



---

## Hubungan antara *Time Famine* dengan *Subjective Well-Being* pada Pekerja yang Melakukan *Work From Home*

Muhammad Muflichun<sup>1</sup>, Aditya Putra Kurniawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>1</sup>muhammadmuflichun4@gmail.com

<sup>2</sup>aditya@mercubuana-yogya.ac.id

---

Received 10/06/2023

Revised: 05/07/2023

Accepted: 28/07/2023

Published: 30/07/2023

---

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *time famine* dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH*. Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara *time famine* dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH*. Subjek dalam penelitian ini adalah 87 orang yang bekerja sebagai *WFH*. Alat ukur yang digunakan adalah SWLS, SPAiNE, dan skala *Time Famine* yang diolah dengan menggunakan Korelasi Peairson. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *time famine* dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH*. Analisis product moment untuk variabel *time famine* dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH* menunjukkan  $r_{xy} = -0,597$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *time famine* dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH* dapat diterima. Hubungan negatif antara *time famine* dengan *subjective well-being* menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat *time famine*, maka semakin rendah tingkat *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *time famine*, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif pekerja yang melakukan *WFH*.

**Kata Kunci:** *time famine*, *subjective well-being*, *WFH*

### Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between *time famine* and *subjective well-being* in workers who do *WFH*. In this study, researchers proposed a hypothesis that there is a negative relationship between *time famine* and *subjective well-being* in workers who do *WFH*. The subjects in this study were 87 people who worked as *WFH*. The measurement tools used are SWLS, SPAiNE, and the *Time Famine* scale which are processed using Peairson's Correlation. The results of this study show that there is a negative relationship between *time famine* and *subjective well-being* in workers who do *WFH*. Product moment analysis for the variable *time famine* with *subjective well-being* in workers who do *WFH* shows  $r_{xy} = -0.597$  ( $p < 0.05$ ). Thus the hypothesis which states that there is a negative relationship between *time famine* and *subjective well-being* in workers who do *WFH* is acceptable. The negative relationship between *time famine* and *subjective well-being* represents that the higher the level of *time famine*, the lower the level of *subjective well-being* of workers who do *WFH*. Vice versa, the lower the level of *time famine*, the higher the level of *subjective well-being* of workers who do *WFH*.

**Keywords:** *time famine*, *subjective well-being*, *WFH*

---

How to cite: Muflichun, M., & Kurniawan, A.P. (2023). Hubungan antara *Time Famine* dengan *Subjective Well-Being* pada Pekerja yang Melakukan *Work From Home*. *Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 1(2), 68-74. doi: <https://doi.org/10.26486/intensi.v1i2.3391>

---



## PENDAHULUAN

*WFH* adalah singkatan dari *work from home* yang artinya bekerja dari rumah. Secara umum, bekerja dari rumah sering didefinisikan dengan cara karyawan bekerja di luar kantor. Bekerja dari rumah akan memberikan beberapa keuntungan seperti jam kerja yang fleksibel bagi pekerja sekaligus kemudahan bekerja bagi pengusaha. Adapun masalah yang terjadi ketika bekerja secara *WFH* antara lain terganggunya pengayaan belajar secara langsung (*on-the-job*) dan transfer pengetahuan yang kurang optimal, terhambatnya sinergi di lingkungan pekerjaan, kualitas internet yang kurang memadai, ketergantungan pada teknologi menyebabkan kegagalan maupun kurang optimal dalam menangani pekerjaan, kesulitan membagi waktu antara bekerja dan pribadi, dan waktu bekerja lebih lama dibandingkan waktu standar (Mungkasa, 2020).

Akibat yang ditimbulkan dari *WFH* adalah menurunnya tingkat kesejahteraan, baik secara fisik maupun secara mental (Xiao dkk, 2020). Selanjutnya survey yang dilakukan oleh perusahaan Oracle terhadap dua belas ribu pekerja di sebelah negara menemukan bahwa bekerja dari rumah menyebabkan kesepian, depresi akibat dari kurangnya bersosialisasi, burnout, ketidakseimbangan antara kerja dengan kehidupan pribadi, dan stress (Oracle, 2020). Akibat tersebut jika berlangsung lama, maka akan mempengaruhi *subjective well-being* individu.

Menurut Diener (2009), *subjective well-being* adalah proses penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara afektif dan secara kognitif yang mana kedua hal tersebut merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu. Snyder dan Lopez (2001) mengemukakan bahwa *subjective well-being* merupakan pengalaman emosi yang menyenangkan dan tingginya kepuasan hidup individu.

Pratiwi, dkk (2020) yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara *subjective well-being* dengan komitmen organisasi pada pekerjaan yang melakukan *WFH* (*Work From Home*) selama masa pandemi covid 19, menemukan bahwa *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH* yaitu, 39% berada pada kategori rendah, 27% berada pada kategori sedang, dan sisanya berada dalam kategori tinggi dengan persentase 34%. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Andriany, dkk (2021) yang meneliti mengenai hubungan antara *subjective well-being* dengan *burnout* pada guru anak berkebutuhan khusus selama pandemi covid-19 menyatakan bahwa tingkat *subjective well-being* pada guru anak berkebutuhan khusus selama pandemi Covid 19 yakni sebanyak 35% dalam kategori sedang, 33.3% pada tingkat rendah, dan 31.1% berada pada kategori tinggi. Temuan dari Pratiwi, dkk (2021) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan antara *subjective well-being* dengan *burnout* pada tenaga medis di masa pandemi covid-19 menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* pada tenaga kesehatan di masa pandemi Covid 19 adalah sebagai berikut. Terdapat 37% dalam kategori rendah. Pada tingkat sedang terdapat 31.25% dan pada kategori tinggi terdapat 31.25%. Pemaparan di atas menunjukkan bahwa *subjective well-being* para pekerja atau karyawan yang menjalani *WFH* selama pandemi berada pada kategori yang rendah. *Subjective well-being* menggairahkan individu menuju tujuan yang lebih baik antara lain, lebih mudah bersosialisasi, mempunyai kepercayaan diri yang baik, kreatif, hidup lebih lama, memiliki imun tubuh yang baik, menjadi pemimpin yang lebih baik dan warga negara yang lebih baik pula (Diener dalam Eid Lairesen, 2008).

Diener (dalam Eid Lairesen, 2008) menuturkan bahwa masyarakat maupun individu diharapkan mempunyai kreativitas, jiwa sosial yang baik, kekebalan tubuh yang kuat, berprestasi tinggi, serta dapat menjadi warganegara yang baik dilingkungan kerja individu tersebut berada.



Menurut Perlow (1999), *time famine* merupakan sebuah kondisi yang menyebabkan individu selalu merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan. Adapun Root (2021) menjabarkan bahwa semakin berkembangnya teknologi dan inovasi akan menambah keuntungan manusia ditinjau dari sisi waktu. Naimun, kenyataan yang terjadi justru membuat manusia tidak mempunyai waktu.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa pada masa pandemi covid-19 pekerja yang melakukan *WFH* mengalami kekurangan waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya yang disebabkan oleh pekerja yang dibawa ke rumah. Hal ini menimbulkan beberapa masalah psikologis, salah satunya adalah stress. Di lain sisi, individu diharapkan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi yang mempunyai kelebihan salah satunya adalah penghasilan tinggi. Sementara, stress merupakan salah satu faktor yang menurunkan tingkat *subjective well-being* individu.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan selanjutnya menggunakan skala likert untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2016) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi dua yakni Skala *Subjective Well-Being* (terdiri dari SWLS dan SPANE) dan Skala *Time Famine*.

Pemberian skor antara 1 sampai 5 untuk alat ukur *time famine* dan SPANE. Sedangkan skor 1 sampai 7 untuk alat ukur SWLS. Instrumen penelitian diuji menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas untuk menilai apakah pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner bernilai valid dan reliabel. Kemudian data-data yang telah terkumpul diuji dengan menggunakan uji normalitas dan uji linieritas untuk memastikan data-data tersebut berdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikatnya sehingga data-data tersebut layak untuk digunakan dalam uji hipotesis Pearson *correlation*.

Sebelum digunakan untuk mengambil data penelitian, peneliti telah menguji validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan. Jenis validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas ini dilakukan dengan bantuan *professional judgement* sebagai dosen ahli di bidang psikologi klinis dengan masukan berupa perbaikan minor pada beberapa kalimat aitem dan hasilnya menyatakan layak untuk dipergunakan atau diuji cobakan pada subjek penelitian. Selain pengujian validitas diperlukan juga pengujian daya beda aitem. Batas kriteria koefisien item-total ( $r_{ix}$ ) yang dipakai adalah 0,30. Menurut Azwar (2016) batasan untuk kriteria koefisien item-total yang disarankan adalah  $\geq 0,30$ .

Partisipan yang mengisi kuesioner berjumlah 87 orang yang bekerja secara *WFH*. Dengan jumlah aitem skala sebanyak 10 item untuk skala *time famine*, 5 item untuk skala SWLS, dan 12 aitem untuk skala SPANE. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment (Pearson Correlation)*.

## HASIL

Analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara *time famine* dengan *subjective well-being* sebesar ( $r_{xy}$ ) = -0,597 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa



terdapat hubungan negatif antara *time femine* dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH*. Karenanya, hipotesis pada penelitian ini diterima. Adapun koefisien determinasi atau  $R^2$  yang diperoleh adalah 0,356. Maka, besaran sumbangan *time femine* terhadap *subjective well-being* adalah sebesar 35,6% dan sisanya 64,4% berasal dari pengaruh variabel lain diluar penelitian ini.

**Tabel 1.**  
Tabel Korelasi antara *Time Famine* dengan *Subjective Well-Being*

Correlations		TIME FAMINE	SUBJECTIVE WELL-BEING
TIME FAMINE	Pearson Correlation	1	-.597**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	87	87
SUBJECTIVE WELL- BEING	Pearson Correlation	-.597**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	87	87

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Pada penelitian ini didapati *time femine* pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori tinggi sebaiknya 0 (0%). Kemudian *time femine* pada pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori sedang sebanyak 26 orang atau sebesar 29,9%. Selanjutnya *time femine* pada pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori rendah sebanyak 61 orang atau sebesar 70,1%. Dapat disimpulkan bahwa pekerja yang melakukan *WFH* mayoritas memiliki *time femine* yang rendah. Selanjutnya *subjective well-being* pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori tinggi sebanyak 12 orang atau sebesar 13,8%. Kemudian *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori sedang sebanyak 61 orang atau sebesar 70,1%. Selanjutnya *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori rendah sebanyak 14 orang atau sebesar 16,1%. Dapat disimpulkan bahwa pekerja yang melakukan *WFH* mayoritas memiliki *subjective well-being* yang sedang.

**Tabel 2.**  
Kategori *Time Famine*

No	Norma	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentasi (%)
1	$X \geq (\mu + 1.\sigma)$	$X \geq 36,67$	Tinggi	0	0
2	$(\mu - 1.\sigma) \leq X < (\mu + 1.\sigma)$	$23,33 \leq X < 36,67$	Sedang	26	29,9
3	$X < (\mu - 1.\sigma)$	$X < 23,33$	Rendah	61	70,1
Total				87	100,0

Keterangan

- X : Skor Subjek
- $\mu$  : Rerantai (Mean) Hipotetik
- $\sigma$  : Standaard Deviasi

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa *time famine* pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori tinggi sebaiknya 0 (0%). Kemudian *time famine* pada pekerja yang melakukan *WFH* berada



padai kategori sedang sebanyak 26 orang atau sebesar 29,9%. Selanjutnya *time famine* pada pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori rendah sebanyak 61 orang yaitu sebesar 70,1%. Dapat disimpulkan bahwa pekerja yang melakukan *WFH* mayoritas memiliki *time famine* yang rendah.

**Tabel 3.**  
Kategori *Subjective Well-Being*

No	Norma	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentasi (%)
1	$X \geq (\mu + 1.\sigma)$	$X \geq 120$	Tinggi	12	13,8
2	$(\mu-1.\sigma) \leq X < (\mu+1.\sigma)$	$80 \leq X < 120$	Sedang	61	70,1
3	$X < (\mu - 1.\sigma)$	$X < 80$	Rendah	14	16,1
Total				87	100,0

Keterangan

- X : Skor Subjek  
 $\mu$  : Rerata (Mean) Hipotetik  
 $\sigma$  : Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa *subjective well-being* pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori tinggi sebanyak 12 orang atau sebesar 13,8%. Kemudian *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori sedang sebanyak 61 orang atau sebesar 70,1%. Selanjutnya *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH* berada pada kategori rendah sebanyak 14 orang atau sebesar 16,1%. Dapat disimpulkan bahwa pekerja yang melakukan *WFH* mayoritas memiliki *subjective well-being* yang sedang.

## DISKUSI

Variabel *time famine* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki koefisien regresi negatif. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi *time famine* maka akan semakin rendah *subjective well-being*, begitupun sebaliknya semakin rendah *time famine* maka akan semakin tinggi *subjective well-being*. Hasil tersebut senada dengan penemuan Sharif (2021) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki waktu luang terlalu sedikit memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Selanjutnya pada penelitian Munadzirah (2022), menyatakan bahwa *time famine* memiliki hubungan yang positif dengan *work family conflict*. Kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Pratiwi (2014) menyatakan bahwa *work-family conflict* memiliki hubungan yang negatif dengan *subjective well-being*. Hal ini senada dengan temuan dari penelitian ini khususnya pada aspek *effectiveness of work patterns* dari variabel *time famine* dengan aspek kognitif dan afektif dari *subjective well-being*.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sulitnya menemukan literasi yang membahas mengenai *time famine*. Kelemahan dalam penelitian ini adalah tidak mengambil data dari suatu perusahaan yang membuat penelitian ini kurang terkonsentrasi karakteristik subjeknya. Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya yang akan mengambil tema *time famine* agar lebih baik lagi dalam



melaksanakan penelitian, agar hasil dari penelitian lebih akurat sehingga lebih berguna untuk umat manusia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan yang telah dilakukan diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara time famine dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH*, dengan korelasi  $r_{xy} = -0,597$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *time famine* dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan *WFH* dapat diterima. Hubungan negatif antara *time famine* dengan *subjective well-being* merepresentasikan bahwa semakin tinggi tingkat *time famine* maka akan semakin rendah tingkat *subjective well-being* pekerja yang melakukan *WFH*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *time famine* maka akan semakin tinggi tingkat *subjective well-being* pekerja yang melakukan *WFH*. Dengan demikian pekerja yang melakukan *WFH* disarankan untuk mengatur waktu yang dimiliki sehingga tingkat *time famine* yang mereka miliki akan menurun, karena *time famine* memiliki pengaruh sebesar 35,6% untuk mempengaruhi *subjective well-being* individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andritany, Ai. R., Asih Pratiwi, Ai. M., & Pertiwi, M. (2021). Hubungan antara subjective well-being dengan burnout pada guru anak berkebutuhan khusus selama pandemic Covid-19. *Syntax Ideas*, 3(4), 711. <https://doi.org/10.36418/syntax-ideai.v3i4.1154>
- Anttila, T., Oinainen, T., & Nätti, J. (2009). Predictors of time famine among Finnish employees - Work, family or leisure? *Electronic International Journal of Time Use Research*, 6(1), 73-91. <https://doi.org/10.13085/eijtur.6.1.73-91>
- APA ITU WFH? Ini Pengertian & tips WFH agar Tetap Produktif. (2021, August 12). <https://www.ocbcnisp.com/id/airticle/2021/08/12/WFH-aidailah>
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Compton, W. C., & Hoffmain, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. SAGE Publications.
- Dewi, L., & Naisywai, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of ed Diener*. Springer Science & Business Media.
- Diener, E., Emmons, R. Ai., Lairesen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpai4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpai4901_13)
- Eid, M., & Lairesen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. Guilford Press.



- 
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Pustaka Pelajar.
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja Jarak Jauh (Telecommuting): Konsep, Penerapan Dan Pembelajaran. *Bappenas Working Papers*, 3(1), 1-32. <https://doi.org/10.47266/bwp.v3i1.52>
- Muslimah, S. (2020, March 31). *Pengertian work from home (WFH) Dan Tipsnya*. Mekari Jurnal. <https://www.jurnail.id/id/blog/WFH-pengertian-dain-tipsnyai/>
- Perlow, L. A. (1999). The time famine: Toward a sociology of work time. *Administrative Science Quarterly*, 44(1), 57-81. <https://doi.org/10.2307/2667031>
- Pertiwi, M., Andriany, Ai. R., & Pratiwi, Ai. M. (2021). Hubungan Antara subjective well-being dengan burnout pada tenaga medis di masa Pandemi COVID-19. *Syntax Ideas*, 3(4), 857. <https://doi.org/10.36418/syntax-ideai.v3i4.1155>
- Root, Ai. (2021). Time-famine, resource obsession and the good life in a pandemic. *Theology in Scotland*, 28(1), 48-61. <https://doi.org/10.15664/tis.v28i1.2185>
- Shairif, M. Ai., Mogilner, C., & Hershfield, H. E. (2021). Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(4), 933-947. <https://doi.org/10.1037/pspp0000391>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Stone, Ai. Ai., & Maickie, C. (2013). *Subjective well-being measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience*. National Academies Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. PT. Alfabet.
- Tonietto, G. N., Mailkoc, S. Ai., Reczek, R. W., & Norton, M. I. (2021). Viewing leisure as wasteful undermines enjoyment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 97, 104198. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2021.104198>
- WFH Artinya Konsep Pekerjaan Yang Dikerjakan Di Rumah, Ketahui Untung Ruginya*. (2021, March 8). merdekai.com. <https://www.merdecai.com/jaitim/WFH-airtinyai-konsep-pekerjaian-yaing-dikerjaikain-di-rumaih-ketaihui-untung-ruginyai-kl.html#:~:text=Merdekai.com%20%2D%20WFH%20aitaiu%20work,daipait%20melaikukain%20pekerjaian%20dairi%20rumaih.&text=WFH%20airtinyai%20suaitu%20pendekaitain%20kerjai,pekerjaian%20individu%20yaing%20daipait%20dilaikukain>
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor-faktor kebahagiaan di tempat Kerja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 41-52. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i1.1178>
- Xiaio, Y., Becerik-Gerber, B., Lucais, G., & Roll, S. C. (2020). Impacts of working from home during Covid-19 pandemic on physical and mental well-being of office workstation users. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 63(3), 181-190. <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000002097>