaan dihari berikutnya					

Skala Dukungan Sosial

Dibawah ini terdapat 28 buah pernyataan. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama. Anda diminta untuk menyesuaikan pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda terkait dengan situasi Anda selama *work from home* dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

Setiap jawaban yang anda pilih tidak ada yang benar dan salah, karena itu pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri anda. Anda diharapkan dapat mengisi setiap pernyataan yang ada.

No	Item Pernyataan	Pilihan				
		STS	TS	AS	S	SS
1	Orang-orang disekitar saya menyemangati saya ketika sedang menghadapi masalah di tempat kerja					
2	Teman-teman tidak memperhatikan saya pada saat saya menghadapi kesulitan dalam pekerjaan					
3	Rekan kerja tidak membantu mempersiapkan perlengkapan kerja, meskipun melihat saya mengalami kesulitan dalam mempersiapkan perlengkapan tersebut					
4	Teman-teman berbagi pengalaman mereka dalam menghadapi masalah di tempat kerja					
5	Teman-teman tidak memberikan masukan untuk meningkatkan kemampuan saya dalam bekerja					
6	Atasan memberikan pujian pada saat saya mencapai target yang telah ditentukan					
7	Saya merasa sedih karena rekan kerja tidak menghargai hasil kerja saya					
8	Keluarga saya selalu mengingatkan bahwa saya tidak sendirian dalam melewati saat-saat sulit dalam pekerjaan					

9	Atasan saya tidak peduli dengan permasalahan yang sedang saya hadapi saat bekerja					
10	Saat saya kesulitan dalam mempersiapkan perlengkapan bekerja, rekan kerja membantu saya dalam menyiapkannya					
11	Atasan tidak pernah membantu dalam melakukan pekerjaan yang sulit saya lakukan					
12	Ketika saya melakukan kesalahan dalam bekerja, teman-teman akan memberitahukan cara yang benar untuk melakukan pekerjaan tersebut					
13	Rekan kerja sering mengatakan tidak tahu pada saat saya menanyakan sesuatu tentang pekerjaan yang tidak saya pahami					
14	Rekan kerja menghargai hasil kerja saya					
15	Atasan tidak menghargai keberadaan saya di tempat kerja saya					
16	Keluarga menghibur saya ketika saya gagal dalam menyelesaikan suatu masalah dalam pekerjaan					
17	Rekan kerja bersikap tidak perhatian saat saya hendak menceritakan kesulitan saya dalam bekerja					
18	Atasan memberikan saya waktu yang cukup untuk mengerjakan pekerjaan					
19	Sekalipun saya dalam keadaan sakit, perusahaan sulit untuk memberikan izin kepada saya					
20	Atasan selalu memberikan informasi tentang cara melakukan tugas dengan benar					

21	Saya merasa bingung dalam bekerja karena atasan tidak memberikan informasi yang jelas tentang tugas saya					
22	Rekan kerja memberikan pujian pada saat saya mencapai target yang telah ditentukan					
23	Rekan kerja sering menyalahkan saya apabila ada pekerjaan yang tidak terlaksana dengan baik					
24	Rekan kerja mengatakan turut merasakan apa yang saya rasakan pada saat saya mengalami masalah					
25	Saya tidak bebas menceritakan masalah pekerjaan saya kepada keluarga saya					
26	Saya banyak mendapatkan informasi dari rekan kerja tentang apa yang terjadi dalam lingkungan pekerjaan					
27	Rekan kerja tidak menjelaskan kepada saya bagaimana cara yang benar dalam melakukan suatu pekerjaan pada saat saya melakukan kesalahan					
28	Keluarga tidak pernah mendorong saya untuk tetap maju dalam pekerjaan saya					

Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Work-Life Balance*

Model Fit Summary

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	40	210.215	113	.000	1.860
Saturated model	153	.000	0		
Independence model	17	950.937	136	.000	6.992

RMR. GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	.080	.877	.834	.648
Saturated model	.000	1.000		
Independence model	.257	.479	.413	.425

Baseline Comparisons

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Default model	.779	.734	.884	.856	.881
Saturated model	1.000		1.000		1.000
Independence model	.000	.000	.000	.000	.000

Parsimony-Adjusted Measures

Model	PRATIO	AGFI	PGFI
Default model	.831	.647	.732
Saturated model	.000	.000	.000
Independence model	1.000	.000	.000

NCP

Model	NCP	LO 90	HI 90
Default model	97,215	60.287	141.966
Saturated model	.000	.000	.000
Independence model	814.937	720.883	916.462

FMIN

Model	FMIN	F0	LO90	HI90
Default model	1.237	.572	.355	.835
Saturated model	.000	.000	.000	.000
Independence model	5.594	4.794	4.240	5.391

RMSEA

Model	RMSEA	LO90	HI90	PCLOSE
Default model	.071	.056	.086	.012
Independence model	.188	.177	.199	.000

AIC

Model	AIC	BCC	BIC	CAIC
Default model	290.215	299.689	415.882	455.882
Saturated model	306.000	342.237	786.675	939.675
Independence model	984.937	988.963	1038.345	1055.345

ECVI

Model	ECVI	LO90	HI90	MECVI
Default model	1.707	1.490	1.970	1.763
Saturated model	1.800	1.800	1.800	2.013
Independence model	5.794	5.240	6.391	5.817

HOELTER

Model	HOELTER .05	HOELTER .01
Default model	113	123
Independence model	30	32

Hasil Uji Reliabilitas *Work-Life Balance*

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of items
.822	17

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Model Fit Summary

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	62	717.712	344	.000	2.086
Saturated model	406	.000	0		
Independence model	28	1601.292	378	.000	4.236

RMR. GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	.051	.754	.710	.639
Saturated model	.000	1.000		
Independence model	.147	.387	.341	.360

Baseline Comparisons

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Default model	.552	.507	.703	.664	.695
Saturated model	1.000		1.000		1.000
Independence model	.000	.000	.000	.000	.000

Parsimony-Adjusted Measures

Model	PRATIO	AGFI	PGFI
Default model	.910	.502	.632
Saturated model	.000	.000	.000
Independence model	1.000	.000	.000

NCP

Model	NCP	LO 90	HI 90
Default model	373,712	300.707	454.473
Saturated model	.000	.000	.000
Independence model	1223.292	1103.383	1350.719

FMIN

Model	FMIN	F0	LO90	HI90
Default model	4.222	2.198	1.769	2.673
Saturated model	.000	.000	.000	.000
Independence model	9.419	7.196	6.490	7.945

RMSEA

Model	RMSEA	LO90	HI90	PCLOSE
Default model	.080	.072	.088	.000
Independence model	.138	.131	.145	.000

AIC

Model	AIC	BCC	BIC	CAIC
Default model	841.712	867.215	1036.495	1098.495
Saturated model	812.000	979.007	2087.515	2493.515
Independence model	1657.292	1668.809	1745.258	1773.258

ECVI

Model	ECVI	LO90	HI90	MECVI
Default model	4.951	4.522	5.426	5.101
Saturated model	4.776	4.776	4.776	5.759
Independence model	9.749	9.043	10.498	9.817

HOELTER

Model	HOELTER .05	HOELTER .01
Default model	92	97
Independence model	46	48

Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of items
.886	28

Lampiran 4. Hasil Uji Asumsi

Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.058	171	.200*

*. This is a lower bound of the true significance

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
WLB* DS	Between Groups	(Combined)	5847.679	43	135.993	2.317	.000
		Linearity	2887.825	1	2887.825	49.194	.000
		Deviation from Linearity	2959.854	42	70.473	1.200	.219
	Within Groups		7455.269	127	58.703		
	Total		13302.947	170			

Lampiran 5. Hasil Uji Hipotesis

Uji Regresi Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	.466	.217	.212	7.850

- Dependent Variable: WORK-LIFE BALANCE
- All requested variables entered.

Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.827	5.176		5.956	.000
	Dukungan Sosial	.376	.055	.466	6.845	.000

- Dependent Variable: WORK-LIFE BALANCE