



**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN-KERJA DAN
STRES KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA PADA
DOSEN MILENIAL FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA**

SKRIPSI

NOERIN FAJAR YUSVIA 1810111099

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA**

2021



**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN-KERJA DAN
STRES KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA PADA
DOSEN MILENIAL FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Manajemen**

NOERIN FAJAR YUSVIA 1810111099

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA**

2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Noerin Fajar Yusvia

NIM : 1810111099

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ni, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 Desember 2021

Yang menyatakan,



(Noerin Fajar Yusvia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKEDEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Noerin Fajar Yusvia
NIM : 1810111099
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Program Studi : S1 Manajemen
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

**Pengaruh Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan Stres Kerja Terhadap
Kepuasan Kerja Pada Dosen Milenial Fakultas Ekonomi Dan Bisnis
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta..

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 26 Desember 2021
Yang menyatakan



Noerin Fajar Yusvia

SKRIPSI

PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN-KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA PADA DOSEN MILENIAL FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Noerin Fajar Yusvia 1810111099

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal: 31 Desember 2021

dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima



Drs. Svarif Ali., M.Si. CHRP

Ketua Penguji



Dr. Yudi Nur Supriadi, S.Sos.I, M.M.

Penguji 1



Dwiarko Nugrohoseno, S.Psi., MM

Penguji 2 (Pembimbing)



Dr. Dianwicakasih Arieftiara. SE., Ak., M.Ak., CA., CSRS

Dekan



Wahyudi, S.E., M.M

Ketua Program Studi

Disahkan di : Jakarta

Pada tanggal : 31 Desember 2021

***The Effect of Work-Life Balance and Work Stress on Job Satisfaction on
Millennial Lecturers Faculty of Economics and Business Universitas
Pembangunan Nasional Veteran Jakarta***

By:

Noerin Fajar Yusvia

Abstract

This study is a quantitative study that aims to determine the effect of work-life balance and work stress on job satisfaction for millennial lecturers. The sample used in this research is 39 millennial lecturers at the Faculty of Economics and Business, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Data collection is carried out through the distribution of google forms which are distributed through online platforms. The analysis technique used is the inferential analysis method and processing data through SmartPLS with a significant level of 5% or 0.05. The results of the tests carried out showed that the work-life balance variable had a significant effect on the job satisfaction variable because it had a t-count value greater than the t-table value ($2.255 > 1.688$) and a significance value of $0.025 > 0.05$. Then the work stress variable has a significant and significant effect on job satisfaction because it has a t-count value greater than the t-table value ($2.247 > 1.688$) and a significance value of $0.035 < 0.05$. Meanwhile, simultaneously, the work-life balance variable and work stress have a significant and significant effect on the job satisfaction variable because the calculated f value is greater than f table ($54 > 3.26$) and the significant value is $0.000 < 0.05$.

Keywords: work-life balance, work stress, and job satisfaction

**Pengaruh Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan Stres Kerja terhadap
Kepuasan Kerja Pada Dosen Milenial Fakultas Ekonomi Dan Bisnis
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta**

Oleh :

Noerin Fajar Yusvia

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan stres kerja terhadap kepuasan kerja bagi dosen milenial. Sampel yang digunakan pada peneliti ini ialah 39 dosen millennial yang terdapat di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran *google form* yang disebar melalui *platform online*. Teknik analisis yang digunakan yaitu metode analisis inferensial dan mengolah data melalui SmartPLS dengan tingkat signifikan 5% atau sebesar 0,05. Hasil pengujian yang dilakukan tersebut memperoleh hasil bahwa variabel Keseimbangan Kehidupan-Kerja berpengaruh signifikan terhadap variabel kepuasan kerja karena memiliki nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ($2.255 > 1,688$) dan nilai signifikansi $0,025 > 0,05$. Kemudian variabel stress kerja berpengaruh dan signifikan terhadap kepuasan kerja karena memiliki nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ($2.247 > 1,688$) dan nilai signifikansi $0,035 < 0,05$. Sedangkan secara simulultan, variabel Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan stress kerja berpengaruh dan signifikan terhadap variabel kepuasan kerja karena didapatkan nilai f hitung yang lebih besar dari f tabel ($54 > 3,26$) dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Kata kunci : Keseimbangan Kehidupan-Kerja, stress kerja, dan kepuasan kerja



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jalan Rumah Sakit Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan 12450, Telepon 021-7656971
Laman : www.upnvj.ac.id, e-mail : febupnvj@upnvj.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022

Hari ini Jumat, tanggal 31, bulan Desember 2021, telah dilaksanakan Ujian Skripsi bagi mahasiswa:

Nama : Noerin Fajar Yusvia

NIM : 1810111099

Program : Manajemen S.1

Dengan judul skripsi sebagai berikut :

“Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Dosen Milenial Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta”

Dinyatakan yang bersangkutan *Lulus / Tidak Lulus* *)

Penguji

No.	Dosen Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Drs. Syarif Ali, M.Si, CHRP	Ketua Penguji	
2	Dr. Yudi Nur Supriadi, S.Sos.I., MM	Penguji I	
3	Dwiarko Nugrohoseno, S.Psi, MM	Penguji II **)	

Keterangan :

*) Coret yang tidak perlu

**) Dosen Pembimbing

Jakarta, 31 Desember 2021

Mengesahkan

A.n. Dekan

Kepala Program Studi

Manajemen Program Sarjana

Wahyudi.,SE.,MM

PRAKATA

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan Stress Kerja terhadap Kepuasan Kerja Pada Dosen Milenial Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta” berhasil diselesaikan. Pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dwiarko Nugrohoseno, S.Psi., MM. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, saran, selama penyusunan skripsi ini. Juga kepada Bapak Drs. Syarif Ali., M.Si. CHRP dan Bapak Dr. Yudi Nur Supriadi, S.Sos.I, M.M. selaku dosen penguji skripsi yang juga telah memberi beberapa saran dan masukan untuk skripsi ini.
2. Ibu Insana Dewi selaku orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan menjadi motivasi terbesar saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik, juga kepada keluarga yang telah banyak memberi bantuan selama masa perkuliahan.
3. Muhammad Riza, Vindi Natalie, Niken Rosiyanti, Ken Pranandhita, Reina Aisyalwa, Muhammad Ziaulhaq, dan Rissa Nur Alifinna sebagai kerabat terdekat yang saya miliki yang selalu memberikan support yang besar dan menemani di setiap susah dan senangnya proses penyusunan skripsi ini.
4. Hana Umi, Siti Nur Holipah, Siti Rachmawati, dan Naura Adiiba yang telah menjadi teman berjuang bersama dari semester awal perkuliahan hingga semester akhir perkuliahan, serta kepada Aldi, Icha, Wanda dan Alfian yang juga telah berjuang bersama dalam penyusunan skripsi ini.

Serta tidak lupa penulis sampaikan terima kasih kepada bapak dan ibu dosen serta tenaga pendidik lainnya yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan perkuliahan hingga lulus dari UPN Veteran Jakarta. Penulis berharap dengan dibuatnya karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Jakarta, 26 Desember 2021

Noerin Fajar Yusvia

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	10
1.3 Tujuan penelitian.....	11
1.4 Manfaat hasil penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Landasan Teori.....	13
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia.....	13
2.1.1.1 Definisi Sumber Daya Manusia.....	13
2.1.1.2 Definisi Manajemen Sumber Daya Manusia.....	13
2.1.2 Kepuasan kerja.....	14
2.1.2.1 Pengertian Kepuasan kerja.....	14
2.1.2.2 Faktor – faktor yang memengaruhi kepuasan kerja.....	15
2.1.2.3 Dampak ketidakpuasan kerja.....	16
2.1.2.4 Indikator Kepuasan kerja.....	17
2.1.3 Keseimbangan Kehidupan-Kerja.....	18
2.1.3.1 Pengertian Keseimbangan Kehidupan-Kerja.....	18
2.1.3.2 Faktor-faktor yang memengaruhi Keseimbangan Kehidupan-Kerja	20
2.1.3.3 Dimensi Keseimbangan Kehidupan-Kerja.....	22
2.1.3.4 Indikator Keseimbangan Kehidupan-Kerja.....	23
2.1.4 Stres kerja.....	24
2.1.4.1 Pengertian stres kerja.....	24
2.1.4.2 Sumber stres kerja.....	25
2.1.4.3 Dampak Stres dalam Pekerjaan.....	27
2.1.4.4 Gejala Stres pada Karyawan.....	28
2.1.4.5 Strategi Manajemen Stres Kerja.....	29

2.1.4.6	Indikator Stres kerja	30
2.2	Penelitian terdahulu	30
2.3	Model Penelitian.....	37
2.4	Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN.....		39
3.1	Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel	39
3.1.1	Definisi Operasional.....	39
3.1.2	Pengukuran Variabel.....	40
3.2	Populasi dan Sampel	42
3.2.1	Populasi	42
3.2.1	Sampel.....	42
3.3	Teknik Pengumpulan Data	42
3.3.1	Jenis Data	42
3.3.2	Sumber Data.....	43
3.3.3	Pengumpulan Data	43
3.4	Teknik Analisis Data	43
3.4.1	Analisis statistik deskriptif.....	44
3.4.2	Analisis statistik Inferensial	45
3.4.3	Uji Hipotesis	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		49
4.1	Deskripsi Objek Penelitian	49
4.1.1	Deskripsi Data Responden.....	50
4.2	Analisis Data Deskriptif	51
4.3	Uji Hipotesis dan Analisis	55
4.4	Pembahasan	62
4.5	Keterbatasan Penelitian	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		65
5.1	Simpulan.....	65
5.2	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN		74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kepuasan akan Kualitas Hidup	6
Tabel 2. Matriks Penelitian Sebelumnya	35
Tabel 3. Skala Likert	40
Tabel 4. Kisi-Kisi Pengukuran Variabel	41
Tabel 5. Interpretasi Nilai Persentase Responden.....	45
Tabel 6 Deskripsi jenis kelamin responden	50
Tabel 7 Deskripsi usia responden	50
Tabel 8 Deskripsi status kepegawaian responden	50
Tabel 9 Hasil Jawaban Responden Terhadap Kepuasan Kerja.....	51
Tabel 10 Hasil Jawaban Responden Terhadap Keseimbangan Kehidupan-Kerja	53
Tabel 11 Hasil Jawaban Responden Terhadap Stres Kerja.....	54
Tabel 12 Hasil Nilai Outer Loading factor	56
Tabel 13 Hasil Nilai Average Variance Extracted (AVE)	58
Tabel 14 Hasil Nilai Composite Reliability dan Cronbach's Alpha	58
Tabel 15 Hasil Nilai R Square	59
Tabel 16 Hasil Nilai Koefisien Jalur (Path Coefficient)	60
Tabel 17 Deskripsi status kepegawaian responden	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka model penelitian.....	37
Gambar 2 Nilai <i>Loading factor</i> Melalui Digaram Jalur PLS.....	56
Gambar 3 Inner Model.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	74
Lampiran 2 Data Kuesioner 39 Responden	80
Lampiran 3 Deskripsi Data Responden.....	84
Lampiran 4 Hasil Deskripsi Data Penelitian	85
Lampiran 5 Hasil Output Outer Model Penelitian	87
Lampiran 6 Hasil Output Inner Model.....	88
Lampiran 7 Hasil Output Model PLS	89
Lampiran 8 Bukti Penyebaran Kuesioner	91