

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan dan salah satunya adalah dalam pekerjaan. Adanya pandemi COVID-19 membuat perusahaan mengambil langkah untuk meminimalkan risiko karyawannya tertular COVID-19 dengan melakukan kebijakan *work from home*. Karyawan menyatakan bahwa selama *work from home* dirinya mengalami tekanan yang berasal dari dua sisi yang menimbulkan adanya peningkatan stres di antara karyawan yang melakukan *work from home* mengingat OJK telah memberlakukan kebijakan ini sejak Maret 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan OJK Regional 3 Kota Semarang yang melakukan *work from home* di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan studi kasus dimana sumber data yang diperoleh dari jawaban kuesioner oleh responden penelitian. Keseimbangan kehidupan dan pekerjaan berpengaruh negatif terhadap stres kerja, konflik pekerjaan dengan keluarga dan pemotongan imbalan tidak berpengaruh terhadap stres kerja, keseimbangan kehidupan dan pekerjaan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, konflik pekerjaan dengan keluarga dan stres kerja berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis, pemotongan imbalan tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata kunci : keseimbangan kehidupan dan pekerjaan, konflik pekerjaan-keluarga, pemotongan imbalan, kesejahteraan psikologis, stres kerja