

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN KEPUASAN
KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT *HEAVENLY*
NUTRITION JAKARTA**

TUGAS AKHIR

OLEH :

KHAESYA SHAFFA SIDIK

NPM. 203402516312



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN KEPUASAN
KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN *PT HEAVENLY
NUTRITION* JAKARTA**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Manajemen pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional

Oleh :

KHAESYA SHAFFA SIDIK

NPM. 203402516312



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

LEMBAR PERNYATAAN

Penulis menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa segala pernyataan dalam tugas akhir yang berjudul :

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT HEAVENLY NUTRITION JAKARTA

Merupakan gagasan atau hasil penelitian penulis, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Tugas akhir ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Jika didalamnya terdapat kesalahan dan kekeliruan, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Jakarta,



KHAESYA SHAFFA SIDIK
NPM. 203402516312

UNIVERSITAS NASIONAL

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Tugas Akhir : PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES
KERJA, DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PT *HEAVENLY NUTRITION*

JAKARTA

Nama Mahasiswa : KHAESYA SHAFFA SIDIK

Nomor Pokok : 203402516312

Program Studi : MANAJEMEN

Menyetujui
Pembimbing,



(Dr. Sugito Efendi, SE., M.Si)

Mengetahui

Ketua Program Studi Manajemen,



(Dr. Resti Hardini S.E., M.Si)

Jakarta, Februari 2024

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES
KERJA, DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PT *HEAVENLY NUTRITION*
JAKARTA


Nama Mahasiswa : KHAESYA SHAFFA SIDIK
Nomor Pokok : 203402516312
Program Studi : MANAJEMEN

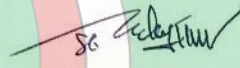
Menyetujui
Pembimbing Tugas Akhir,


(Dr. Sugito Efendi, SE., M.Si)

Ketua/Penguji


Anggota/Penguji


(Dr. Eddy Guridno, S.E., M.Si.)


(Dr. Subur Karyatun, S.E., M.M.)

Mengetahui,

Dehan S
Fakultas Ekonomi dan Bisnis,


(Prof. Kurniadiningsih, S.E., M.App.Ec., Ph.D.)

Jakarta: Februari 2024

Tanggal Lulus: Maret 2024

ABSTRAK

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT *HEAVENLY NUTRITION* JAKARTA

Oleh:

Khaesya Shaffa Sidik

NPM. 203402516312

Tugas Akhir ini dibawah bimbingan Dr. Sugito Efendi, SE., M.Si

Sumber daya manusia merupakan elemen kunci dalam kesuksesan perusahaan, memainkan peran penting dalam pencapaian tujuan perusahaan. Dalam menghadapi perubahan dinamis di lingkungan bisnis global, khususnya dalam industri makanan dan nutrisi, tantangan besar muncul karena persaingan yang semakin ketat, perkembangan teknologi, perubahan gaya hidup konsumen, dan tuntutan pasar yang cepat berubah. Keberhasilan perusahaan tidak hanya bergantung pada faktor eksternal, tetapi juga pada dedikasi dan kinerja karyawan. Keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, stres kerja, dan kepuasan kerja menjadi aspek penting dalam meningkatkan kinerja karyawan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan di PT *Heavenly Nutrition* Jakarta, Dimana merupakan anak perusahaan dari PT *Nutrifood* Jakarta yang bergerak di industri minuman, khususnya minuman *yoghurt Heavenly Blush*. Data diperoleh melalui kuesioner yang disebarakan kepada 138 karyawan tetap dengan jumlah sampel yang sesuai dengan kriteria melalui *probability sampling* berjumlah 103 sampel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* (X1) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan di PT *Heavenly Nutrition* Jakarta. Oleh karena itu, peningkatan *work-life balance* dianggap dapat meningkatkan kinerja karyawan. Stres Kerja (X2) juga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan di PT *Heavenly Nutrition* Jakarta, menandakan bahwa peningkatan stres kerja dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja karyawan. Selanjutnya, Kepuasan Kerja (X3) terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan di PT *Heavenly Nutrition* Jakarta, sehingga peningkatan kepuasan kerja dianggap dapat meningkatkan kinerja karyawan. Dengan demikian, *work-life balance*, stres kerja, dan kepuasan kerja masing-masing memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja karyawan di perusahaan tersebut. Untuk memaksimalkan kinerja karyawan, penting bagi perusahaan untuk memastikan pemahaman yang baik tentang pentingnya *work-life balance*, memahami faktor-faktor penyebab stres kerja, dan memperhatikan kepuasan karyawan guna mendorong mereka menyelesaikan tugas dengan efektif.

Kata kunci : *Work-Life Balance*, Stres Kerja, dan Kepuasan Kerja

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF WORK-LIFE BALANCE, JOB STRESS, AND JOB SATISFACTION ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT PT HEAVENLY NUTRITION JAKARTA

By:

Khaesya Shaffa Sidik

NPM: 203402516312

This Final Project is conducted under the guidance of Dr. Sugito Efendi, SE., M.Si

Human resources are a key element in the success of a company, playing a crucial role in achieving corporate goals. Faced with dynamic changes in the global business environment, particularly in the food and nutrition industry, significant challenges arise due to intensifying competition, technological advancements, shifts in consumer lifestyles, and rapidly changing market demands. The success of a company relies not only on external factors but also on the dedication and performance of its employees. Achieving a balance between work and personal life, managing work-related stress, and ensuring job satisfaction are essential aspects in enhancing employee performance.

This research employs a quantitative method conducted at PT Heavenly Nutrition Jakarta, a subsidiary of PT Nutrifood Jakarta operating in the beverage industry, specifically the Heavenly Blush yogurt drink. Data were gathered through questionnaires distributed to 138 permanent employees, with a sample size of 103 meeting the criteria through probability sampling.

The research findings indicate that Work-Life Balance (X1) has a positive and significant influence on Employee Performance at PT Heavenly Nutrition Jakarta. Therefore, improving work-life balance is considered to enhance employee performance. Job Stress (X2) also has a positive and significant impact on employee performance at PT Heavenly Nutrition Jakarta, indicating that increased job stress can contribute to improved employee performance. Furthermore, Job Satisfaction (X3) has proven to have a positive and significant influence on employee performance at PT Heavenly Nutrition Jakarta, suggesting that increased job satisfaction is deemed to enhance employee performance. Thus, work-life balance, job stress, and job satisfaction each have a significant impact on employee performance in the company.

To maximize employee performance, it is crucial for the company to ensure a clear understanding of the importance of work-life balance, comprehend the factors causing job stress, and pay attention to employee satisfaction to encourage effective task completion.

Keywords: Work-Life Balance, Job Stress, and Job Satisfaction

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Khaesya Shaffa Sidik
Tempat, Tanggal Lahir : Depok, 14 Agustus 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Alamat Rumah : Jl. Akses Ui No.3 Rt.02/Rw. 01
Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan
12640
Telepon : 081510735950
Email : khaesyashaffa15@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

2008 – 2014 : SDN Srengseng Sawah 14 PG
2014 – 2017 : SMPN 211 Jakarta
2017 – 2020 : SMK Negeri 62 Jakarta
2020 – 2024 : Universitas Nasional



Khaesya Shaffa Sidik
NPM. 203402516312

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.wb.

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-nya, sehingga dapat menempuh studi di Universitas Nasional serta penelitian ini dapat terselesaikan. Penelitian ini berjudul "*Pengaruh Work-Life Balance, Stes Kerja, dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Heavenly Nutrition Jakarta*" yang merupakan bagian dari upaya penulis untuk memenuhi program S1 dalam meraih gelar Sarjana Manajemen (S.M.) pada Program Studi Manajemen, Bidang Konsentrasi Sumberdaya Manusia, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Nasional.

Proses penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari berbagai hambatan dan rintangan. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak dapat dilakukan tanpa pertolongan dan dukungan dari banyak orang, penulis berhasil mengatasi semua tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua yang telah membantu terutama kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan penulis hikmat, kelancaran, Kesehatan, kekuatan, dan kebahagiaan untuk menyelesaikan penelitian ini.
2. Bapak Dr. Drs. El Amry Bermawi Putera, M.A. selaku Rektor Universitas Nasional.
3. Bapak Prof. Kumba Digidowiseiso, S.E., M.App.Ec., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
4. Ibu Dr. Rahayu Lestari, S.E., M.M. selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
5. Ibu Dr. Resti Hardini, S.E., M.Si selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
6. Bapak Dr. Sugito Efendi, S.E., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi dalam penelitian ini. Terima kasih telah berkenan memberikan bimbingan dan arahan, meluangkan waktu, dan membantu dalam penulisan skripsi ini serta memotivasi penulis dimana akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

7. Seluruh dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional yang telah berkenan membina, memberikan ilmu, dan memberikan dukungan serta menciptakan motivasi belajar yang baik kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Nasional.
8. Bapak Nursidik dan Ibu Dian Yohana, selaku orang tua kandung dari peneliti. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas setiap doa, usaha, kesabaran, waktu, kasih sayang, serta bantuan tak ternilai lainnya yang telah diberikan selama ini kepada Khaesya hingga dapat mencapai titik ini.
9. Untuk ke dua adikku, Khallesya Chetta Sidik dan Yasir Amsyar Sidik. Terima kasih atas segala do'a dan support yang telah diberikan kepada saya dalam proses pembuatan skripsi dan sudah menjadi mood booster dan menjadi alasan penulis untuk pulang kerumah.
10. Kepada teman-teman saya Muhammad Habib Ardiansyah, Ali Murtadho, Adin Putero Sugesti, Muhammad Naufal Rabbani, Adiva Sasmi, Muhammad Baridh Ridho, dan Handika Putra. Terima kasih atas waktu, momen, suka, duka, dan terima kasih telah menemani perjalanan kuliah saya dari semester satu hingga saat ini. Terima kasih telah memberikan support, waktu, tenaga, dan motivasi kepada saya untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Kepada Muhammad Raihan Ridho Khoslarudwarifar yang selalu menemani dan menjadi support system penulis dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan, semangat, waktu dan tenaga, serta berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan saya hingga penyusunan skripsi ini.
12. Untuk Felda Syifa, Sri Nurjanah, Keyzha Azzahra, Veni Arum, Dina Maulida, Wiwin Yuliyani, Siti Maryam, serta teman-teman penulis lainnya yang tidak bisa disebutkan. Terima kasih selalu memberikan motivasi, semangat, dukungan tanpa henti sehingga secara tidak langsung membantu saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
13. Untuk pihak PT *Heavenly Nutrition* Jakarta yang telah membantu, mengizinkan, dan memberikan informasi seputar keperluan penelitian ini.

14. Untuk pihak-pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penulisan skripsi ini.

15. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berjuang dan bertahan sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian awal yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Semoga segala bantuan dan doa yang diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dan sangat mengharapkan saran serta kritik yang membangun untuk kesempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan yang berarti bagi semua pihak yang membutuhkan.

Terimakasih,

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Penulis,



KHAESYA SHAFFA SIDIK

203402516312

DAFTAR ISI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian.....	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Sumber Daya Manusia	8
1. Pengertian Sumber Daya Manusia.....	8
2. Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia	9
3. Tujuan Manajemen Sumber Daya Manusia.....	10
B. Kinerja Karyawan	11
1. Pengertian Kinerja Karyawan	11
2. Manfaat Kinerja	12
3. Dampak Kinerja	12
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan	13
5. Indikator Kinerja.....	15
C. <i>Work-Life Balance</i>	16
1. Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	16
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Work-Life Balance</i>	17
3. Indikator <i>Work-Life Balance</i>	18
D. Stres Kerja	19
1. Pengertian Stres Kerja.....	19
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	20
3. Indikator Stres Kerja	22
E. Kepuasan Kerja	23

1. Pengertian Kepuasan Kerja	23
2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kepuasan Kerja	23
3. Indikator Kepuasan Kerja	24
F. Keterkaitan Antar Variabel Penelitian	25
G. Hasil Penelitian Sebagai Rujukan	26
H. Kerangka Analisis	30
I. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Objek Penelitian	32
B. Data Penelitian	32
1. Sumber Data.....	32
2. Populasi dan Sampel	32
3. Metode dan Alat Pengumpulan Data	34
C. Definisi Operasional Variabel.....	34
1. Pengertian Operasional	34
D. Metode Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	36
1. Metode analisis.....	36
2. Uji Instrumen	37
3. Uji Asumsi Klasik.....	38
4. Uji Kelayakan Model & Hipotesis.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Deskriptif Objek Penelitian.....	42
2. Karakteristik Responden	43
3. Hasil Lengkap Estimasi Penelitian.....	46
B. Pembahasan.....	63
1. Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap Kinerja Karyawan.....	63
2. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	64
3. Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Keterangan	Halaman
Tabel 1.1 Target Pencapaian Kinerja Karyawan pada PT <i>Heavenly Nutrition</i> Jakarta	4
Tabel 2.1 Penelitian terdahulu.....	27
Tabel 3.1 Skala <i>Likert</i>	34
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel.....	35
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	45
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	46
Tabel 4.5 Deskriptif Variabel <i>Work-Life Balance</i> (X1).....	47
Tabel 4.6 Deskriptif Variabel Stres Kerja.....	48
Tabel 4.7 Deskriptif Variabel Kepuasan Kerja (X3)	50
Tabel 4.8 Deskriptif Variabel Kinerja Karyawan (Y).....	51
Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas.....	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Realibilitas	55
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	56
Tabel 4.13 Hasil Uji Autokorelasi	57
Tabel 4.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas	58
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	59
Tabel 4.16 Hasil Uji F.....	61
Tabel 4.17 Hasil Uji Koefisien (Determinasi)	61
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis (t)	62



DAFTAR GAMBAR

Keterangan	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Analisis	30
Gambar 4.1 Diagram Persentase Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Gambar 4.2 Diagram Presentase Berdasarkan Usia.....	44
Gambar 4.3 Diagram Presentase Berdasarkan Pendidikan	45
Gambar 4.4 Diagram Presentase Berdasarkan Masa Kerja.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner penelitian	74
Lampiran 2. Tabulasi Data	80
Lampiran 3. Hasil Output Penelitian (SPSS 23).....	93
Lampiran 4. Hasil Turnitin	103
Lampiran 5. Surat Hasil Riset Penelitian Penulisan Skripsi	104
Lampiran 6. Konsultasi Bimbingan	105

