

## Pengaruh work from home terhadap work effort dan work-life balance (studi pada pekerja di DKI Jakarta) = The effect of work from home on work effort and work-life balance (study on DKI Jakarta Workers)

Gheraldy Adam Satria Prabowo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20514874&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Work From Home sebagai salah satu praktik kerja yang mulai marak dijalankan di Indonesia merupakan hal yang baru dan membuka ruang yang luas dalam penelitian untuk menguji pengaruhnya terhadap pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Work From Home terhadap Work Effort dan Work-life Balance. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan instrumen kuesioner yang berbentuk digital (Google Form). Teknik pengambilan sampel berupa non probabilita, purposive sampling terhadap pekerja di DKI Jakarta yang tengah menjalankan WFH dan tidak bekerja di sektor pemerintahan. Hasil penelitian secara umum menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara WFH dengan Work Effort namun tidak menemukan hubungan signifikan antara WFH dengan Work Life Balance. Namun, setelah responden dibagi menjadi 2 (dua) kategori yakni pekerja yang Overwork (Bekerja 9 Jam keatas) dan tidak Overwork (Bekerja 8 jam atau kurang) ditemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara WFH dengan Work Life Balance pada pekerja yang tidak overwork.

.....Work From Home, is starting to be prevalent in Indonesia and opens up wide spaces in research to test its effects on workers. This study aims to analyze the effect of Work From Home on Work Effort and Work-life Balance. This research is quantitative with a digital questionnaire instrument (Google Form). The sampling technique is non-probability, purposive sampling of workers in DKI Jakarta that currently running WFH and not working in the government sector. The results of the study generally shows a significant influence between WFH and Work Effort, but there is no significant relationship between WFH and Work Life Balance. However, after the respondents were divided into 2 (two) categories namely workers who were Overworked (worked 9 hours and above) and not Overworked (worked 8 hours or less), it was found that there was a significant effect between WFH and Work Life Balance on workers who were not overworked.