



**HUBUNGAN *WORK LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN
LINGKUNGAN KERJA TERHADAP *QUALITY OF WORK LIFE*
PADA PEGAWAI ARSIP NASIONAL REPUBLIK INDONESIA
(ANRI) TAHUN 2025**

SKRIPSI

ANDI ANNISA MAHARANI

2110713106

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN *WORK LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN
LINGKUNGAN KERJA TERHADAP *QUALITY OF WORK LIFE*
PADA PEGAWAI ARSIP NASIONAL REPUBLIK INDONESIA
(ANRI) TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

ANDI ANNISA MAHARANI

2110713106

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Andi Annisa Maharani

NIM : 2110713106

Tanggal : 24 Juni 2025

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

Jakarta, 24 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Andi Annisa Maharani

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Andi Annisa Maharani
NIM : 2110713106
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*, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap *Quality of Work Life* pada Pegawai Arsip Nasional Republik Indonesia (ANRI) Pada Tahun 2025”.

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 : 24 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Andi Annisa Maharani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Andi Annisa Maharani

NRP : 2110713106

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan *Work Life Balance*, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap *Quality of Work Life* pada Pegawai Arsip Nasional Republik Indonesia (ANRI) Tahun 2025

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



Ayu Anggraeni Dyah Purbasari, S.K.M., MPH(M).

Ketua Penguji



Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K.

Penguji II (Pembimbing)



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

Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana



Ditempkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Juni 2025

HUBUNGAN *WORK LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP *QUALITY OF WORK LIFE* PADA PEGAWAI ARSIP NASIONAL REPUBLIK INDONESIA (ANRI) TAHUN 2025

Andi Annisa Maharani

Abstrak

Quality of work life adalah persepsi karyawan terhadap kondisi lingkungan kerja yang aman, puas, nyaman di tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work life balance*, stres kerja, dan lingkungan kerja terhadap *quality of work life* pada pegawai ANRI. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*, dimana data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dan pengukuran langsung dengan alat. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 130. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan 50% memiliki *quality of work life* yang rendah. Berdasarkan analisis bivariat terdapat hubungan signifikan antara *work life balance* ($p=0,023$) dan stres kerja ($p=0,001$) dengan *quality of work life*. Namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara lingkungan kerja (pencahayaannya) ($p=0,378$) dengan *quality of work life*. Instansi dapat melakukan evaluasi berkala terhadap kualitas kehidupan kerja dengan melakukan survei rutin atau forum evaluasi yang melibatkan pegawai dalam menilai aspek kesejahteraan pekerja.

Kata kunci : *Quality of work life*, *work life balance*, stres kerja, lingkungan kerja, pencahayaan, pegawai instansi pemerintah.

THE RELATIONSHIP OF WORK LIFE BALANCE, WORK STRESS, AND WORK ENVIRONMENT TO QUALITY OF WORK LIFE IN EMPLOYEES OF ARSIP NASIONAL REPUBLIK INDONESIA (ANRI) IN 2025

Andi Annisa Maharani

Abstract

Quality of work life is employees' perception of safe, satisfying, and comfortable working conditions in the workplace. This study aims to determine the relationship between work-life balance, work stress, and work environment on quality of work life among ANRI employees. This study uses a quantitative method with a cross-sectional study design, where primary data is collected through the distribution of questionnaires and direct measurement using instruments. Sampling in this study was conducted using simple random sampling, with a total of 130 respondents. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that n (50%) had low quality of work life. Based on bivariate analysis, there was a significant relationship between work-life balance ($p=0.023$) and work stress ($p=0.001$) with quality of work life. However, no significant relationship was found between the work environment (lighting) ($p=0.378$) and quality of work life. Institutions can conduct periodic evaluations of work life quality by conducting routine surveys or evaluation forums that involve employees in assessing aspects of worker well-being.

Keyword : *Quality of work life, work-life balance, work stress, work environment, lighting, government agency employees.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah **“Hubungan *Work Life Balance*, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap *Quality of Work Life* pada Pegawai Arsip Nasional Republik Indonesia (ANRI) Tahun 2025”**. Terima kasih penulis ucapkan kepada para responden penelitian yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan saran, dan arahan yang bermanfaat. Terima kasih juga kepada Ibu Ayu Anggraeni Dyah Purbasari, S.K.M., MPH(M) dan Bapak Dr. Agus Joko Susanto., S.K.M., M.K.K.K. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan bermanfaat untuk skripsi ini.

Di samping itu, ucapan terima kasih kepada kedua orang tua, kakak, dan adik saya yang selalu memberikan doa dan dukungan baik moral maupun materil sejak awal perkuliahan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan atas semangat dan ilmu yang dibagi. Terakhir, ucapan terima kasih kepada diri sendiri karena sudah berjuang dan berusaha dalam proses menyelesaikan skripsi. Besar harapan penulis skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 18 Juni 2025

Penulis,

Andi Annisa Maharani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	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	4
I.4 Manfaat	5
I.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 <i>Quality of Work Life</i>	7
II.2 <i>Work Life Balance</i>	16
II.3 Stres Kerja.....	22
II.4 Lingkungan Kerja	26
II.5 Penelitian Terdahulu	31
II.6 Kerangka Teori	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
III.1 Kerangka Konsep.....	43
III.2 Hipotesis Penelitian	44
III.3 Definisi Operasional	45
III.4 Desain Penelitian	47
III.5 Waktu dan Lokasi Penelitian	47
III.6 Populasi Penelitian.....	47
III.7 Sampel Penelitian.....	47
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	48
III.9 Instrumen Peneliitian	49
III.10 Pengolahan Data	51
III.11 Analisis Data	52

III.12	Etika Penelitian	53
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	54
IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
IV.2	Hasil Penelitian	55
IV.3	Pembahasan.....	58
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V	PENUTUP.....	68
V.1	Kesimpulan	68
V.2	Saran	69
DAFTAR PUSTAKA		71
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	31
Tabel 2	Definisi Operasional	45
Tabel 3	Perhitungan Sampel Minimal	48
Tabel 4	Coding Variabel	51
Tabel 5	Distribusi <i>Quality of Work Life</i>	55
Tabel 6	Distribusi Variabel Independen.....	56
Tabel 7	Hasil Analisis Hubungan Variabel Dependen dan Independen.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	42
Gambar 2	Kerangka Konsep	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Time Schedule Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Lembaran Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Instrumen Penelitian <i>Quality of Work Life</i> Pegawai ANRI 2025
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian Pada Pegawai ANRI 2025
Lampiran 7	Tabel Penelitian
Lampiran 8	<i>Output SPSS Uji Normalitas</i>
Lampiran 9	<i>Output SPSS Uji Univariat</i>
Lampiran 10	<i>Output SPSS Uji Bivariat</i>
Lampiran 11	Lembar Monitoring Bimbingan Penelitian
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Turnitin