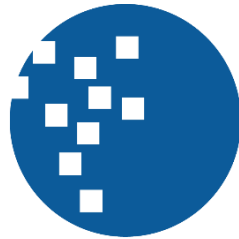


**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *JOB PERFORMANCE*  
DENGAN *JOB STRESS*, *JOB SATISFACTION*, *JOB COMMITMENT*  
SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN GENERASI  
MILENIAL DI KOTA TANGERANG**



**UMN**  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

**Marina Nadela Ramadhanty**

**00000037996**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN  
FAKULTAS BISNIS  
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA  
TANGERANG  
2025**

**PENGARUH WORK LIFE BALANCE TERHADAP JOB  
PERFORMANCE DENGAN JOB STRESS, JOB SATISFACTION, JOB  
COMMITMENT SEBAGAI VARIABLE MEDIASI PADA KARYAWAN  
GENERASI MILENIAL DI KOTA TANGERANG**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Manajemen**

**Marina Nadela Ramadhanty**

**00000037996**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN**

**FAKULTAS BISNIS**

**UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA**

**TANGERANG**

**2025**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

### HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Marina Nadela Ramadhanty

Nomor Induk Mahasiswa : 00000037996

Program studi : Manajemen

Skripsi dengan judul:


**Pengaruh Work Life Balance Terhadap Job Performance dengan Job Stress, Job Satisfaction, Job Commitment Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Generasi Milenial di Kota Tangerang**

Karya ini asli dan bukan hasil plagiat; semua sumber, baik yang dikutip maupun tidak, telah dikutip dengan benar dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya bersedia menanggung sanksi berupa dinyatakan TIDAK LULUS pada Tugas Akhir yang telah saya terima, apabila di kemudian hari ditemukan kecurangan atau penyimpangan yang terjadi pada saat pengerjaan skripsi atau penulisan laporan skripsi.

Tangerang, <<Tanggal Sidang>>

UMIN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



(Marina Nadela Ramadhanty)


## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul  
Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap *Job Performance* dengan *Job Stress*, *Job Satisfaction*, *Job Commitment* Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Generasi milenial di Kota Tangerang


Oleh  
Nama : Marina Nadela Ramadhanty  
NIM : 00000037996  
Program Studi : Manajemen  
Fakultas : Bisnis

Telah diujikan pada hari Rabu, 8 Januari 2025  
Pukul 08.00 s.d 09.30 dan dinyatakan  
LULUS  
Dengan susunan penguji sebagai berikut.


Ketua Sidang

  
Angelina Theodora Ratna  
Primantina, S.E., M.M  
0313097403

Penguji

  
Dr. Hendro Budiyanto, S.Pd, MM, CHRA  
0315107502

Pembimbing

  
Dr. Wanda G.P.A Hidayat, S.M.B., M.M  
0705069193  
Ketua Program Studi Manajemen

  
Purnamaningsih, S.E., M.S.M., C.B.O  
0323047801

## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Marina Nadela Ramadhanty  
NIM : 00000037996  
Program Studi : Manajemen Bisnis  
Jenjang : D3/S1/S2\* (pilih salah satu)  
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Work Life Balance Terhadap Job Performance dengan Job Stress, Job Satisfaction, Job Commitment Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Generasi milenial di Kota Tangerang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia\* (pilih salah satu):

- Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/konferensi nasional/internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) \*\*.
- Lainnya, pilih salah satu:
  - Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
  - Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 6 Januari 2025



(Marina Nadela Ramadhanty)

## KATA PENGANTAR

Salam Sejahtera saya ucapkan atas Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberkahi keberhasilan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya banyak mengucapkan terima kasih kepada

1. Dr. Ir. Andrey Andoko, M.Sc. selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Prof. Dr. Florentina Kurniasari T., S.Sos., M.B.A. selaku Dekan Fakultas Bisnis Universitas Multimedia Nusantara.
3. Purnamaningsih, S.E., M.S.M, selaku Ketua Program Studi Universitas Multimedia Nusantara.
4. Dr. Wanda G.P.A Hidayat, S.M.B., M.M. sebagai Pembimbing 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.
6. Rendy Arfyan sebagai partner yang selalu memberikan dukungan yang banyak untuk saya secara material dan moral.
7. Syalsa Bilah, Erika Oktaviana, Adinda Shapira, dan Meydinah Natasya, terimakasih sudah menjadi teman dekat penulis dan membantu penulis untuk tetap terus semangat mengerjakan skripsi ini.

Semoga karya ilmiah ini dapat menjadi sebuah acuan dalam mengambil kebijakan Perusahaan terkait permasalahan yang diteliti.

Tangerang, 6 Januari 2025

  
Marina Nadela Ramadhanty



**PENGARUH WORK LIFE BALANCE TERHADAP JOB PERFORMANCE DENGAN JOB STRESS, JOB SATISFACTION, JOB COMMITMENT SEBAGAI VARIABLE MEDIASI PADA KARYAWAN GENERASI MILENIAL DI KOTA TANGERANG**

Marina Nadela Ramadhanty

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Work-Life Balance terhadap Job Performance pada karyawan generasi milenial di Kota Tangerang, dengan *Job Stress*, *Job Satisfaction*, dan *Job Commitment* sebagai variabel mediasi. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya peran generasi milenial dalam dunia kerja dan tantangan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Sebanyak 157 partisipan dilibatkan melalui kuesioner daring, dan data dianalisis menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Structural Equation Modelling* (SEM-PLS) menggunakan perangkat lunak SmartPLS4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Job Performance*. Selain itu, uji mediasi mengungkapkan bahwa *Job Stress* memoderasi hubungan tersebut dengan nilai t-hitung sebesar 6,692 dan signifikansi 0,000, *Job Satisfaction* dengan nilai t-hitung sebesar 3,192 dan signifikansi 0,000, serta *Job Commitment* dengan nilai t-hitung sebesar 3,120 dan signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa *Work-Life Balance* yang efektif dapat meningkatkan kinerja karyawan, sekaligus mengurangi stres kerja serta meningkatkan kepuasan dan komitmen kerja. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi perusahaan dalam merancang kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja, khususnya bagi generasi milenial, guna meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan.

**Kata kunci:** Work Life Balance, Job Performance, Job Stress, Job Satisfaction, Job Commitment

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

**PENGARUH WORK LIFE BALANCE TERHADAP JOB PERFORMANCE DENGAN JOB STRESS, JOB SATISFACTION, JOB COMMITMENT SEBAGAI VARIABLE MEDIASI PADA KARYAWAN GENERASI MILENIAL DI KOTA TANGERANG**

Marina Nadela Ramadhanty

**ABSTRACT**

*This research aims to analyze the influence of Work-Life Balance on Job Performance among millennial generation employees in Tangerang City, with Job Stress, Job Satisfaction, and Job Commitment as mediating variables. The background of this research is based on the increasing role of the millennial generation in the world of work and the challenges of balancing personal and work life. A total of 157 participants were involved through an online questionnaire, and the data was analyzed using quantitative methods with a Structural Equation Modeling (SEM-PLS) approach using SmartPLS4 software. The research results show that Work-Life Balance has a positive and significant influence on Job Performance. In addition, the moderation test revealed that Job Stress mediation this relationship with a t-value of 6.692 and a significance of 0.000, Job Satisfaction with a t-value of 3.192 and a significance of 0.000, and Job Commitment with a t-value of 3.120 and a significance of 0.000. These findings confirm that an effective Work-Life Balance can improve employee performance, while reducing work stress and increasing job satisfaction and commitment. This research makes a significant contribution to companies in designing policies that support work-life balance, especially for the millennial generation, in order to increase employee productivity and well-being.*

**Keywords:** *Work Life Balance, Job Performance, Job Stress, Job Satisfaction, Job Commitment*

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Praktis .....	9
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	9
1.5 Batasan Penelitian .....	10
1.6 Sistematika Penulisan.....	10
BAB II LANDASAN TEORI .....	13
2.1 Tinjauan Teori .....	13
2.1.1 Manajemen.....	13
2.1.2 Work Life Balance.....	16
2.1.3 Job Performance .....	21
2.1.4 Job Satisfaction .....	25
2.1.5 Hubungan Work life balanced dengan Job Satisfaction Dalam Konteks Manajemen .....	29
2.2 Model Penelitian.....	30
2.3 Hipotesis.....	32

2.3.1	Pengaruh Work Life Balance terhadap Job Satisfaction.....	32
2.3.2	Pengaruh Job Satisfaction terhadap Job Performance .....	33
2.3.3	Job Satisfaction sebagai Mediator antara Work Life Balance dan Job Performance .....	34
2.4	Penelitian Terdahulu.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>43</b>
3.1	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	43
3.2	Desain Penelitian.....	43
3.2.1	Metode Penelitian .....	44
3.2.2	Jenis Penelitian .....	45
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
3.3.1	Populasi Penelitian.....	46
3.3.2	Sampel Penelitian.....	46
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	48
3.4.1	Data Penelitian .....	48
3.4.2	Prosedur Pengumpulan Data.....	48
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel .....	49
3.5	Operasionalisasi Variabel.....	50
3.6	Teknik Analisis Data .....	55
3.6.1	Uji Instrumen .....	55
3.6.2	Analisis Data Penelitian Menggunakan Structural Equation Model (SEM) 56	
3.6.3	Skala Penelitian.....	58
3.7	Uji Hipotesis.....	59
<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>61</b>
4.1	Karakteristik responden.....	61
4.2	Analisis Deskriptif.....	62
4.2.1	Work Life Balance.....	63
4.2.2	Job Stress .....	64
4.2.3	Job Satisfaction .....	65
4.2.4	Job Commitment.....	65
4.2.5	Job Performance .....	66

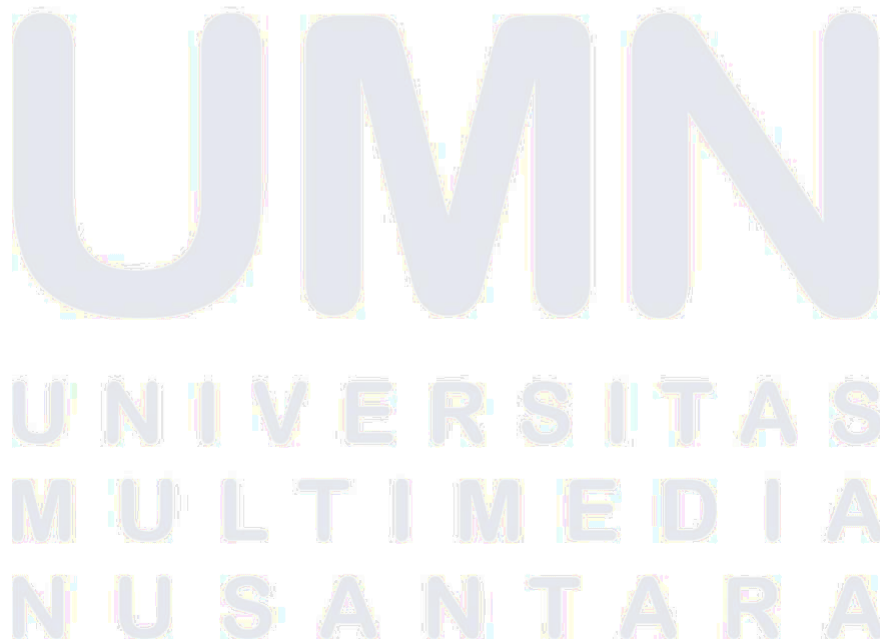
4.3 Analisis statistik inferensial (partial least square) .....	67
4.3.1 Uji Outer Model.....	67
4.4 Implikasi Manjerial .....	80
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	83
5.1 Kesimpulan.....	83
5.2 Saran.....	84
5.3 Saran Penelitian Selanjutnya .....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN .....	90

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu .....	34
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel .....	51
Tabel 3.2 Inner Model .....	58
Tabel 3.3 Skala Likert Penelitian .....	58
Tabel 3.4 Uji Hipotesis .....	60
Tabel 4.1 Profile Responden .....	61
Tabel 4.2 Kategori Penilaian Responden.....	62
Tabel 4.3 Penelitian Responden Terhadap Variabel Work life balance.....	63
Tabel 4.4 Penelitian Responden Terhadap Job Stress .....	64
Tabel 4.5 Penelitian Responden Terhadap Job Satisfaction .....	65
Tabel 4.6 Penelitian Responden Terhadap Job Commitment.....	65
Tabel 4.7 Penelitian Responden Terhadap Job Performance .....	66
Tabel 4.8 Hasil Uji Outer loadings .....	69
Tabel 4.9 Average variance extracted (AVE).....	70
Tabel 4.10 Hasil Cross Loadings.....	70
Tabel 4.11 Uji Fornell-Lacker Criterion.....	72
Tabel 4.12 Hasil Uji Reliabilitas .....	74
Tabel 4.13 R-Square .....	75
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis (Path Coefficient).....	77
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Mediasi (Specific Indirect Effect).....	79



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Proporsi Karyawan yang Memiliki Hubungan Sehat dengan Pekerjaan di 12 Negara Periode Juni-Juli 2023.....	3
Gambar 1.2 Data Karyawan yang Tidak Puas dengan Pekerjaannya.....	4
Gambar 2.1 Model Penelitian.....	31
Gambar 4.1 Hasil Uji Outer Model .....	68
Gambar 4.2 Inner Model .....	75

UMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Kuesioner Penelitian .....	90
Lampiran B Hasil Uji Validitas Pre-Test.....	94
Lampiran C (Hasil Uji Validitas Main-Test).....	95
Lampiran D (Hasil Uji Reliabilitas Pre-Test).....	96
Lampiran E PLS Algoritma .....	97
Lampiran F Outer model .....	99
Lampiran G Inner Model.....	99
Lampiran H Kuesioner .....	100
Lampiran I Turnitin .....	101
Lampiran J Bukti Penyebaran Kuesioner .....	102
Lampiran K Lembar Konsultasi .....	103
Lampiran L Jurnal Rujukan Pertama.....	105

