



**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES
KERJA PEKERJA DI PROYEK BBPPT KOMINFO PT PP
(PERSERO) TBK. PADA TAHUN 2022**

SKRIPSI

DIAH DEVARA KUSUMAWARDANI

1910713084

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES
KERJA PEKERJA DI PROYEK BBPPT KOMINFO PT PP
(PERSERO) TBK. PADA TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

DIAH DEVARA KUSUMAWARDANI

1910713084

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Diah Devara Kusumawardani

NRP : 1910713084

Tanggal : 12 Januari 2023

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

Jakarta, 12 Januari 2023

Yang Menyatakan,



(Diah Devara Kusumawardani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Diah Devara Kusumawardani
NRP : 1910713084
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan *Work-Life Balance* Terhadap Stres Kerja Pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk. pada Tahun 2022

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/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 : 12 Januari 2023
Yang menyatakan,



(Diah Devara Kusumawardani)

PENGESAHAN

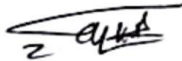
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Diah Devara Kusumawardani
NRP : 1910713084
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan *Work-Life Balance* Terhadap Stres Kerja
Pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk.
pada Tahun 2022

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Dr. Laily Hanifah, S.K.M., M.Kes
Ketua Penguji



Dr. Chandrayan Simanjorang, S.K.M., M.Epid



Prof. Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, M.A.R.S

Dekan FIKES



Dr. Ns. Dvah Utari, S.Kep., M.K.K.K
Penguji II (Pembimbing)



Arga Buntara, S.K.M., M.P.H

Ka. Prodi Kesehatan
Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Januari 2023

HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PEKERJA DI PROYEK BBPPT KOMINFO PT PP (PERSERO) TBK. PADA TAHUN 2022

Diah Devara Kusumawardani

Abstrak

Stres kerja merupakan stres yang berasal dari lingkungan tempat kerja berupa tekanan dan tanggung jawab yang dapat berdampak kepada psikologis seseorang. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres kerja adalah tingkat *work-life balance* yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dan variabel lain berupa usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan pendapatan kerja dengan stres kerja di Proyek BBPPT PT PP (Persero) Tbk. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* dengan analisis uji *chi-square* pada total populasi sebanyak 100 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *The Workplace Stress Scale* (WSS) dan kuesioner *work-life balance* Fisher, Bulger, dan Smith. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *work-life balance* ($p=0,242$), usia ($p=0,577$), tingkat pendidikan ($p=0,439$), status pernikahan ($p=1,000$), dan pendapatan kerja ($p=0,468$) dengan stres kerja. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada variabel yang berhubungan dengan stres kerja. Meskipun demikian, perusahaan dapat memberikan layanan konsultasi psikologis bagi pekerja untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Kata Kunci : Stres Kerja, *Work-Life Balance*, Konstruksi

HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PEKERJA DI PROYEK BBPPT KOMINFO PT PP (PERSERO) TBK. PADA TAHUN 2022

Diah Devara Kusumawardani

Abstract

Work stress is stress that is related to the workplace environment which is about pressure and responsibility that have an impact on a person's psychology. One of the factors that can cause work stress is a poor work-life balance. This study aims to determine the relationship between work-life balance and other variables such as age, education level, marital status, and work income with work stress at Proyek BBPPT PT PP (Persero) Tbk. This study is a quantitative study using a cross-sectional design with chi-square test analysis on a total population of as many as 100 people. The research instrument uses The Workplace Stress Scale (WSS) questionnaire and the work-life balance questionnaire by Fisher, Bulger, and Smith. The results showed there was no relationship between work-life balance ($p=0.242$), age ($p=0.577$), an education level ($p=0.439$), marital status ($p=1.000$), and work income ($p=0.468$) with work stress. It can be concluded that there are no variables related to work stress. Nevertheless, companies can provide psychological counseling services for workers to maintain their mental health.

Keywords : Work Stress, Work-Life Balance, Construction

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak November 2022 ini adalah judul **“Hubungan *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja Pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk. pada Tahun 2022”**.

Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Lalu, saya ucapkan terima kasih juga kepada pembimbing lapangan, Saudari Agil Mujakar, S.ST beserta seluruh jajaran karyawan di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk. yang telah membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepada Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.KKK selaku dosen yang telah membimbing dan memberikan saran yang bermanfaat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Kemudian, kedua orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan semangat dan doa sampai skripsi ini selesai. Lalu, kepada rekan-rekan Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini. Terakhir, kepada anggota personil *Blackpink*, yaitu Jisoo, Jennie, Rose, dan Lisa yang telah menemani saya selama proses penyusunan skripsi dengan lagu-lagunya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun terhadap skripsi ini sehingga dapat bermanfaat bagi penulis.

Jakarta, 12 Januari 2023

Penulis

Diah Devara Kusumawardani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Stres Kerja.....	7
II.2 <i>Work-Life Balance</i>	16
II.3 Penelitian Terdahulu	22
II.4 Kerangka Teori	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Kerangka Konsep.....	26
III.2 Variabel.....	27
III.3 Hipotesis	27
III.4 Definisi Operasional	28
III.5 Desain Penelitian	30
III.6 Waktu dan Lokasi Penelitian	30
III.7 Populasi Penelitian.....	30
III.8 Sampel Penelitian.....	30
III.9 Teknik Pengumpulan Data.....	31
III.10 Instrumen Pengumpulan Data	31
III.11 Pengolahan Data	32
III.12 Analisis Data	34
III.13 Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1 Gambaran Profil Perusahaan.....	36
IV.2 Hasil Penelitian	37
IV.3 Pembahasan.....	40
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	49

BAB V PENUTUP.....	50
V.1 Kesimpulan	50
V.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keterangan Kuesioner <i>Work-life Balance</i>	21
Tabel 2	Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3	Definisi Operasional	28
Tabel 4	Kode Variabel Penelitian	33
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Stres Kerja pada Pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk.	37
Tabel 6	Distribusi Frekuensi <i>Work-Life Balance</i> pada Pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk.	37
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Individu Pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk.	38
Tabel 8	Hubungan Variabel Independen terhadap Stres Kerja Pekerja Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk.	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	25
Gambar 2	Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i> Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Pemberian Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 5	Surat Persetujuan Etik (<i>Ethical Approval</i>)
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Master Tabel Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 9	Hasil Uji Univariat
Lampiran 10	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 11	Dokumen Penelitian
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil <i>TurnItIn</i>