



**PENGARUH STRES KERJA DAN *WORKLIFE BALANCE*
TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN DI JAKARTA**



SKRIPSI

SALFANA PUJI LESTARI

46121010139

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025



**PENGARUH STRES KERJA DAN *WORKLIFE BALANCE*
TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN DI JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

SALFANA PUJI LESTARI
46121010139
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salfana Puji Lestari

NIM : 46121010139

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Stres Kerja dan *Worklife Balance* terhadap
Kepuasan Kerja Karyawan di Jakarta

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 12 Agustus 2025



Salfana Puji Lestari

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Salfana Puji Lestari

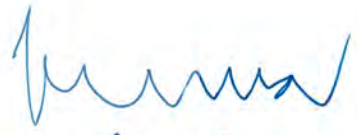
NIM : 46121010139

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Stres Kerja dan *Worklife Balance* terhadap Kepuasan Kerja Karyawan di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0314108301

Ketua Penguji : Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. ()
NIDN : 0316058002

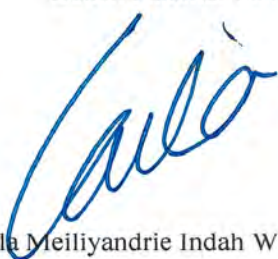
Penguji 1 : Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si. ()
NIDN : 8929660023

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 30 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dosen Reviewer Seminar Proposal dan Ketua Sidang Tugas Akhir atas koreksi dan saran serta masukannya.
6. Bapak Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si selaku Dosen Penguji Tugas Akhir yang telah memberikan saran dan masukan untuk penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Agus Punto Dewantoro dan Ibunda Kiki Nuraeni atas segala dukungan, semangat, perhatian, do'a serta telah mendidik dan membesarkan penulis dalam limpahan kasih sayang. Terima kasih atas apa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan dengan apapun selamanya.
8. Kepada saudari-saudari penulis, Gita Anggraini, Salma Nabillah Hafifah, dan Marcia Dzalqiah Azbaiti, terima kasih selalu percaya pada cita-cita

penulis, mendo'akan, memberikan dukungan, serta semangat yang sangat berarti untuk penulis.

9. Kepada Belva Reginald yang telah kebersamai penulis selama penyusunan dan pengerjaan skripsi dalam kondisi apapun. Terima kasih atas doa, waktu, usaha dan motivasi kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat seperjuangan penulis Gita Desvara Hasan, Salsabila, Adinda Namira dan Danissa Ghiffria Fully yang tidak pernah bosan untuk selalu bersama-sama serta selalu memberikan semangat satu sama lain, dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada sahabat penulis Johanna Jesslyn dan Rifa Raudhotul Aulia terima kasih atas kenangan indah bersama dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
12. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terima kasih atas dorongan, dukungan dan semangat sehingga skripsi ini dapat selesai pada waktunya.

Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 12 Agustus 2025

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salfana Puji Lestari
NIM : 46121010139
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Kerja dan *Worklife Balance* terhadap
Kepuasan Kerja Karyawan di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, 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.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 12 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Salfana Puji Lestari

ABSTRAK

Nama : Salfana Puji Lestari
NIM : 46121010139
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Kerja dan *Worklife Balance* terhadap
Kepuasan Kerja Karyawan di Jakarta
Pembimbing : Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja dan *worklife balance* terhadap kepuasan kerja karyawan di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda, melibatkan 175 responden yang dipilih melalui teknik *incidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The New Job Stress Scale* dan *Work-life Balance Scale* (WLBS). Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25 *for windows* dan Jamovi 2.6.26. Hasil analisis menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kepuasan kerja sedangkan *worklife balance* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan kerja.

Kata Kunci : Kepuasan Kerja, Stres Kerja, *Worklife Balance*, Karyawan

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRACT

Name : Salfana Puji Lestari
NIM : 46121010139
Study Program : Psychology
Title Report : *The Effect of Job Stress and Worklife Balance on Employee Job Satisfaction in Jakarta*
Counsellor : Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi

This study aims to examine the influence of job stress and work-life balance on employee job satisfaction in Jakarta. A quantitative approach was employed using multiple linear regression analysis, involving 175 respondents selected through incidental sampling. The instruments used in this research were The New Job Stress Scale and the Work-life Balance Scale (WLBS). Data were analyzed using IBM SPSS version 25 for Windows and Jamovi version 2.6.26. The results of the analysis indicate that job stress has a significant negative effect on job satisfaction, whereas work-life balance does not have a significant effect on job satisfaction.

Keywords : *job stress, worklife balance, job satisfaction, employees*



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kepuasan Kerja.....	8
2.1.1 Definisi Kepuasan Kerja.....	8
2.1.2 Dimensi Kepuasan Kerja	8
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepuasan Kerja.....	9
2.2 Stres Kerja	11
2.2.1 Definisi Stres Kerja.....	11
2.2.2 Dimensi Stres Kerja	12
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Kerja	12
2.3 Worklife Balance	13
2.3.1 Definisi Worklife Balance	13
2.3.2 Dimensi Worklife Balance.....	14
2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Worklife Balance</i>	15
2.4 Penelitian Terdahulu.....	16
2.5 Dinamika Penelitian	19

2.5.1 Dinamika Pengaruh Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja	19
2.5.2 Dinamika Pengaruh <i>Worklife Balance</i> terhadap Kepuasan Kerja	20
2.5.3 Dinamika Pengaruh Stres Kerja dan <i>Worklife Balance</i> terhadap Kepuasan Kerja.....	21
2.6 Kerangka Berpikir	22
2.7 Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Populasi dan Sampel	24
3.2.1 Populasi.....	24
3.2.2 Sampel	25
3.3 Definisi Operasional	26
3.3.1 Definisi Operasional Kepuasan Kerja.....	26
3.3.2 Definisi Operasional Stres Kerja	26
3.3.3 Definisi Operational <i>Worklife Balance</i>	26
3.4 Instrumen Penelitian	27
3.4.1 Alat Ukur Kepuasan Kerja.....	27
3.4.2 Alat Ukur Stres Kerja	28
3.4.3 Alat Ukur <i>Worklife Balance</i>	28
3.5 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	29
3.5.1 Uji Validitas.....	29
3.5.2 Uji Reliabilitas	31
3.6 Metode Analisis Data	32
3.6.1 Analisis Deskriptif	32
3.6.2 Analisis Inferensial	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	35
4.2 Hasil Penelitian	37
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	37
4.2.2 Analisis Inferensial	40
4.2.2.1 Uji Asumsi Klasik	40
4.2.2.1.1 Uji Normalitas Residual	40
4.2.2.1.2 Uji Linearitas	44
4.2.2.1.3 Uji Heteroskedastisitas	45

4.2.2.1.4 Uji Multikolinieritas	45
4.2.2.2 Uji Hipotesis	46
4.2.2.2.1 Uji Koefisien Determinasi	46
4.2.2.2.2 Uji Regresi Linear Berganda	47
4.2.2.2.3 Uji Parsial (T)	49
4.2.2.2.4 Uji Simultan (F)	50
4.2.2.3 Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi	50
4.2.2.4 Analisis Tambahan	53
4.2.2.4.1 Uji Beda	53
4.3 Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Keterbatasan Penelitian	68
5.3 Saran	68
5.3.1 Saran Teoritis	68
5.3.2 Saran Praktis	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	16
Tabel 3. 1 Blueprint Kepuasan Kerja	27
Tabel 3. 2 Blueprint Stres Kerja	28
Tabel 3. 3 Blueprint Worklife Balance	29
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Stres Kerja	30
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Worklife Balance	30
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Kepuasan Kerja	30
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Stres Kerja	31
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Worklife Balance	31
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Kepuasan Kerja	32
Tabel 4. 1 Responden berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 4. 2 Responden berdasarkan Usia	35
Tabel 4. 3 Responden berdasarkan Domisili	36
Tabel 4. 4 Responden berdasarkan Masa Bekerja	37
Tabel 4. 5 Responden berdasarkan Status Pernikahan	37
Tabel 4. 6 Deskripsi Kepuasan Kerja	38
Tabel 4. 7 Kategorisasi Kepuasan Kerja	38
Tabel 4. 8 Deskripsi Stres Kerja	38
Tabel 4. 9 Kategorisasi Stres Kerja	39
Tabel 4. 10 Deskripsi Worklife Balance	39
Tabel 4. 11 Kategorisasi Worklife Balance	39
Tabel 4. 12 Uji Linearitas Kepuasan Kerja dengan Stres Kerja	44
Tabel 4. 13 Uji Linearitas Kepuasan Kerja dengan Worklife Balance	44
Tabel 4. 14 Uji Heteroskedastisitas	45
Tabel 4. 15 Uji Multikolinieritas	45
Tabel 4. 16 Uji Koefisien Determinan Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja	46
Tabel 4. 17 Uji Koefisien Determinan Worklife Balance terhadap Kepuasan Kerja	46
Tabel 4. 18 Uji Koefisien Determinan Stres Kerja dan Worklife Balance terhadap Kepuasan Kerja	46
Tabel 4. 19 Uji Regresi Linear Berganda	47
Tabel 4. 20 Uji Parsial (T)	49
Tabel 4. 21 Uji Simultan (F)	50
Tabel 4. 22 Uji Korelasi Antar Dimensi Stres Kerja dengan Kepuasan Kerja	50
Tabel 4. 23 Uji Korelasi Antar Dimensi Worklife Balance dengan Kepuasan Kerja	52
Tabel 4. 24 Uji Beda melalui T-Test pada Jenis Kelamin	54
Tabel 4. 25 Uji Beda melalui T-Test pada Status Pernikahan	55
Tabel 4. 26 Uji Beda melalui One-Way Anova pada Domisili saat Ini	56
Tabel 4. 27 Uji Beda melalui One-Way Anova pada Usia	56
Tabel 4. 28 Uji Beda melalui One-Way Anova pada Masa Bekerja	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	22
Gambar 3. 1 Hasil Perhitungan Minimal Sampel menggunakan G*Power.....	25
Gambar 4. 1 Normal Q-Q Plot Kepuasan Kerja	40
Gambar 4. 2 Box Plot Kepuasan Kerja	41
Gambar 4. 3 Normal Q-Q Plot Stres Kerja	42
Gambar 4. 4 Box Plot Stres Kerja.....	42
Gambar 4. 5 Normal Q-Q Plot Worklife Balance.....	43
Gambar 4. 6 Box Plot Worklife Balance	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Alat Ukur Kepuasan Kerja, Stres Kerja dan Worklife Balance.....	74
Lampiran 2 Alat Ukur Penelitian	79
Lampiran 3 Uji Validas CFA	92
Lampiran 4 Uji Reliabilitas.....	95
Lampiran 5 Hasil Analisis Deskriptif	96
Lampiran 6 Hasil Kategorisasi.....	96
Lampiran 7 Hasil Mean Data Demografi.....	97
Lampiran 8 Hasil Matriks Korelasi Antar Dimensi	97
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas.....	98
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas.....	101
Lampiran 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	101
Lampiran 12 Hasil Uji Multikolinearitas	102
Lampiran 13 Hasil Uji Koefisien Determinan	102
Lampiran 14 Hasil Uji F	102
Lampiran 15 Hasil Uji T	103
Lampiran 16 Hasil Uji Beda	103
Lampiran 17 Poster dan Google Form Kuesioner.....	105
Lampiran 18 Hasil Uji Turnitin	106

