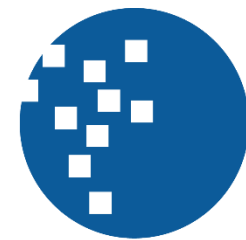


**ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, *WORK
LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA
KARYAWAN GEN Z SEKTOR INDUSTRI KREATIF DI
KOTA TANGERANG**



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Skripsi

Renita Rifdah Kustianti

00000029033

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

**ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, *WORK
LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA
KARYAWAN GEN Z SEKTOR INDUSTRI KREATIF DI
KOTA TANGERANG**



Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Manajemen

Renita Rifdah Kustianti

00000029033

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS BISNIS**

**UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG**

2025

i

Analisis Pengaruh *Work...*, Renita Rifdah Kustianti, Universitas Multimedia Nusantara

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Renita Rifdah Kustianti

Nomor Induk Mahasiswa : 00000029033

Program Studi : Manajemen

Skripsi dengan judul:

Analisis Pengaruh *Work Stress*, *Workload*, *Work Life Balance* terhadap *Intention to Leave* pada Karyawan Gen Z Sektor Industri Kreatif di Kota Tangerang

Merupakan hasil karya saya sendiri bukan plagiat dari laporan karya tulis ilmiah yang ditulis oleh orang lain, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya nyatakan dengan benar serta dicantumkan di Daftar Pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan/penyimpangan, baik dalam pelaksanaan maupun dalam penulisan laporan karya tulis ilmiah, saya bersedia menerima konsekuensi dinyatakan TIDAK LULUS untuk mata kuliah yang telah saya tempuh.

Tangerang, 03 Juli 2025


(Renita Rifdah Kustianti)

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA KARYAWAN GEN Z SEKTOR INDUSTRI KREATIF DI KOTA TANGERANG

Oleh:

Nama : Renita Rifdah Kustianti
Nomor Induk Mahasiswa : 00000029033
Program studi : Manajemen
Fakultas : Bisnis

Telah disetujui untuk diajukan pada

Sidang Ujian Skripsi Universitas Multimedia Nusantara

Tangerang, 02 Juli 2025

Pembimbing

Ketua Program Studi Manajemen

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

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

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

Analisis Pengaruh *Work Stress*, *Workload*, *Work Life Balance* terhadap *Intention to Leave*
pada Karyawan Gen Z Sektor Industri Kreatif di Kota Tangerang

Oleh

Nama : Renita Rifdah Kustianti
NIM : 00000029033
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Bisnis

Telah diujikan pada hari Senin, 07 Juli 2025
Pukul 15.30 s.d 17.00 dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang

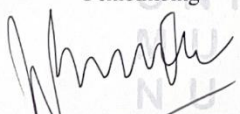
Penguji

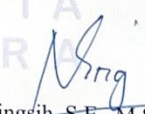

Dr. Mohammad Annas, S.Tr.Par,
M.M, CSCP
0312087404


Yoanita Alexandra, S.E, B.A, M.Par.
0313089201

Pembimbing

Ketua Program Studi Manajemen


Dr. Wanda Gema Prasadio Akbar Hidayat,
S.M.B., M.M.,
0705069130


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

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Renita Rifdah Kustianti
NIM : 00000029033
Program Studi : Manajemen
Jenjang : S1
Judul Karya Ilmiah : Analisis Pengaruh *Work Stress*, *Workload*,
Work Life Balance terhadap *Intention to*
Leave pada Karyawan Gen Z Sektor Industri
Kreatif di Kota Tangerang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia:

- ☒ 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.

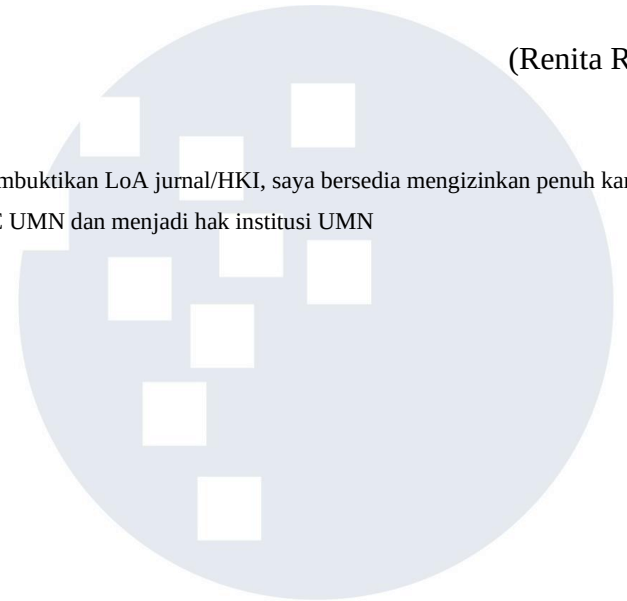
Tangerang, 03 Juli 2025



(Renita Rifdah Kustianti)

* Pilih salah satu

** Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/HKI, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk dipublikasikan ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis kepada Allah SWT atas berkat karunia dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul "*Analisis Pengaruh Work Stress, Workload, Work Life Balance terhadap Intention to Leave pada Karyawan Gen Z Sektor Industri Kreatif di Kota Tangerang*". Tugas skripsi ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana (S1) Program Studi Manajemen pada Fakultas Bisnis Universitas Multimedia Nusantara. Penulis menyadari bahwa sangat tidak mungkin bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, mulai dari masa perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

Mengucapkan terima kasih

1. Bapak Dr. Andrey Andoko, M. Sc., Ph.D., selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Ibu Prof. 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 Ketua Program Studi Manajemen, Universitas Multimedia Nusantara.
4. Bapak Dr. Wanda Gema Prasadio Akbar hidayat, S.M.B., M.M. , selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Keluarga saya terutama Ayah dan Mimih yang selalu menjadi pendengar dan memberikan bantuan dukungan material serta moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Anita, Olivia, dan Yohanes selaku sahabat perkuliahan yang selalu menjadi pendengar, menemani, selalu memberikan bantuan dan dukungan dari awal perkuliahan hingga akhir penulis menyelesaikan proses tugas akhir ini.

7. Teman-teman seperjuangan angkatan 2018, terutama Nicky yang selalu membantu, dan mendorong penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Syifa dan Salma selaku sahabat yang selalu mendukung, menjadi pendengar, dan memberikan bantuan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Atika, Dhiyadra, Karmelinda, Irma, dan Kirana selaku sahabat yang selalu mendukung, dan memberikan bantuan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis memahami bahwa penelitian pada skripsi ini masih belum sempurna. Penulis berharap hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang baru secara akademis, skripsi ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti objek yang serupa.

Tangerang, 03 Juli 2025



(Renita Rifdah Kustianti)



ANALISIS PENGARUH *WORK STRESS*, *WORKLOAD*, *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA KARYAWAN GEN Z SEKTOR INDUSTRI KREATIF DI KOTA TANGERANG

Renita Rifdah Kustianti

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya fenomena *intention to leave* (niat untuk resign) di kalangan generasi Z yang bekerja di sektor industri kreatif. Gen Z dikenal memiliki karakteristik yang menghargai fleksibilitas, ekspresi diri, dan keseimbangan kehidupan kerja, sehingga sangat sensitif terhadap stres kerja, beban kerja, dan ketidakseimbangan *work life balance*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work stress*, *workload*, dan *work life balance* terhadap *intention to leave* pada karyawan Gen Z di industri kreatif di Kota Tangerang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 200 responden yang dipilih menggunakan teknik *judgemental sampling*. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 31. Menunjukkan *Work Stress* memiliki pengaruh signifikan terhadap *Intention to Leave*, *Workload* berpengaruh tidak signifikan terhadap *Intention to Leave*, dan *Work Life Balance* berpengaruh signifikan terhadap *Intention to Leave*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa meningkatnya stres kerja dan beban kerja, serta menurunnya kualitas *work life balance*, secara signifikan dapat meningkatkan keinginan karyawan Gen Z di sektor industri kreatif untuk resign. Oleh karena itu, organisasi perlu merancang strategi manajemen kerja yang lebih fleksibel, manusiawi, dan mendukung keseimbangan hidup karyawan guna menekan tingkat *Intention to Leave* di kalangan Gen Z.

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

**ANALISIS PENGARUH WORK STRESS, WORKLOAD, WORK
LIFE BALANCE TERHADAP INTENTION TO LEAVE PADA
KARYAWAN GEN Z SEKTOR INDUSTRI KREATIF DI
KOTA TANGERANG**

Renita Rifdah Kustianti

ABSTRACT (English)

This study was motivated by the high phenomenon of intention to leave among Generation Z who work in the creative industry sector. Gen Z is known to have characteristics that value flexibility, self-expression, and work-life balance, so they are very sensitive to work stress, workload, and work-life balance imbalance. This study aims to analyze the effect of work stress, workload, and work-life balance on the intention to leave of Gen Z employees in the creative industry in Tangerang City. The method used is a quantitative approach, data was collected by distributing questionnaires to 200 respondents selected using judgmental sampling techniques. Data processing was carried out with the help of SPSS software version 31. Showing that Work Stress has a significant effect on Intention to Leave, Workload has an insignificant effect on Intention to Leave, and Work Life Balance has a significant effect on Intention to Leave. The conclusion of this study is that increasing work stress and workload, as well as decreasing quality of work-life balance, can significantly increase the desire of Gen Z employees in the creative industry sector to resign. Therefore, organizations need to design work management strategies that are more flexible, humane, and support employee life balance in order to reduce the level of Intention to Leave among Gen Z.

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

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT (English).....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	xvii
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.5 Batasan Penelitian.....	10
1.6 Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1 Tinjauan Teori.....	12
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia.....	12
2.1.2 <i>Intention to leave</i>	13
2.1.3 <i>Work stress</i>	16
2.1.4 <i>Workload</i>	18
2.1.5 <i>Work life balance</i>	19
2.2 Model Penelitian	21
2.3 Hipotesis	21
2.4 Pengembangan Hipotesis Penelitian	21

2.4.1 Pengaruh <i>Work Stress</i> terhadap <i>Intention to Leave</i>	21
2.4.2 Pengaruh <i>Workload</i> terhadap <i>Intention to Leave</i>	22
2.4.3 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap <i>Intention to Leave</i>	22
2.4.4 Pengaruh <i>Work Stress</i> , <i>Workload</i> , dan <i>Work Life Balance</i> terhadap <i>Intention to Leave</i>	22
2.5 Penelitian Terdahulu	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	27
3.2 Desain Penelitian	27
3.2.1 Jenis Desain Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	29
3.3.3 Teknik Sampel.....	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.5 Operasionalisasi Variabel.....	32
3.6 Teknik Analisis Data	37
3.6.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	37
3.6.2 Uji Asumsi Klasik.....	38
3.7 Uji Hipotesis	39
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	41
4.2 Karakteristik Responden.....	41
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tahun Lahir	42
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	43
4.3 Analisis Statistik Deskriptif.....	43
4.3.1 <i>Work Stress</i>	44
4.3.2 <i>Workload</i>	47
4.3.3 <i>Work Life Balance</i>	49
4.3.4 <i>Intention to Leave</i>	52
4.4 Uji Instrumen <i>Pre-Test</i>	53

4.4.1 Uji validitas <i>Pre-Test</i>	53
4.4.2 Uji Reliabilitas <i>Pre-Test</i>	55
4.5 Uji Instrumen <i>Main-Test</i>	58
4.5.1 Uji Validitas <i>Main-Test</i>	58
4.5.2 Uji Reliabilitas <i>Main-Test</i>	60
4.6 Uji Asumsi Klasik	62
4.6.1 Uji Normalitas	62
4.6.2 Uji Heteroskedastisitas	64
4.6.3 Uji Multikolinieritas	66
4.7 Uji Kekuatan Prediksi Model dengan R^2	66
4.8 Uji Hipotesis	67
4.8.1 Uji Signifikan Simultan (Uji Statistik F)	67
4.8.2 Uji Signifikan Parameter Individual (Uji Statistik T)	68
4.9 Uji Analisis Data dengan Multiple Regression Analysis	70
4.9.1 Hasil Persamaan Regresi	70
4.9.2 Perbandingan Pengaruh Variabel pada Model Regresi	71
4.10 Interpretasi Hasil	72
4.10.1 Pengaruh <i>Work Stress</i> terhadap <i>Intention to Leave</i> pada Karyawan Gen Z Sektor Industri Kreatif di Kota Tangerang	72
4.10.2 Pengaruh <i>Workload</i> terhadap <i>Intention to Leave</i> pada Karyawan Gen Z Sektor Industri Kreatif di Kota Tangerang	73
4.10.3 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap <i>Intention to Leave</i> pada Karyawan Gen Z Sektor Industri Kreatif di Kota Tangerang	73
4.11 Implikasi Manajerial	74
4.11.1 Upaya dalam Mengurangi <i>Work Stress</i> terhadap <i>Intention to Leave</i>	74
4.11.2 Upaya dalam Meningkatkan <i>Work Life Balance</i> terhadap <i>Intention to Leave</i>	76
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Simpulan	78
5.2 Saran	79
5.2.1 Saran bagi Perusahaan	79
5.2.2 Saran bagi Penelitian Selanjutnya	80

DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	86



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	23
Tabel 3. 1 Skala Likert	32
Tabel 3. 2 Operasionalisasi Variabel	33
Tabel 4. 1 Kategori Interval Kelas	44
Tabel 4. 2 Interval Kelas Variabel Work Stress	45
Tabel 4. 3 Interval Kelas Variabel Workload	47
Tabel 4. 4 Interval Kelas Variabel Workload	49
Tabel 4. 5 Interval Kelas Variabel Intention to Leave	52
Tabel 4. 6 Hasil Data Uji Validitas Pre-Test.....	53
Tabel 4. 7 Hasil Data Uji Reliabilitas Pre-Test.....	55
Tabel 4. 8 Hasil Data Uji Validitas Main-Test	58
Tabel 4. 9 Hasil Data Uji Reliabilitas Main-Test.....	60
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	66
Tabel 4. 11 Hasil Uji Kekuatan Prediksi Model (R^2).....	67
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis dengan t-Statistik.....	68
Tabel 4. 13 Hasil Analisis Persamaan Regresi	70
Tabel 4. 14 Hasil Perbandingan Pengaruh Variabel pada Model Regresi	72



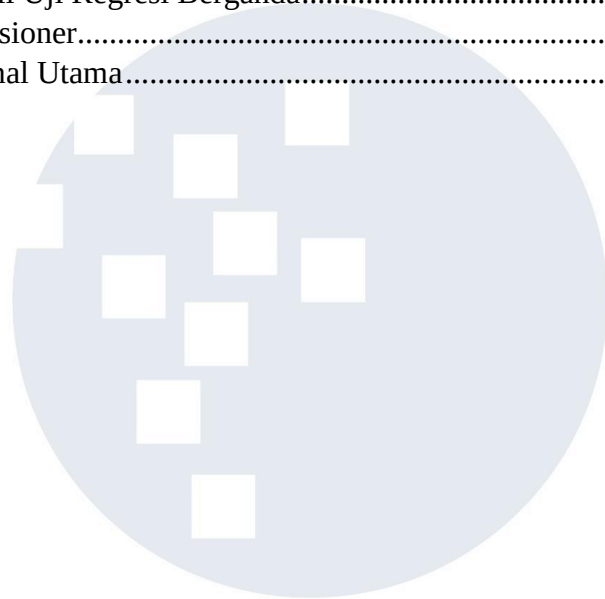
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Minat Pekerjaan Gen Z	2
Gambar 1. 2 Faktor Penyebab Gen Z Resign.....	5
Gambar 1. 3 Intention to leave Gen Z.....	6
Gambar 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Gambar 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Gambar 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	43
Gambar 4. 4 Hasil Uji Normalitas dengan Histogram	63
Gambar 4. 5 Hasil Uji Normalitas dengan P-Plot	64
Gambar 4. 6 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan grafik Scatterplot	65
Gambar 4. 7 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan Spearman's Rho	65
Gambar 4. 8 Hasil Uji Statistik F	68



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Hasil Persentase Turnitin.....	86
Lampiran B Formulir Bimbingan	87
Lampiran C Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Pre-Test.....	88
Lampiran D Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Main-Test.....	92
Lampiran E Hasil Uji Regresi Berganda.....	96
Lampiran F Kuesioner.....	98
Lampiran G Jurnal Utama.....	110



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA