



**PENGARUH *WORKLIFE BALANCE* STRES KERJA DAN  
LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA  
(Studi Kasus Pada PT XYZ)**

**SKRIPSI**

**ALIF AULIA SULAEMAN 1910111008**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA  
2022**



**PENGARUH *WORKLIFE BALANCE* STRES KERJA DAN  
LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA  
(Studi Kasus Pada PT XYZ)**

**SKRIPSI**

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

**ALIF AULIA SULAEMAN 1910111008**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA  
2022**

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

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

Nama : Alif Aulia Sulaeman

NIM : 1910111008

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Desember 2022

Yang menyatakan



Alif Aulia Sulaeman

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Alif Aulia Sulaeman  
NIM : 1910111008  
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  
Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

**Pengaruh Worklife Balance Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap  
Kepuasan Kerja (Studi Kasus Pada PT XYZ)**

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 : 8 Desember 2022

Yang menyatakan



Alif Aulia Sulaeman

**SKRIPSI**

**PENGARUH *WORKLIFE BALANCE* STRES KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA (Studi Kasus Pada PT XYZ)**

*Diperiapkan dan disusun oleh :*

**Alif Aulia Sulaeman      1910111008**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal : 26 Desember 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima



**Dr. Faisal Marzuki, M.Pd., CHCP**  
Ketua Penguji



**Dr. Yudi Nur Supriadi, S.Sos.L., M.M., CRA**  
Penguji I



**Renny Husniati, S.E., M.M. CHRP**  
Penguji II (Pembimbing)

  


**Dr. Dianwicakasih Arietiara, SE., Ak., M.Ak., CA., CSRS**  
Dekan Fakultas Ekonomi & Bisnis



**Siti Hidavati, S.E., M.M.**  
Ketua Program Studi

Disahkan di : Jakarta  
Pada Tanggal : 26 Desember 2022

**PENGARUH *WORKLIFE BALANCE*, STRESS KERJA, DAN  
LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA  
KARYAWAN PT XYZ**

**Oleh Alif Aulia Sulaeman**

**ABSTRAK**

Penelitian ini berupa penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *worklife balance*, stress kerja dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja PT XYZ. Total populasi dan sampel yang digunakan yaitu 49 orang pegawai tetap PT XYZ. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner online berupa *google form*. Teknik analisis data menggunakan analisis data kuantitatif dengan menggunakan metode statistik. Dalam penelitian ini metode statistik yang digunakan adalah Partial Least Square (PLS). Dari pengujian, diperoleh hasil (1) *worklife balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan, (2) stress kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan, (3) lingkungan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan, dan (4) *worklife balance*, stress kerja, dan lingkungan kerja secara simultan berpengaruh positif terhadap kepuasan kerja karyawan PT XYZ.

**Kata Kunci:** *worklife balance*, stress kerja, lingkungan kerja dan kepuasan kerja

**THE INFLUENCE OF WORKLIFE BALANCE, WORK  
STRESS, AND WORK ENVIRONMENT ON EMPLOYEE  
SATISFACTION AT PT XYZ**

**By Alif Aulia Sulaeman**

**ABSTRACT**

*This research is a quantitative study with the aim of knowing the effect of work life balance, work stress and work environment on job satisfaction at PT XYZ. The total population and sample used are 49 permanent employees of PT XYZ. Researchers collected data by distributing online questionnaires in the form of a Google form. Data analysis techniques using quantitative data analysis using statistical methods. In this study the statistical method used is Partial Least Square (PLS). From the test, the results obtained are (1) work life balance has a positive and significant effect on employee job satisfaction, (2) work stress has a positive and significant effect on employee job satisfaction, (3) the work environment has a positive and significant effect on employee job satisfaction, and (4) work life balance, work stress, and work environment simultaneously have a positive effect on job satisfaction of employees of PT XYZ.*

**Keywords:** *work life balance, work stress, work environment and job satisfaction*



UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

## FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Sekretariat : Jl RS. Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta 12450, Telp. 7692856, 7692859 Fax. 7692856  
Homepage : <http://www.upnvj.ac.id> Email : [puskom@upnvj.ac.id](mailto:puskom@upnvj.ac.id)

### BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI SEMESTER GANJIL TA. 2022/2023

Hari ini Senin, tanggal 26 Desember 2022, telah dilaksanakan Ujian Skripsi bagi mahasiswa :

Nama : Alif Aulia Sulaeman

No.Pokok Mahasiswa : 1910111008

Program : Manajemen S.1

Dengan judul skripsi sebagai berikut :

**Pengaruh Worklife Balance, Stress Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Kasus Pada PT XYZ)**

Dinyatakan yang bersangkutan *Lulus / ~~Lulus~~ \**

#### Penguii

No	Dosen Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Faisal Marzuki, M.Pd.,CHCP	Ketua	1. ....
2	Dr. Yudi Nur Supriadi, S.Sos.I, M.M.	Anggota I	2. ....
3	Renny Husniati, SE, MM.,CHRP	Anggota II (**)	3. ....

#### Keterangan :

\*) Coret yang tidak perlu

\*\*) Dosen Pembimbing

Jakarta, 26 Desember 2022

Mengesahkan

A.n. DEKAN

Kaprodi. Manajemen S.1

Stti Hidayati SE, MM.



## **Kata Pengantar**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian skripsi yang berjudul **“Pengaruh Worklife Balance, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Kasus pada Karyawan PT XYZ)”**. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada Ibu Dr. Dianwicakasih Arieftiara, SE., Ak,M.Ak,CSRS selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Ibu Siti Hidayati, SE, MM, selaku Ketua Program Studi S1 Manajemen UPN Veteran Jakarta, dan Ibu Renny Husniati, SE.,MM,CHRP. selaku dosen pembimbing, yang senantiasa selalu memberikan arahan dan ilmu selama masa bimbingan penulisan usulan penelitian ini. Disamping itu, tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih juga untuk Ibu Titik Yaniarsih dan Alm H. Sulaiman selaku orang tua tercinta serta Faza Aulia Sulaiman dan Fasya Aulia Sulaiman selaku adik yang selalu memberikan semangat, motivasi, arahan dan panjatan doa kepada penulis dalam penulisan usulan penelitian. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Edwin Hidayat Abdullah selaku orang tua angkat yang memberikan support dan semangat penulis dalam proses penulisan penulisan usulan penelitian ini. Tidak lupa penulis berterima kasih juga kepada rekan-rekan grup Hikmat yang selalu sabar dan memberi dukungan untuk penulis. Penulis menyadari bahwa dalam proses atau pun hasil dari penulisan proposal penelitian skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat positif yang akan membantu penulis untuk menyempurnakan proposal penelitian ini.

Jakarta, 29 September 2022

Alif Aulia Sulaeman

## Daftar Isi

ABSTRACT .....	vii
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran .....	xvi
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Hasil Penelitian .....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA .....	10
2.1 Landasan Teori .....	10
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM).....	10
2.1.1.1 Definisi MSDM .....	10
2.1.1.2 Tujuan MSDM.....	11
2.1.1.3 Fungsi MSDM.....	12
2.1.1.4 Efektivitas MSDM.....	13
2.1.1.5 Peranan MSDM .....	14
2.1.2 Kepuasan Kerja.....	14
2.1.2.1 Definisi Kepuasan Kerja.....	14

2.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Kerja .....	17
2.1.2.5 Mengukur Kepuasan Kerja .....	18
2.1.2.5 Membangun Kepuasan Kerja .....	19
2.1.2.6 Indikator Kepuasan Kerja .....	20
2.1.3 Work-Life Balance .....	22
2.1.3.1 Pengertian Work-Life Balance .....	22
2.1.3.3 Aspek Penentu WorkLife Balance.....	25
2.1.3.4 Manfaat WorkLife Balance .....	27
2.1.3.5 Indikator WorkLife Balance .....	28
2.1.4 Stres Kerja .....	29
2.1.4.1 Pengertian Stres Kerja .....	29
2.1.4.3 Penyebab Stres Kerja.....	31
2.1.4.4 Dimensi Stres Kerja.....	32
2.1.4.5 Jenis-Jenis Stres .....	34
2.1.4.6 Indikator Stres Kerja.....	34
2.1.5 Lingkungan Kerja.....	36
2.1.5.1 Pengertian Lingkungan Kerja.....	36
2.1.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Lingkungan Kerja.....	37
2.1.5.3 Jenis Lingkungan Kerja .....	37
2.1.5.4 Manfaat Lingkungan Kerja.....	38
2.1.5.5 Aspek yang Mempengaruhi Lingkungan Kerja.....	39
2.1.5.6 Indikator Lingkungan Kerja .....	40
2.2 Hasil Penelitian Sebelumnya .....	42
2.3 Model Penelitian.....	48
2.3.1 Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja.....	49
2.3.2 Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja.....	50
2.3.3 Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja .....	50

2.3.4 Pengaruh Work-Life Balance, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Secara Simultan Terhadap Kepuasan Kerja .....	50
2.4 Hipotesis .....	51
<b>BAB III .....</b>	<b>52</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>52</b>
3.1 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	52
3.1.1 Definisi Operasional .....	52
3.1.2 Pengukuran Variabel .....	53
3.2 Populasi dan Sampel.....	56
3.2.1 Populasi .....	56
3.2.2 Sampel .....	57
3.3 Teknik Pengumpulan Data .....	57
3.3.1 Jenis Data.....	57
3.3.2 Sumber Data .....	58
3.3.2.1 Data Primer.....	58
3.3.2.2 Data Sekunder.....	58
3.3.3 Pengumpulan Data.....	59
3.3.3.1 Kuisisioner atau Angket .....	59
3.4 Teknik Analisis Data .....	59
3.4.1 Teknik Analisis Data .....	59
3.4.2 Analisis Statistik Deskriptif.....	60
3.4.3 Analisis Inferensial .....	62
3.4.3.1. Smart Partial Least Square (PLS).....	62
3.4.3.2 Uji Validitas.....	63
3.4.3.3 Uji Reliabilitas.....	64
3.4.3.4 Uji Koefisien Determinasi (Uji R-Square) .....	65
3.4.4 Uji Hipotesis.....	65

3.4.4.1 Analisis Jalur (Path Analysis).....	66
3.4.4.2 Uji Signifikan Parsial (Uji t).....	66
3.4.4.3 Uji Simultan (Uji F).....	67
4.1 Deskripsi Objek Penelitian .....	69
4.2 Deskripsi Data Penelitian .....	70
4.3 Uji Hipotesis dan Analisis .....	78
4.4 Pembahasan .....	88
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	93
BAB V.....	94
PENUTUP.....	94
5.1 Kesimpulan.....	94
5.2 Saran .....	95
Daftar Pustaka .....	96
Riwayat Hidup .....	101
Daftar Lampiran .....	102

## Daftar Tabel

Tabel 1 Kepuasan Kerja.....	2
Tabel 2 <i>Worklife Balance</i> .....	4
Tabel 3 Stress Kerja.....	5
Tabel 4 Lingkungan Kerja.....	6
Tabel 5 Penelitian Sebelumnya.....	46
Tabel 6 Pengukuran Kepuasan Kerja.....	53
Tabel 7 Pengukuran <i>Worklife Balance</i> .....	54
Tabel 8 Pengukuran Stress Kerja.....	54
Tabel 9 Pengukuran Lingkungan Kerja.....	55
Tabel 10 Skala Pengukuran.....	55
Tabel 11 Kisi-Kisi Instrumen.....	56
Tabel 12 Skala Pengukuran Likert.....	60
Tabel 13 Nilai Indeks.....	62
Tabel 14 Jenis Kelamin Responden.....	70
Tabel 15 Usia Responden.....	70
Tabel 16 Lama Bekerja Responden.....	71
Tabel 17 Indeks Kepuasan Kerja.....	72
Tabel 18 Indeks <i>Worklife Balance</i> .....	74
Tabel 19 Indeks Stress Kerja.....	75
Tabel 20 Indeks Lingkungan Kerja.....	77
Tabel 21 <i>Loading Factor</i> .....	80
Tabel 22 <i>Fornell Lacker Criterium</i> .....	83
Tabel 23 <i>Average Variance Extracted (AVE)</i> .....	83
Tabel 24 <i>composite realibility</i> .....	84
Tabel 25 <i>Cronbach's Alpha</i> .....	84
Tabel 26 <i>R Square</i> .....	85
Tabel 27 Original Sample.....	85
Tabel 28 <i>T Statistics</i> .....	86

## Daftar Gambar

Gambar 1 Model Penelitian .....	49
Gambar 2 <i>Outer Model</i> .....	79
Gambar 3 Inner Model .....	87

## **Daftar Lampiran**

Lampiran 1 Kuesioner Pertanyaan .....	102
Lampiran 2 karakteristik Responden .....	112
Lampiran 3 Analisis Inferensial .....	113
Lampiran 4 Analisis Deskriptif.....	116