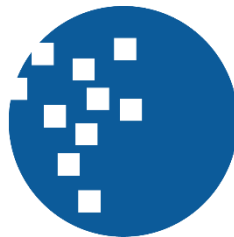


**ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, DAN
WORK LIFE BALANCE TERHADAP *INTENTION TO LEAVE*
PADA KARYAWAN GEN Z DI PROVINSI DKI JAKARTA**



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

SKRIPSI

Leonard Vinson

00000046798

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS BISNIS
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2024**

**ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, DAN
WORK LIFE BALANCE TERHADAP *INTENTION TO LEAVE*
PADA KARYAWAN GEN Z DI PROVINSI DKI JAKARTA**



Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Manajemen (S.M)

Leonard Vinson

0000046798

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS BISNIS

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2024

i

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Leonard Vinson

NIM : 00000046798

Program studi : Manajemen

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi saya yang berjudul:

ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, DAN *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA KARYAWAN GEN Z DI PROVINSI DKI JAKARTA

merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiat, dan tidak pula dituliskan oleh orang lain; Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya cantumkan dan nyatakan dengan benar pada bagian Daftar Pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan/penyimpangan, baik dalam pelaksanaan skripsi maupun dalam penulisan laporan karya ilmiah, saya bersedia menerima konsekuensi untuk dinyatakan TIDAK LULUS. Saya juga bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berkaitan dengan tindak plagiarisme ini sebagai kesalahan saya pribadi dan bukan tanggung jawab Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 06/05/2024



(Leonard Vinson)

NIM : 00000046798

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul

ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, DAN *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA KARYAWAN GEN Z DI PROVINSI DKI JAKARTA

Oleh

Nama : Leonard Vinson
NIM : 00000046798
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Bisnis

Telah disetujui untuk diajukan pada
Sidang Ujian Skripsi Universitas Multimedia Nusantara

Tangerang, 6 Mei 2024

Pembimbing



Dr. Wanda Gema Prasadio Akbar Hidayat, S.M.B., M.M.

NIDN : 0705069103

Kepala Program Studi Manajemen



Purnamaningsih, S.E., M.S.M

NIDN : 0323047801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS, WORKLOAD, DAN WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA KARYAWAN GEN Z DI PROVINSI DKI JAKARTA

Oleh

Nama : Leonard Vinson
NIM : 00000046798
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Bisnis

Telah diujikan pada hari Rabu, 05 Juni 2024

Pukul 09.30 s.d 11.00 dan dinyatakan


LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.


Ketua Sidang

Penguji



Elissa Dwi Lestari, S.Sos., M.S.M
NIDN: 0306088501


Dr. Florentina Kurniasari T., S.Sos., M.B.A.
NIDN: 0314047401

Pembimbing


Dr. Wanda Gema Prasadio Akbar Hidayat, S.M.B., M.M.
NIDN : 0705069103

Kepala Program Studi Manajemen


Purnamaningsih, S.E., M.S.M
NIDN : 0323047801

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Leonard Vinson
NIM : 00000046798
Program Studi : Manajemen
Jenjang : S1
Judul Karya Ilmiah :
ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS, WORKLOAD, DAN WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA KARYAWAN GEN Z DI PROVINSI DKI JAKARTA

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia:

- Memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya di repositori Knowledge Center, sehingga dapat diakses oleh Civitas Akademika/Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial dan saya juga tidak akan mencabut kembali izin yang telah saya berikan dengan alasan apapun.

Tangerang, 6 Mei 2024

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



(Leonard Vinson)
NIM : 00000046798

** Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/HKI selama 6 bulan kedepan, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk diunggah ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas selesainya penulisan laporan akhir skripsi ini yang berjudul “ **ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS, WORKLOAD, DAN WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA KARYAWAN GEN Z DI PROVINSI DKI JAKARTA**“ dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar S1 Jurusan Manajemen pada Fakultas Bisnis Universitas Multimedia Nusantara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tugas akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ninok Leksono, M.A., selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Ibu Dr. Florentina Kurniasari T., S.Sos., M.B.A., selaku Dekan Fakultas Bisnis Universitas Multimedia Nusantara.
3. Ibu Purnamaningsih, S.E., M.S.M., selaku Kepala Program Studi Manajemen Universitas Multimedia Nusantara.
4. Dr. Wanda Gema Pradio Akbar Hidayat, S.M.B., M.M., sebagai Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesainya tugas akhir ini.
5. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta gambaran bagi pembaca mengenai pembahasan yang di teliti.

Tangerang, 6 Mei 2024



(Leonard Vinson)

NIM : 00000046798

**ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, DAN
WORK LIFE BALANCE TERHADAP *INTENTION TO LEAVE*
PADA KARYAWAN GEN Z DI PROVINSI DKI JAKARTA**

Leonard Vinson

ABSTRAK

Generasi Z muncul sebagai demografi terbanyak pada angkatan kerja saat ini, dengan tingkat stress kerja yang tinggi, keinginan dalam mendapatkan *work life balance* dalam pekerjaan, kewalahan terhadap beban kerja yang diberikan, serta tingkat keluar dari pekerjaan yang juga lebih tinggi dibandingkan karyawan generasi lainnya. Provinsi DKI Jakarta dipilih karena telah menjadi provinsi tertinggi dengan tingkat keluar dari pekerjaan pada kategori buruh/karyawan/pegawai/*employee*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work stress*, *workload*, dan *work life balance* terhadap *Intention To Leave* pada karyawan generasi z di Provinsi DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *non probability sampling*, serta teknik analisis linear berganda. Data penelitian didapatkan melalui penyebaran kuesioner secara online menggunakan Google Form kepada 130 responden. Hasil penelitian melalui pengolahan data menggunakan SPSS 29, menunjukkan bahwa *work stress* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Intention To Leave*, namun *workload* dan *work life balance* tidak memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *Intention To Leave*. Temuan ini tidak hanya berkontribusi untuk memahami masalah retensi karyawan tetapi juga membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut dan pengembangan strategi manajemen yang lebih efektif di organisasi.

Kata kunci: *Work Stress, Workload, Work Life Balance, Intention To Leave.*

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

**ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, DAN
WORK LIFE BALANCE TERHADAP *INTENTION TO LEAVE*
PADA KARYAWAN GEN Z DI PROVINSI DKI JAKARTA**

Leonard Vinson

ABSTRACT (English)

Generation Z has emerged as the most demographic in today's workforce, with high levels of work stress, a desire to get work life balance in the workplace, an exaggeration of the given workload, and a higher rate of exit from work than other generations of employees. The province of DKI Jakarta was selected as having been the highest province with the rate of out of employment in the category of workers/employed/officials/employee. This study aims to find out the relationship between work stress, workload, and work life balance to Intention To Leave in Z-generation employees in DKI Jakarta Province. The research uses quantitative methods with non-probability sampling techniques, and double linear analysis techniques. The research data was obtained through the distribution of online questionnaires using Google Forms to 130 respondents. The results of research through data processing using SPSS 29 show that work stress has a significant influence on Intention To Leave, but workload and work life balance have no significant positive effect on intentions to leave. These findings not only contribute to understanding employee retention issues but also paves the way for further research and development of more effective management strategies in organizations.

Keywords: *Work Stress, Workload, Work Life Balance, Intention To Leave*

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT (English)</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.4.1 Manfaat Akademis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12
1.5 Batasan Penelitian	13
1.6 Sistematika Penulisan	13
BAB II LANDASAN TEORI	14
2.1 Tinjauan Teori	14
2.1.1 Manajemen	14
2.1.2 Manajemen Sumber Daya Manusia	17
2.1.3 <i>Intention To Leave</i>	21
2.1.4 Work Stress	23
2.1.5 <i>Workload</i>	25
2.1.6 <i>Work life balance</i>	26

2.2	Model Penelitian.....	27
2.3	Hipotesis.....	27
2.4	Pengembangan Hipotesis Penelitian.....	28
2.4.1	Pengaruh <i>Work Stress</i> terhadap <i>Intention To Leave</i>	28
2.4.2	Pengaruh <i>Workload</i> terhadap <i>Intention To Leave</i>	29
2.4.3	Pengaruh <i>Work life balance</i> terhadap <i>Intention To Leave</i>	30
2.4.4	Pengaruh <i>Work stress, workload, work life balance</i> terhadap <i>Intention To Leave</i>	31
2.5	Penelitian Terdahulu.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		38
3.1	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	38
3.2	Desain Penelitian.....	38
3.2.1	Metode Penelitian.....	38
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
3.3.1	Populasi.....	41
3.3.2	Sampel.....	41
3.3.3	Teknik Sampel.....	42
3.3.4	<i>Sample Size</i>	45
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.4.1	Sumber Data.....	45
3.4.2	Periode Penelitian.....	45
3.4.3	Proses Pengumpulan Data.....	46
3.6	Skala Pengukuran.....	46
3.7	Operasionalisasi Variabel.....	47
3.7.1	Independent Variable.....	47
3.7.2	Dependent Variable.....	48
3.7.3	Tabel Operasional.....	49
3.8	Teknik Analisis Data.....	57
3.8.1	Uji Instrumen.....	57
3.8.2	Uji Asumsi Klasik.....	58
3.8.2.1	Uji Normalitas.....	59
3.8.2.2	Uji Multikolinieritas.....	59

3.8.2.3 Uji Heteroskedastisitas	60
3.8.2.4 Uji Autokorelasi	60
3.9 Uji Hipotesis.....	60
3.9.1 Uji Signifikan Parameter Individual (Uji Statistik t)	60
3.9.2 Uji Analisis Regresi Linear Berganda.....	61
3.9.3 Uji Signifikansi Keseluruhan Regresi Sampel (Uji Statistik F)	62
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	64
4.1 Karakteristik Responden	64
4.1.1 Profil Responden Berdasarkan Wilayah	64
4.1.2 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	65
4.1.3 Profil Responden Berdasarkan Usia	66
4.1.3 Profil Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir	67
4.1.4 Profil Responden berdasarkan Lama Bekerja.....	68
4.2 Analisis Statistik	69
4.2.1 <i>Work Stress</i> (X ₁)	70
4.2.2 <i>Workload</i> (X ₂).....	74
4.2.3 <i>Work Life Balance</i> (X ₃).....	78
4.2.4 <i>Intention To Leave</i> (Y).....	84
4.3 Uji Instrumen <i>Pre-Test</i>	87
4.3.2 Uji Reliabilitas <i>Pre-Test</i>	90
4.4 Uji Instrumen <i>Main-Test</i>	92
4.4.1 Uji Validitas <i>Main-Test</i>	92
4.4.2 Uji Reliabilitas <i>Main-Test</i>	95
4.5 Uji Asumsi Klasik.....	97
4.5.1 Uji Normalitas	97
4.5.2 Uji Heteroskedastisitas	99
4.5.3 Uji Multikolinieritas	101
4.5.4 Uji Autokorelasi	102
4.6 Uji Model	103
4.6.1 Uji Koefisien Determinasi (R ²).....	103
4.6.2 Uji Koefisien Korelasi.....	104
4.7 Uji Hipotesis.....	106

4.7.1	Uji Signifikan Paramater Individual (Uji Statistik T).....	106
4.7.2	Uji Signifikan Paramater Simultan (Uji Statistik F)	108
4.7.2	Kesimpulan Hasil Uji T dan Uji F	110
4.7.3	Analisis Linear Berganda	111
4.8	Interpretasi Hasil Penelitian	113
4.9	Implikasi Manajerial	114
4.9.1	Perhatian Perusahaan terhadap Stres Kerja agar dapat Menurunkan Intensi Keluar dari Pekerjaan.....	114
4.9.2	Perhatian Perusahaan terhadap Stres Kerja, Beban Kerja, dan Keseimbangan antara Kehidupan serta Kerja agar dapat Menurunkan Intensi Keluar dari Pekerjaan	115
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		117
5.1	Simpulan	117
5.2	Saran	118
5.2.1	Saran peneliti untuk instansi perusahaan	118
5.2.2	Saran peneliti untuk peneliti selanjutnya	118
5.2.3	Keterbatasan Penelitian	119
DAFTAR PUSTAKA		120



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data BPS Turnover Provinsi Indonesia	7
Tabel 3.1 Skala Pengukuran Likert	47
Tabel 3.2 Operasional Variabel	49
Tabel 3.3 Uji Validitas	58
Tabel 3.4 Tingkat Hubungan Korelasi	63
Tabel 4.1 Kategori Interval kelas	70
Tabel 4.2 Interval Variabel Work Stress (X1)	70
Tabel 4.3 Interval Variabel <i>Workload</i>(X2)	75
Tabel 4.4 Interval Variabel Work Life Balance (X3)	79
Tabel 4.5 Interval Variabel <i>Intention To Leave</i> (Y)	84
Tabel 4.6 Hasil Data Uji Validitas <i>Pre-Test</i>	88
Tabel 4.7 Hasil Data Uji Reliabilitas <i>Pre-Test</i>	90
Tabel 4.8 Hasil Data Uji Validitas <i>Main-Test</i>	93
Tabel 4.9 Hasil Data Uji Reliabilitas <i>Main-Test</i>	95
Tabel 4.10 Tabel Keputusan Autokorelasi	103
Tabel 4.11 Tabel Tingkat Hubungan	105
Tabel 4.12 Kesimpulan Uji T dan Uji F	110

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

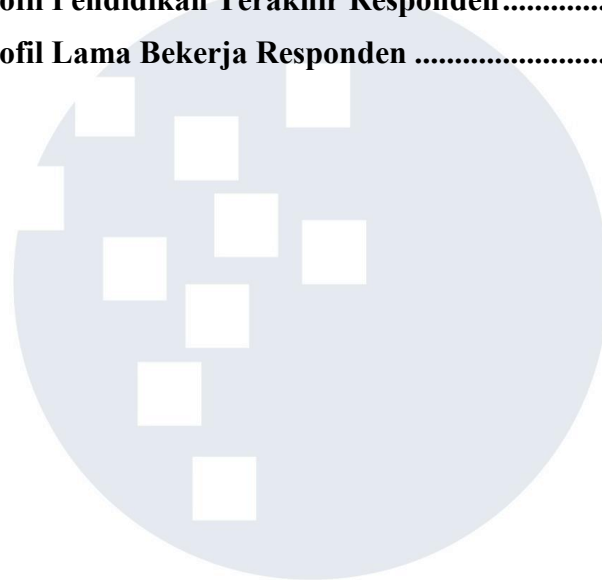
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data BPS Gen Z Indonesia	2
Gambar 1.2 Survey Berganti Pekerjaan	2
Gambar 1.3 Survey Keinginan Gen Z.....	4
Gambar 1.4 Survey Alasan Utama Pindah Kerja.....	5
Gambar 1.5 Survey Stress Kerja	6
Gambar 2.1 Proses Manajemen.....	15
Gambar 2.2 Model Penelitian	27
Gambar 3.1 <i>Research Design</i>	39
Gambar 3.2 <i>Sampling Methods</i>	42
Gambar 4.1 Uji Normalitas Histogram.....	98
Gambar 4.2 Uji Normalitas P-Plot	98
Gambar 4.3 Uji Normalitas One-Sample KS	99
Gambar 4.4 Hasil Uji Heteroskedastisitas <i>Scatterplots</i>	100
Gambar 4.5 Hasil Uji Multikolinieritas	101
Gambar 4.6 Hasil Uji Autokorelasi	102
Gambar 4.7 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)	104
Gambar 4.8 Hasil Uji Koefisien Korelasi.....	105
Gambar 4.9 Hasil Uji Statistik T	107
Gambar 4.10 Hasil Uji Statistik F	109
Gambar 4.11 Analisis Regresi Linear Berganda.....	112

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Profil Jenis Kelamin Responden.....	65
Diagram 4.2 Profil Usia Responden	66
Diagram 4.3 Profil Pendidikan Terakhir Responden.....	67
Diagram 4.4 Profil Lama Bekerja Responden	68



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA