



**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN STRES KERJA  
PADA PERAWAT DI RUANGAN ICU RSUP PERSAHABATAN JAKARTA  
TIMUR**

**SKRIPSI**

**SARAH NUR CHALIZA**

**1910713038**

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



**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN STRES KERJA  
PADA PERAWAT DI RUANGAN ICU RSUP PERSAHABATAN JAKARTA  
TIMUR**

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

**SARAH NUR CHALIZA**  
**1910713038**

**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 : Sarah Nur Chaliza

NRP : 1910713038

Tanggal : 16 Januari 2023

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

Jakarta, 16 Januari 2023

Yang Menyatakan,



(Sarah Nur Chaliza)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

---

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

Nama : Sarah Nur Chaliza  
NRP : 1910713038  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat

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 Antara *Work Life Balance* dengan Stres Kerja Pada Perawat di Ruang ICU RSUP Persahabatan Jakarta Timur.

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 : 16 Januari 2023

Yang menyatakan,



(Sarah Nur Chaliza)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Sarah Nur Chaliza  
NRP : 1910713038  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Work Life Balance* dengan Stres Kerja  
Pada Perawat di Ruang ICU RSUP Persahabatan Jakarta Timur

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



Chahya Kharin Herbawani, S.Keb., Bd., M.K.M

Ketua Penguji



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

Dekan FIKES



Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.KKK

Penguji II (Pembimbing)



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

Ka. Progd Kesehatan Masyarakat  
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 16 Januari 2023

# HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUANGAN ICU RSUP PERSAHABATAN JAKARTA TIMUR

Sarah Nur Chaliza

## Abstrak

Sulitnya menyeimbangkan *work life balance* terhadap perawat dengan tuntutan yang diberikan dari dalam dan luar pekerjaan dapat memicu timbulnya stres kerja. Stres yang dialami oleh para perawat ini dapat menyebabkan dampak negatif baik terhadap individu tersebut maupun kepada organisasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan stres kerja pada perawat ICU RSUP Persahabatan Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* yaitu sebanyak 61 perawat sebagai sampel. Data yang dikumpulkan adalah data primer melalui penyebaran kuesioner dan data sekunder yang didapat dari data rumah sakit. Variabel independen dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, status pernikahan, masa kerja, dan *work life balance*, sedangkan stres kerja menjadi variabel dependen. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis didapatkan bahwa masa kerja ( $p=0,039$ ) dan *work life balance* ( $p=0,010$ ) memiliki hubungan dengan stres kerja. Sedangkan untuk usia ( $p=0,754$ ), jenis kelamin ( $p=0,086$ ), dan status pernikahan ( $p=0,743$ ) tidak terdapat hubungan dengan stres kerja. Kesimpulannya yaitu *work life balance* dapat memengaruhi tingkat stres terhadap perawat, sehingga rumah sakit perlu melakukan upaya agar para perawatnya tidak mengalami stres kerja dengan memfasilitasi keseimbangan kehidupan kerja para perawatnya.

**Kata Kunci** : Perawat, Stres Kerja, *Work Life Balance*

# **RELATIONSHIP BETWEEN WORK-LIFE BALANCE AND WORK STRESS ON NURSES IN ICU PERSAHABATAN GENERAL HOSPITAL OF EAST JAKARTA**

**Sarah Nur Chaliza**

## **Abstract**

Balancing the work-life balance of nurses with the demands from inside and outside of work is difficult and can trigger work stress. The stress of these nurses has a negative impact on themselves and the organization. The research aims to determine the relationship between work-life balance and work stress in ICU nurses at Persahabatan General Hospital of East Jakarta. This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The sampling technique used was total sampling with 61 nurses as the sample. The primary data is collected by distributing questionnaires and secondary data is obtained from hospital data. Age, gender, marital status, work period, and work-life balance are the independent variables, while work stress is the dependent variable. Data analysis performed was univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results showed that work period ( $p=0.039$ ) and work-life balance ( $p=0.010$ ) had a relationship with work stress. Meanwhile, age ( $p=0.754$ ), gender ( $p=0.086$ ), and marital status ( $p=0.743$ ) there was no relationship with work stress. It can be concluded that work-life balance can affect the level of stress on nurses, so hospitals need to make efforts so that nurses do not experience work stress by facilitating the work-life balance of their nurses.

**Keyword :** Nurses, Work Stress, Work Life Balance

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala karunia dan hidayah-Nya penulis dapat berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara *Work Life Balance* dengan Stres Kerja Pada Perawat di Ruang ICU RSUP Persahabatan Jakarta Timur”**

Penulis ucapkan terima kasih kepada Bapak Afif Amir Amrullah, S.Kep., M.KKK selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat bagi penulis. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada pihak RSUP Persahabatan yang telah membantu jalannya penelitian ini dan kepada seluruh responden perawat di ruang ICU RSUP Persahabatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana yang telah memberikan ilmu selama masa perkuliahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orangtua penulis yang telah memberikan doa dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada teman-teman penulis yang selalu memberikan semangat dan menemani dalam menyusun skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 16 Januari 2023

Penulis

Sarah Nur Chaliza



## 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 .....	5
I.3 Tujuan Penelitian .....	6
I.4 Manfaat Penelitian .....	6
I.5 Ruang Lingkup .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
II.1 Stres Kerja .....	9
II.2 <i>Work Life Balance</i> .....	17
II.3 Perawat .....	21
II.4 Penelitian Terkait .....	24
II.5 Kerangka Teori .....	27
BAB III METODE PENELITIAN .....	28
III.1 Kerangka Konsep dan Variabel Penelitian .....	28
III.2 Hipotesis Penelitian .....	29
III.3 Definisi Operasional .....	30
III.4 Desain Penelitian .....	33
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
III.6 Populasi dan Sampel .....	33
III.7 Metode Pengumpulan Data .....	35
III.8 Instrumen Penelitian .....	35
III.9 Pengolahan Data .....	35
III.10 Analisis Data .....	36
III.11 Etika Penelitian .....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	38
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	38
IV.2 Hasil Penelitian .....	39
IV.3 Pembahasan .....	45

BAB V PENUTUP .....	53
V.1 Kesimpulan.....	53
V.2 Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terkait .....	24
Tabel 2	Definisi Operasional.....	30
Tabel 3	Penentuan Sampel .....	34
Tabel 4	Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 5	Hasil Analisis Univariat.....	40
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Dimensi Work Life Balance .....	41
Tabel 7	Hubungan Faktor Individu Terhadap Stres Kerja .....	42
Tabel 8	Hubungan Faktor Pekerjaan Dengan Stres Kerja Pada Perawat.....	43
Tabel 9	Hubungan Work Life Balance Dengan Stres Kerja Pada.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	27
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Pemberian Izin Penelitian
- Lampiran 3 Keterangan Lulus Uji Etik
- Lampiran 4 Lembar Pejelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner *Work Life Balance*
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner PSS
- Lampiran 8 Tabulasi Data
- Lampiran 9 Output Uji Univariat
- Lampiran 10 Output Uji Bivariat
- Lampiran 11 Dokumentasi Peneltian
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Turn It In