



Contents lists available at [Journal IICET](https://jurnal.iicet.org)

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



Identifikasi kebutuhan intervensi bibliotherapy berbasis website untuk meningkatkan subjective well-being karyawan

Rahmad Rahmad^{*)}, M. Fahli Zatrachadi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Article Info

Article history:

Received Jul 12th, 2025

Revised Dec 20th, 2025

Accepted Feb 8th, 2026

Keyword:

Bibliotherapy
Intervensi berbasis website
Kesejahteraan karyawan
Subjective well-being
Studi pendahuluan

ABSTRAK

Penelitian pendahuluan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi subjective well-being karyawan serta kebutuhan mereka terhadap intervensi bibliotherapy berbasis website sebagai dasar pengembangan intervensi pada penelitian selanjutnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan melibatkan 100 karyawan PT Viera Anugerah Pertama sebagai responden melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup yang mengukur dimensi subjective well-being, meliputi kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif, serta persepsi kebutuhan terhadap dukungan psikologis dan bibliotherapy berbasis website. Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa subjective well-being karyawan berada pada kategori rendah hingga sedang, ditandai oleh rendahnya kepuasan hidup dan dominasi afek negatif. Sebaliknya, kebutuhan terhadap dukungan psikologis dan permintaan terhadap bibliotherapy berbasis website berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi kesejahteraan psikologis karyawan dan bentuk dukungan yang tersedia, sehingga mengindikasikan urgensi pengembangan intervensi bibliotherapy berbasis website pada penelitian selanjutnya.



© 2026 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Rahmad,
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: Rahmad@uin-suska.ac.id

Pendahuluan

Perubahan dinamika dunia kerja yang semakin kompleks menuntut organisasi tidak hanya berorientasi pada pencapaian target produktivitas, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis karyawan. Karyawan dengan tingkat subjective well-being yang baik cenderung menunjukkan keterlibatan kerja yang lebih tinggi, ketahanan psikologis yang lebih kuat, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan dan tuntutan pekerjaan (Amatullah & Hazim, 2025; Hadiyanto & Prasadjaningsih, 2025; Sasmita & Budiani, 2025). Sebaliknya, rendahnya subjective well-being dapat berdampak pada menurunnya motivasi kerja, meningkatnya stres, serta berkurangnya kepuasan hidup dan kepuasan kerja karyawan.

Subjective well-being merupakan konstruk psikologis yang menggambarkan evaluasi individu terhadap kualitas kehidupannya, baik secara kognitif melalui kepuasan hidup maupun secara afektif melalui pengalaman emosi positif dan negatif (Himawati, 2020; Panjaitan, M. E. & Rahmasari, 2021; Panjaitan, N. R. A. & Arianti, 2024). Dalam konteks organisasi, kesejahteraan subjektif karyawan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi lingkungan kerja, beban tugas, relasi interpersonal, serta ketersediaan dukungan psikologis. Oleh karena itu, upaya peningkatan subjective well-being karyawan memerlukan pemahaman yang komprehensif mengenai kondisi psikologis karyawan dan kebutuhan dukungan yang mereka rasakan.

Berdasarkan pengamatan awal di PT Viera Anugerah Pertama, perusahaan telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan, terutama pada aspek administratif dan material, seperti pengaturan jam kerja, pemberian insentif, serta penerapan kebijakan operasional perusahaan. Meskipun langkah-langkah tersebut memiliki peran penting, upaya tersebut belum sepenuhnya menyentuh dimensi psikologis karyawan secara langsung, khususnya dalam membantu karyawan mengelola emosi, memaknai pengalaman kerja, dan mengembangkan kesejahteraan subjektif secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikologis karyawan dan bentuk dukungan yang tersedia di lingkungan kerja.

Salah satu pendekatan yang berpotensi dikembangkan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah bibliotherapy, yaitu pendekatan psikologis yang memanfaatkan bahan bacaan terstruktur sebagai sarana refleksi diri, pemahaman pengalaman hidup, dan pengembangan strategi koping adaptif (Agustina et al., 2015; Hasfera, 2018; Yohanes & Dian, 2025). Bibliotherapy dipandang relevan dalam konteks organisasi karena bersifat fleksibel, memungkinkan keterlibatan aktif individu, serta dapat diakses secara mandiri tanpa mengganggu aktivitas kerja (Fadilah & Ways Al Qorny, 2025; Salsabila et al., 2024; Yohanes & Dian, 2025). Namun demikian, penerapan bibliotherapy di lingkungan kerja masih menghadapi sejumlah keterbatasan, terutama terkait dengan aksesibilitas, keberlanjutan layanan, dan kesesuaian dengan kebutuhan karyawan.

Perkembangan teknologi digital memberikan peluang untuk mengatasi keterbatasan tersebut melalui pengembangan bibliotherapy berbasis website. Pendekatan ini memungkinkan penyediaan materi yang mudah diakses, interaktif, dan dapat digunakan secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan pengguna. Meskipun bibliotherapy berbasis website memiliki potensi sebagai alternatif intervensi psikologis di lingkungan kerja, pengembangannya perlu didasarkan pada pemahaman empiris mengenai kondisi subjective well-being karyawan dan kebutuhan nyata mereka terhadap layanan tersebut.

Penelitian ini dilakukan sebagai studi pendahuluan yang bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan intervensi bibliotherapy berbasis website dalam upaya meningkatkan subjective well-being karyawan di PT Viera Anugerah Pertama. Penelitian ini diarahkan untuk memetakan kondisi subjective well-being karyawan serta mengidentifikasi indikasi kebutuhan terhadap dukungan psikologis berbasis bibliotherapy. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi pengembangan intervensi bibliotherapy berbasis website pada penelitian selanjutnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif (Ramdhan, 2021; Sarwono & Handayani, 2021). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran objektif dan terukur mengenai kondisi subjective well-being karyawan serta kecenderungan kebutuhan mereka terhadap alternatif intervensi psikologis. Penelitian ini tidak diarahkan untuk menguji efektivitas suatu perlakuan tertentu, melainkan untuk memetakan kondisi aktual dan mengidentifikasi urgensi pengembangan intervensi bibliotherapy berbasis website sebagai dasar bagi penelitian lanjutan.

Penelitian ini diposisikan sebagai penelitian pendahuluan (preliminary study) yang berfungsi menyediakan landasan empiris bagi pengembangan model intervensi bibliotherapy berbasis website dalam penelitian disertasi (Trijayanti et al., 2022). Fokus utama penelitian adalah mengidentifikasi tingkat kesejahteraan subjektif karyawan serta kecenderungan kebutuhan mereka terhadap layanan bantuan psikologis yang bersifat mandiri, fleksibel, dan mudah diakses melalui media digital. Dengan demikian, penelitian ini berperan sebagai tahap diagnostik awal sebelum pengembangan dan pengujian intervensi dilakukan.

Populasi penelitian mencakup seluruh karyawan PT Viera Anugerah Pertama yang berjumlah 100 orang. Mengingat jumlah populasi relatif terjangkau dan seluruh karyawan memiliki pengalaman kerja serta kondisi psikologis yang relevan dengan tujuan penelitian, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Seluruh anggota populasi dijadikan responden untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi subjective well-being karyawan di lingkungan perusahaan tersebut.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket tertutup yang disusun berdasarkan konsep subjective well-being, yang mencakup dimensi kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Selain itu, angket juga memuat pernyataan yang berkaitan dengan persepsi dan kebutuhan karyawan terhadap alternatif intervensi psikologis, khususnya bibliotherapy yang diakses melalui media website. Instrumen disajikan dalam bentuk skala Likert dengan pilihan respons bertingkat untuk memudahkan responden dalam memberikan penilaian terhadap kondisi psikologis dan kebutuhan yang mereka rasakan.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan nilai rata-rata, persentase, dan distribusi frekuensi. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan tingkat subjective well-

being karyawan serta kecenderungan kebutuhan mereka terhadap pendekatan bibliotherapy berbasis website. Hasil analisis tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk menunjukkan adanya indikasi kebutuhan dan urgensi pengembangan intervensi bibliotherapy berbasis website sebagai pendekatan yang potensial dalam upaya peningkatan kesejahteraan subjektif karyawan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi *subjective well-being* karyawan serta kebutuhan mereka terhadap intervensi bibliotherapy berbasis website sebagai dasar pengembangan intervensi pada penelitian selanjutnya. Penelitian melibatkan 100 karyawan PT Viera Anugerah Pertama sebagai responden dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Penyajian hasil penelitian disatukan dengan pembahasan agar data empiris dan interpretasi teoritis dapat dipahami secara utuh dan saling menguatkan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum *subjective well-being* karyawan berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan permasalahan yang paling menonjol pada aspek kepuasan hidup dan dominasi afek negatif. Rata-rata skor kepuasan hidup karyawan tercatat sebesar 2,75 dari skala 1–5, yang berada di bawah titik tengah skala. Nilai ini mengindikasikan bahwa sebagian besar karyawan belum mengevaluasi kehidupannya sebagai sesuatu yang memuaskan secara menyeluruh (Hidayat & Anggraeni, 2025; Tandiyono, 2023). Rendahnya kepuasan hidup ini mencerminkan adanya tekanan psikologis yang berkelanjutan, baik yang bersumber dari tuntutan pekerjaan maupun dari keterbatasan dalam mengelola keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan personal.

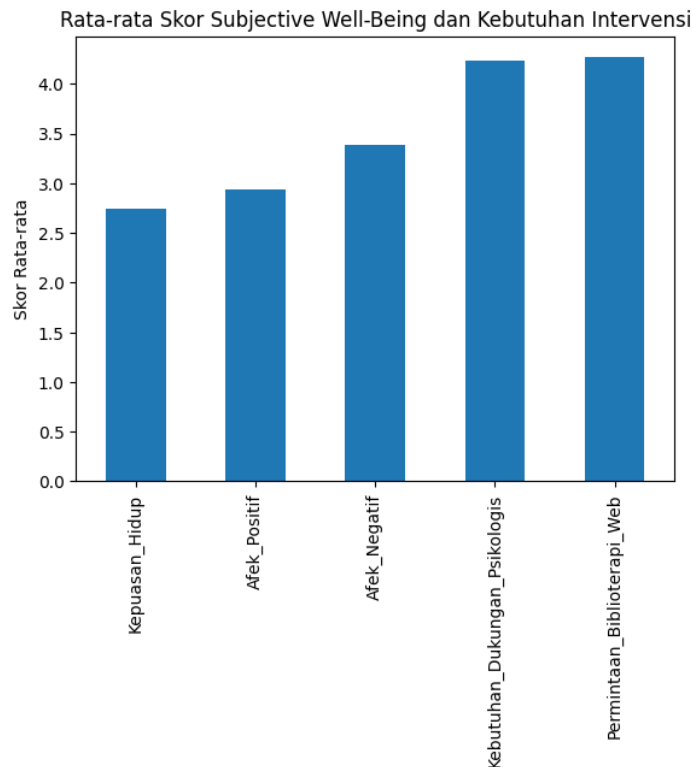
Pada dimensi afektif, rata-rata skor afek positif berada pada nilai 2,94, sementara rata-rata skor afek negatif berada pada nilai 3,39. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengalaman emosi negatif lebih dominan dibandingkan pengalaman emosi positif dalam kehidupan kerja karyawan. Dominasi afek negatif ini mengindikasikan bahwa karyawan relatif lebih sering mengalami stres, kelelahan emosional, dan tekanan psikologis, yang dalam jangka panjang berpotensi menurunkan kualitas kesejahteraan subjektif serta kinerja kerja (Nuswantari & Izzati, 2025).

Tabel 1 <Statistik Deskriptif Subjective Well-Being dan Kebutuhan Intervensi>

Variabel	Mean	SD	Interpretasi
Kepuasan Hidup	2,75	0,58	Rendah
Afek Positif	2,94	0,59	Rendah–Sedang
Afek Negatif	3,39	0,55	Tinggi
Kebutuhan Dukungan Psikologis	4,23	0,45	Tinggi
Permintaan Bibliotherapy Berbasis Website	4,26	0,44	Sangat Tinggi

Tabel 1 memperlihatkan kontras yang jelas antara kondisi kesejahteraan subjektif karyawan dan kebutuhan mereka terhadap dukungan psikologis. Rendahnya kepuasan hidup dan afek positif yang disertai dengan tingginya afek negatif menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis karyawan berada pada kondisi yang kurang ideal (Afifah, 2022; Hidayat & Anggraeni, 2025). Sebaliknya, kebutuhan dukungan psikologis dan permintaan terhadap bibliotherapy berbasis website justru berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Kontras ini menunjukkan adanya kesenjangan nyata antara kondisi psikologis karyawan dan bentuk dukungan yang tersedia di lingkungan kerja.

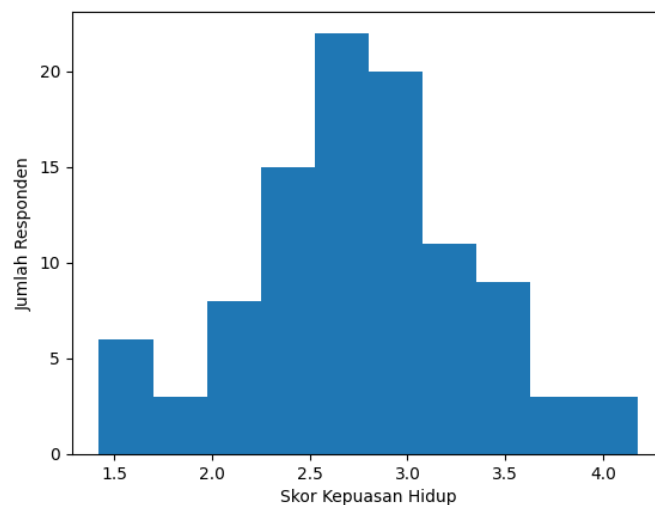
Untuk memperjelas perbandingan antarvariabel tersebut, rata-rata skor *subjective well-being* dan kebutuhan intervensi divisualisasikan dalam bentuk diagram batang pada Gambar 1.



Gambar 1 <Diagram Batang Rata-rata Skor Subjective Well-Being dan Kebutuhan Intervensi>

Gambar 1 secara visual menunjukkan bahwa rata-rata skor kepuasan hidup dan afek positif berada jauh di bawah skor kebutuhan dukungan psikologis dan permintaan bibliotherapy berbasis website. Visualisasi ini mempertegas adanya kesenjangan yang cukup besar antara kondisi kesejahteraan subjektif karyawan dan kebutuhan mereka terhadap intervensi psikologis. Dengan kata lain, meskipun kesejahteraan subjektif karyawan berada pada kondisi bermasalah, kesiapan dan kebutuhan mereka terhadap bentuk intervensi psikologis justru sangat tinggi.

Distribusi skor kepuasan hidup karyawan ditampilkan dalam bentuk histogram pada Gambar 2.



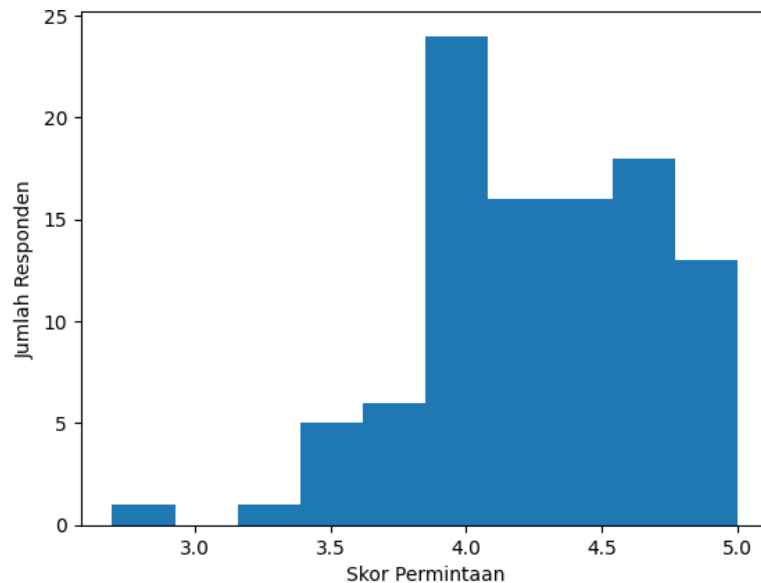
Gambar 2 <Distribusi Kepuasan Hidup Karyawan>

Gambar 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang skor 2 hingga 3, yang merepresentasikan tingkat kepuasan hidup rendah hingga sedang. Hanya sebagian kecil karyawan yang memiliki skor kepuasan hidup tinggi. Pola distribusi ini menegaskan bahwa kepuasan hidup merupakan aspek

subjective well-being yang paling bermasalah di antara karyawan PT Viera Anugerah Pertama. Rendahnya kepuasan hidup ini berpotensi berdampak pada menurunnya motivasi kerja, meningkatnya kelelahan psikologis, serta berkurangnya keterlibatan kerja apabila tidak ditangani secara sistematis (Octaviana & Damayanti, 2025; Supriadi, 2024).

Selain menggambarkan kondisi kesejahteraan subjektif, penelitian ini juga mengidentifikasi kebutuhan karyawan terhadap dukungan psikologis. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebutuhan dukungan psikologis berada pada kategori tinggi, dengan rata-rata skor 4,23. Tingginya kebutuhan ini sejalan dengan rendahnya kepuasan hidup dan dominasi afek negatif, sehingga menunjukkan hubungan logis antara kondisi psikologis yang bermasalah dan kebutuhan akan intervensi pendukung.

Permintaan karyawan terhadap bibliotherapy berbasis website divisualisasikan dalam bentuk histogram pada Gambar 3.



Gambar 3 <Distribusi Permintaan Bibliotherapy Berbasis Website>

Gambar 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada skor 4 hingga 5, yang menunjukkan tingkat permintaan tinggi hingga sangat tinggi terhadap bibliotherapy berbasis website. Hampir seluruh responden menunjukkan minat yang kuat terhadap pendekatan ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa karyawan tidak hanya membutuhkan dukungan psikologis (Pramono et al., 2021; Sunyoto & Mulyono, 2025), tetapi juga memiliki preferensi yang jelas terhadap bentuk intervensi yang bersifat fleksibel, mandiri, dan berbasis teknologi.

Permintaan yang tinggi terhadap bibliotherapy berbasis website dapat dipahami sebagai respons terhadap keterbatasan layanan psikologis konvensional di lingkungan kerja. Bibliotherapy berbasis website dipersepsikan sebagai pendekatan yang memungkinkan karyawan untuk merefleksikan pengalaman kerja, memahami kondisi emosional, serta mengembangkan strategi koping secara mandiri tanpa harus meninggalkan aktivitas kerja atau merasa terpapar secara sosial.

Integrasi antara hasil statistik, tabel, dan visualisasi data menunjukkan pola yang konsisten, yaitu kondisi kesejahteraan subjektif karyawan yang bermasalah disertai dengan kebutuhan dan permintaan yang sangat kuat terhadap intervensi psikologis berbasis bibliotherapy melalui website. Pola ini menegaskan adanya kesenjangan antara kondisi psikologis karyawan dan bentuk dukungan yang tersedia di organisasi. Sebagai penelitian pendahuluan, temuan ini tidak dimaksudkan untuk menguji efektivitas bibliotherapy berbasis website, melainkan untuk mengidentifikasi urgensi dan kebutuhan pengembangan intervensi tersebut. Dengan demikian, hasil dan pembahasan penelitian ini memberikan dasar empiris yang kuat bagi pengembangan dan pengujian intervensi bibliotherapy berbasis website pada penelitian selanjutnya.

Simpan

Penelitian pendahuluan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi *subjective well-being* karyawan serta kebutuhan mereka terhadap intervensi bibliotherapy berbasis website sebagai dasar pengembangan intervensi

pada penelitian selanjutnya. Hasil analisis statistik deskriptif terhadap 100 karyawan PT Viera Anugerah Pertama menunjukkan bahwa subjective well-being karyawan berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan permasalahan utama pada rendahnya kepuasan hidup dan dominasi afek negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara psikologis karyawan belum mencapai tingkat kesejahteraan subjektif yang optimal. Rendahnya subjective well-being karyawan diikuti oleh tingginya kebutuhan terhadap dukungan psikologis, yang mencerminkan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikologis karyawan dan bentuk dukungan yang tersedia di lingkungan kerja. Penelitian ini juga menemukan adanya permintaan yang sangat tinggi terhadap intervensi bibliotherapy berbasis website, yang dipersepsikan sebagai pendekatan yang fleksibel, mandiri, dan sesuai dengan karakteristik dunia kerja modern. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan urgensi pengembangan intervensi bibliotherapy berbasis website sebagai upaya peningkatan subjective well-being karyawan dan menjadi dasar empiris bagi penelitian lanjutan.

Referensi

- Afifah, F. (2022). *Hubungan kebermaknaan hidup dan konsep diri dengan subjective well-being pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang* (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Agustina, S., No, J. D. S., & Barat, B. J. (2015). Konsep biblioterapi dalam library science. In *Seminar Nasional Konsep Biblioterapi dalam Ilmu Perpustakaan* (pp. 1–23).
- Amatullah, A. R., & Hazim, H. (2025). Analisis kesejahteraan psikologis sebagai faktor penentu kesehatan mental pada karyawan industri manufaktur PT S. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 287–304.
- Fadilah, L., & Ways Al Qorny, S. (2025). *Biblioterapi*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Hadiyanto, I. F., & Prasadjaningsih, O. (2025). Analisis pengaruh beban kerja, stres kerja, dan work-life balance terhadap kebahagiaan di tempat kerja melalui psychological capital. *Transekonomika: Akuntansi, Bisnis dan Keuangan*, 5(2), 707–726.
- Hasfera, D. (2018). Bibliotherapy: Layanan bimbingan konseling di perpustakaan. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 10(1), 39–62.
- Hidayat, A., & Anggraeni, D. S. (2025). Hubungan antara subjective well-being dan organizational citizenship behavior pada karyawan PT X. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 4(2).
- Himawati, I. (2020). Pengukuran kebahagiaan remaja: Konstruksi dan identifikasi skala subjective well-being pada remaja di Indonesia. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(2), 117–133.
- Nuswantari, P. P., & Izzati, U. A. (2025). Hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada guru Yayasan X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 428–439.
- Octaviana, R., & Damayanti, A. (2025). Pengaruh penerapan observasi dan konseling ringan terhadap kepuasan kerja di PT Lion Super Indo Basilica. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(2), 73–84.
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara social comparison dengan subjective well-being pada mahasiswi Psikologi UNESA pengguna Instagram. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 189–202.
- Panjaitan, N. R. A., & Arianti, R. (2024). Subjective well-being mantan pecandu narkoba (sabu-sabu). *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 4(1), 3883–3898.
- Pramono, T., Asbari, M., Supriatna, H., Nugroho, Y. A., & Novitasari, D. (2021). Rahasia inovasi karyawan wanita di era digital: Analisis modal psikologis dan dukungan kepemimpinan. *Value: Jurnal Manajemen dan Akuntansi*, 16(2), 312–328.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Salsabila, N. N., Nurlaili, A., & Wahyuningtyas, T. A. W. (2024). Strategi bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental remaja di era digital melalui biblioterapi. *Educouns Guidance: Journal of Educational and Counseling Guidance*, 1(1), 40–49.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode kuantitatif*. Unisri Press.

-
- Sasmita, S., & Budiani, M. S. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan di CV Forward Kediri. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 523–534.
- Sunyoto, D., & Mulyono, A. (2025). Pengaruh employee engagement, work–life balance, dukungan sosial, dan stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan perusahaan garmen di Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 3(6), 3017–3028.
- Supriadi, S. (2024). Remote work burnout and digital nomadism: A conceptual framework for understanding the paradox of location independence and psychological well-being. *Jurnal Akuntansi, Manajemen dan Bisnis Digital*, 3(2), 303–314.
- Tandiyono, T. E. (2023). Peranan work ethics karyawan terhadap subjective well-being pada perusahaan keluarga di Indonesia. *Transformasi: Journal of Economics and Business Management*, 2(3), 79–99.
- Trijayanti, U., Gunawan, G., Savitri, J., Gunawan, G. Y. C., Satyawan, L. I., Bawazier, B. A., Adelina, I. (2022). *Diseminasi penelitian spiritualitas dan kesejahteraan psikologis*. Zahir Publishing.
- Yohanes, P., & Dian, F. (2025). Penerapan biblioterapi melalui novel *Perahu Kertas* untuk menurunkan depresi ringan pada remaja. *Jurnal Sosial dan Sains (SOSAINS)*, 5(5).