



**MENGUKUR *WORK LIFE BALANCE*, *JOB BURNOUT* DAN
EMPLOYEE HAPPINESS PADA KARYAWAN PERUSAHAAN
START UP SELAMA MENJALANI *WORK FROM HOME***

TESIS

Jeshica Khoirunnisa Amalia

55120110055

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS MERCU BUANA

2022



**MENGUKUR *WORK LIFE BALANCE*, *JOB BURNOUT* DAN
EMPLOYEE HAPPINESS PADA KARYAWAN PERUSAHAAN
START UP SELAMA MENJALANI *WORK FROM HOME***

TESIS

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Studi
Magister Manajemen

Jeshica Khoirunnisa Amalia

55120110055

PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS MERCU BUANA

2022

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah merubah bagaimana cara masyarakat hidup dan bekerja, serta bagaimana organisasi menjalankan aktivitasnya secara *work from home*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengkonfirmasi dan membuktikan secara empiris terkait model *work from home* dan pengaruhnya terhadap *work life balance*, *job burnout* dan *employee happiness*. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan *startup* yang menjalani *work from home* di masa pandemi. Sampel sejumlah 65 karyawan didapatkan dari teknik *incidental sampling* yang menyertakan kriteria khusus untuk menyaring partisipan. Data didapatkan dari kuisioner yang kemudian diolah dengan pendekatan kuantitatif melalui analisis SEM PLS yang memanfaatkan aplikasi Smart-PLS. Studi ini menunjukkan bahwa *work from home* berpengaruh positif signifikan terhadap *work life balance* dengan kontribusi sebesar tiga puluh tujuh koma satu persen dan berpengaruh signifikan negatif terhadap *job burnout* dengan kontribusi sebesar tiga puluh delapan koma enam persen. *Employee happiness* dipengaruhi secara positif oleh *work from home* dan *work life balance*, namun tidak dipengaruhi oleh *job burnout*. Pada pengujian pengaruh tidak langsung, *work life balance* dan *job burnout* tidak mampu memediasi pengaruh *work from home* terhadap *employee happiness*.

Kata kunci: *Work from home, Work-Life Balance, Job Burnout, Employee Happiness, Covid-19, Startup*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has changed the way people live and work, as well as how organizations carry out their activities by work from home. The purpose of this study are to confirm and empirically prove the work from home model and its effect on work life balance, job burnout and employee happiness. The population in this study are startup employees who work from home during the pandemic era. A sample of 65 employees was obtained from the incidental sampling technique which included specific criteria for screening participants. Data collected from questionnaires which processed using a quantitative approach through SEM PLS analysis with help of Smart-PLS application. This study shows that work from home has a significant positive effect on work life balance with a contribution of thirty seven point one percent and a significant negative effect on job burnout with a contribution of thirty-eight point six percent. Employee happiness is positively influenced by work from home and work life balance, but isn't affected by job burnout. In the testing of indirect effect, work life balance and job burnout are not able to mediate the effect of work from home on employee happiness.

Keywords: *Work from home, Work-Life Balance, Job Burnout, Employee Happiness, Covid-19, Startup*



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Mengukur *Work Life Balance*, *Job Burnout* Dan
Employee Happiness Pada Karyawan Perusahaan *Start Up*
Selama Menjalani *Work From Home*

Bentuk Tesis : Penelitian/ Kajian Masalah

Nama : Jeshica Khoirunnisa Amalia

NIM : 55120110055

Program : Magister Manajemen

Tanggal :

Mengesahkan

Pembimbing



Dr. Parwoto, S.T., M.M

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis



Dr. Erna Sofriana Imaningsih, S.E., M.Si.

Ketua Program Studi



Dr. Lenny Nawangsari, S.T., M.M.,

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam tesis ini:

Judul : Mengukur *Work Life Balance*, *Job Burnout* Dan *Employee Happiness* Pada Karyawan Perusahaan *Start Up* Selama Menjalani *Work From Home*

Bentuk Tesis : Penelitian/ Kajian Masalah

Nama : Jeshica Khoirunnisa Amalia

NIM : 55120110055

Program : Magister Manajemen

Tanggal :

Merupakan hasil penelitian dan merupakan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Program Studi Magister Manajemen Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana.

Tesis ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahan data yang disajikan, telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 2022



Jeshica Khoirunnisa. A

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya yang ditulis oleh:

Nama : Jeshica Khoirunnisa Amalia

NIM : 55120110055

Program Studi : Magister Manajemen

dengan judul “Mengukur Work Life Balance, Job Burnout Dan Employee Happiness Pada Karyawan Perusahaan Start Up Selama Menjalani Work From Home” telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 12 Juli 2022, didapatkan nilai persentase sebesar 23%.

Jakarta, 12 Juli 2022

Administrator Turnitin



Arie Pangudi, A.Md

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis berjudul “Mengukur *Work Life Balance, Job Burnout Dan Employee Happiness* Pada Karyawan Perusahaan *Start Up* Selama Menjalani *Work From Home*”.

Penyusunan Tesis ini tidak lepas dari bimbingan Bapak Dr. Parwoto, S.T, M.M dan juga dukungan dari berbagai pihak lainnya. Oleh karena itu, peneliti ingin berterima kasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tesis ini terutama kepada:

1. Dr. Harwikarya, M.T., selaku PLT Rektor Universitas Mercu Buana
2. Dr. Erna Sofriana Imaningsih, S.E., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana
3. Dr. Lenny Nawangsari, S.T., M.M., selaku Ketua Program Studi Magister Manajemen Universitas Mercu Buana
4. Dr. Kasmir, S.E., M.M., selaku dosen penguji pada seminar proposal dan Dr. M Ali Iqbal, M. Sc., selaku dosen penguji pada seminar hasil dan sidang.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana, khususnya yang mengampu perkuliahan pasca sarjana manajemen.
6. Para responden yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini
7. Kepada kedua orang tua dan adik yang telah memberi dukungan moriil maupun materiil.
8. Untuk tiga belas orang hebat yang paling berjasa bagi peneliti.

9. Untuk sahabat-sahabat: lulu, hana, nia, audina, ira, siti, zeeya, elena, zhafirah yang sudah menjadi teman diskusi, kakak, dan juga adik bagi peneliti.

10. Terakhir, untuk Jeshica Amalia, terima kasih sudah berproses.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan, sehingga peneliti sangat mengharapkan saran yang membangun dari berbagai pihak. Selain itu, dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, peneliti mohon maaf apabila ditemukan kekurangan dalam penelitian ini. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat membawa manfaat bagi peneliti maupun pembaca sekalian.

Jakarta, 25 Juli 2022

Peneliti



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian	11
1.3. Tujuan Penelitian	12
1.4. Kontribusi Penelitian.....	13
1.4.1. Kontribusi Teoritis	13
1.4.2. Kontribusi Praktis	13
BAB II.....	14
KAJIAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS.....	14
2.1. Kajian Teori	14
2.1.1. <i>Work From Home</i>	14
2.1.2. Definisi <i>Work From Home</i>	16
2.1.3. Dimensi dan Indikator <i>Work From Home</i>	17
2.1.4. <i>Work-Life Balance</i>	19
2.1.5. Definisi <i>Work Life Balance</i>	20
2.1.6. Dimensi dan Indikator <i>Work Life Balance</i>	21
2.1.7. <i>Job Burnout</i>	23
2.1.8. Definisi <i>Job Burnout</i>	25
2.1.9. Gejala <i>Job Burnout</i>	26
2.1.10. Dimensi dan Indikator <i>Job Burnout</i>	27

2.1.11.	<i>Employee Happiness</i>	29
2.1.12.	Definisi <i>Employee Happiness</i>	30
2.1.13.	Faktor Pendorong <i>Employee Happiness</i>	30
2.1.14.	Dimensi dan Indikator <i>Employee Happiness</i>	32
2.2.	Penelitian Terdahulu	33
2.3.	Pengembangan Hipotesis	38
2.4.	Kerangka Pemikiran.....	42
BAB III	44
METODE PENELITIAN	44
3.1.	Desain Penelitian	44
3.2.	Definisi dan Operasionalisasi Variabel.....	45
3.2.1.	Definisi Variabel	45
3.2.2.	Operasionalisasi Variabel	47
3.3.	Populasi dan Sampel	49
3.3.1.	Populasi.....	49
3.3.2.	Sampel dan Teknik Sampling	49
3.4.	Metode pengumpulan Data	50
3.5.	Metode Analisis Data.....	52
BAB IV	58
HASIL DAN PEMBAHASAN	58
4.1	Gambaran Umum Objek Penelitian	58
4.1.1	Sejarah Organisasi.....	58
4.1.2	Lingkup dan Bidang Usaha.....	64
4.1.3	Struktur Organisasi Perusahaan <i>Startup</i> yang Ideal.....	64
4.1.4	Sumber Daya Organisasi.....	67
4.1.5	Tantangan Bisnis.....	67
4.1.6	Proses/ Kegiatan Fungsi Bisnis.....	67
4.2	Hasil Penelitian	82
4.2.1.	Deskripsi Karakteristik Responden.....	64
4.2.2.	Deskripsi Variabel Penelitian.....	84
4.3.	Analisa dan Pembahasan.....	74
4.3.1.	Pengujian <i>Model Measurement (Outer Model)</i>	74
4.3.2.	Pengujian Struktural Model (<i>Inner Model</i>).....	85

4.3.3.	Analisis Korelasi Antar Dimensi	96
4.4.	Pembahasan Uji Hipotesis	99
4.4.1.	Pengaruh <i>Work From Home</i> terhadap <i>Employee Happiness</i>	99
4.4.2.	Pengaruh <i>Work From Home</i> terhadap <i>Work Life Balance</i>	101
4.4.3.	Pengaruh <i>Work From Home</i> terhadap <i>Job Burnout</i>	102
4.4.4.	Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap <i>Employee Happiness</i>	103
4.4.5.	Pengaruh <i>Job Burnout</i> terhadap <i>Employee Happiness</i>	104
4.4.6.	Pengaruh <i>Work From Home</i> terhadap <i>Employee Happiness</i> melalui <i>Work Life Balance</i>	105
4.4.7.	Pengaruh <i>Work From Home</i> terhadap <i>Employee Happiness</i> melalui <i>Job Burnout</i>	106
BAB V	108
KESIMPULAN DAN SARAN	108
5.1.	Kesimpulan	108
5.2.	Saran	110
5.2.1.	Saran Teoritis	110
5.2.2.	Saran untuk Perusahaan	112
5.2.3.	Saran Limitasi Penelitian Ke depan	113
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN	122

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persentase Gangguan Psikologis Karyawan selama <i>Work From Home</i> (WFH)	9
Tabel 2.1 Kelebihan dan Kekurangan Penerapan <i>Work From Home</i> (WFH).....	16
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu (Jurnal Nasional).....	33
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu (Jurnal Internasional).....	35
Tabel 3.1 Operasional Variabel.....	53
Tabel 3.2 Skala Likert	57
Tabel 3.3 Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	63
Tabel 4.1 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	70
Tabel 4.2 Jumlah Responden Berdasarkan Usia	71
Tabel 4.3 Jumlah Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	71
Tabel 4.4 Jumlah Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	71
Tabel 4.5 Jumlah Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	72
Tabel 4.6 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Usaha <i>Startup</i>	72
Tabel 4.7 Jumlah Responden Berdasarkan Lama Menjalani <i>Work From Home</i> (WFH)	73
Tabel 4.8 Deskripsi Data Hasil Pernyataan Kuisisioner Variabel <i>Work From Home</i> (X)	74
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Hasil Pernyataan Kuisisioner Variabel <i>Work Life Balance</i> (Y1).....	75
Tabel 4.10 Deskripsi Data Hasil Pernyataan Kuisisioner Variabel <i>Job Burnout</i> (Y2)	77
Tabel 4.11 Deskripsi Data Hasil Pernyataan Kuisisioner Variabel <i>Employee Happiness</i> (Y3)	79
Tabel 4.12 Nilai <i>Loading Factor</i> dari Variabel <i>Work From Home</i> (X).....	82
Tabel 4.13 Nilai <i>Loading Factor</i> dari Dimensi <i>Work From Home</i> (X).....	82
Tabel 4.14 Nilai <i>Loading Factor</i> dari Variabel <i>Work Life Balance</i> (Y1).....	84
Tabel 4.15 Nilai <i>Loading Factor</i> dari Dimensi <i>Work Life Balance</i> (Y1)	85
Table 4.16 Nilai <i>Loading Factor</i> dari Variabel <i>Job Burnout</i> (Y2)	86
Tabel 4.17 Nilai <i>Loading Factor</i> dari Dimensi <i>Job Burnout</i> (Y2)	86

Tabel 4.18 Nilai <i>Loading Factor</i> dari Variabel <i>Employee Happiness</i> (Y3)	87
Tabel 4.19 Nilai <i>Loading Factor</i> dari Dimensi <i>Employee Happiness</i> (Y3)	87
Tabel 4.20 Nilai AVE Model Penelitian	88
Tabel 4.21 Nilai <i>Cross Loading</i> dari Tiap Variabel dan Konstruk Model Penelitian	89
Tabel 4.22 Akar AVE dan Korelasi Variabel Laten	90
Tabel 4.23 Nilai <i>Composite Reliability</i> dan <i>Cronbach's Alpha</i>	91
Tabel 4.24 Nilai <i>R Square</i> (R^2) dari Model Penelitian.....	92
Tabel 4.25 Nilai <i>F Square</i>	93
Tabel 4.26 Nilai <i>Path Coefficient</i> , <i>t-statistic</i> dan <i>P-values</i>	95
Tabel 4.27 Nilai Korelasi Antar Dimensi	102



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tingkat Kebahagiaan karyawan yang saat ini bekerja.....	1
Gambar 1.2 Perubahan yang Dialami Karyawan di Tempat Kerja.....	3
Gambar 1.3 Dampak bekerja dari rumah	6
Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	43
Gambar 3.1 Konstruk Penelitian.....	60
Gambar 4.1 Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Work From Home</i> (X)	81
Gambar 4.2 Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Work From Home</i> (X) Setelah Penghapusan Item yang Tidak Valid	82
Gambar 4.3 Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Work Life Balance</i> (Y1)	83
Gambar 4.4 Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Work Life Balance</i> (Y1) Setelah Penghapusan Item yang Tidak Valid	84
Gambar 4.5 Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Job Burnout</i> (Y2)	85
Gambar 4.6 Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Job Burnout</i> (Y2) Setelah Penghapusan Item yang Tidak Valid	86
Gambar 4.7 Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Employee Happiness</i> (Y3).....	87

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Buku Kegiatan Bimbingan	128
Lampiran 2 Buku Kegiatan Bimbingan Pasca Sempro.....	129
Lampiran 3 Kuisisioner Penelitian	130
Lampiran 4: Definisi Operasional Variabel	137
Lampiran 5: Deskriptif Responden	142
Lampiran 6: Deskriptif Variabel	143
Lampiran 7: Hasil SMART-Pls.....	147



UNIVERSITAS
MERCU BUANA