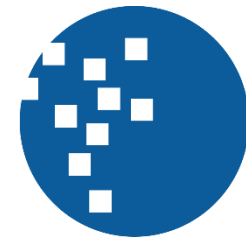


**ANALISIS PENGARUH *WORK FROM HOME* TERHADAP
WORK-LIFE BALANCE, *WORK STRESS*, DAN *WORK*
PRODUCTIVITY PADA GENERASI Z DI TANGERANG**



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

SKRIPSI

Prue Densia Angel Lita

00000059562

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

**ANALISIS PENGARUH *WORK FROM HOME* TERHADAP
WORK-LIFE BALANCE, *WORK STRESS*, DAN *WORK*
PRODUCTIVITY PADA GENERASI Z DI TANGERANG**



SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Manajemen

Prue Densia Angel Lita

00000059562

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS BISNIS

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2024

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Prue Densia Angel Lita

Nomor Induk Mahasiswa : 00000059562

Program Studi : Manajemen

Skripsi dengan judul:

‘Analisis Pengaruh *Work From Home* terhadap *Work-Life Balance*, *Work Stress*, dan *Work Productivity* pada Generasi Z di 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.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Tangerang, 30 November 2024



Prue Densia Angel Lita

ii

Analisis Pengaruh Work From Home..., Prue Densia Angel Lita, Universitas Multimedia Nusantara

ii

Analisis Pengaruh Work..., Prue Densia Angel Lita, Universitas Multimedia Nusantara

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul
Analisis Pengaruh *Work From Home* terhadap *Work-Life Balance*, *Work Stress*,
dan *Work Productivity* pada Generasi Z di Tangerang

Oleh
Nama : Prue Densia Angel Lita
NIM : 00000059562
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Bisnis
Telah disetujui untuk diajukan pada
Sidang Ujian Skripsi Universitas Multimedia Nusantara
Tangerang, 30 November 2024

Pembimbing

Dr. Hendro Budiyanto, S.Pd, MM,CHRA
0315107502
Ketua Program Studi Manajemen
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA


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

0323047801

HALAMAN PENGESAHAN

Analisis Pengaruh *Work From Home* terhadap *Work-Life Balance*, *Work Stress*,
dan *Work Productivity* pada Generasi Z di Tangerang

Oleh

Nama : Prue Densia Angel Lita

NIM : 00000059562

Program Studi : Manajemen

Fakultas : Bisnis

Telah diujikan pada hari Rabu, 18 Desember 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
0306088501


Nosica Rizkalla, S.E., M.Sc.
0320089001

Pembimbing


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

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 : Prue Densia Angel Lita

NIM : 00000059562

Program Studi : Manajemen

Jenjang : S1

Judul Karya Ilmiah : Analisis Pengaruh Work From Home terhadap Work-Life Balance, Work Stress, dan Work Productivity pada Generasi Z di 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, 30 November 2024

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



Prue Densia Angel Lita

* 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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dengan judul ‘Analisis Pengaruh *Work From Home* terhadap *Work-Life Balance*, *Work Stress*, dan *Work Productivity* pada Generasi Z di Tangerang’. Penulisan tugas akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Manajemen pada Fakultas Bisnis di Universitas Multimedia Nusantara. Pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

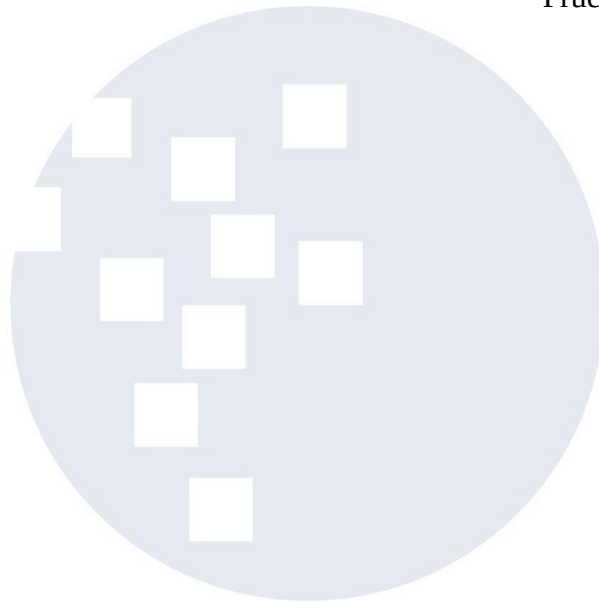
1. Bapak Dr. Ninok Leksono, M.A., selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Ibu Dr. Florentina Kurniasari, T., S.Sos., MBA., selaku Dekan Fakultas Bisnis, Universitas Multimedia Nusantara.
3. Ibu Purnamaningsih, S.E., M.S.M., C.B.O., selaku Ketua Program Studi Manajemen, Universitas Multimedia Nusantara.
4. Bapak Dr. Hendro Budiyanto, S.Pd, MM,CHRA, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. #eaaaa (Feliciaa, Meiliaa, Nairaa, Desandraa), sebagai teman dan keluarga penulis yang telah senantiasa menemani penulis selama perkuliahan dan penelitian, serta memberikan dukungan emosional kepada penulis selama proses penelitian sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Seluruh responden yang sudah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian.

Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi referensi yang berharga dalam bidang yang terkait.

Tangerang, 2 Desember 2024



Prue Densia Angel Lita



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

ANALISIS PENGARUH *WORK FROM HOME* TERHADAP *WORK-LIFE BALANCE*, *WORK STRESS*, DAN *WORK PRODUCTIVITY* PADA GENERASI Z DI TANGERANG

Prue Densia Angel Lita

ABSTRAK

Generasi Z individu yang lahir antara 1997-2012, merupakan kelompok dominan dalam dunia kerja dengan karakteristik fleksibel, kreatif, dan kolaboratif. Mereka mengalami tingkat stres yang tinggi, dengan 40% melaporkan stres pada tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work from home*, *work-life balance*, dan *work stress* terhadap produktivitas kerja Generasi Z, yang penting untuk memahami tantangan yang mereka hadapi di lingkungan kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penyebaran kuesioner terhadap 164 responden. Penelitian ini menggunakan *structural equation modelling* (SEM-PLS) dengan *tools* SMARTPLS 4 untuk model analisis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif terhadap *work from home* dan *work productivity* namun *work stress* berpengaruh negatif terhadap *work from home* dan *work productivity*.

Kata kunci: Work From Home, Work-Life Balance, Work Stress, Work Productivity, Generasi Z.

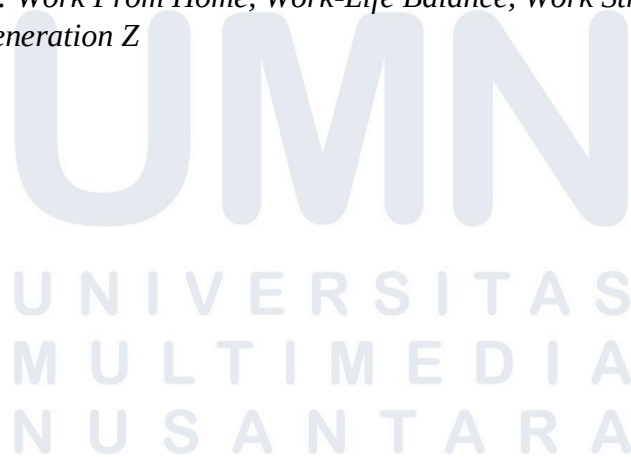
**ANALISIS PENGARUH *WORK FROM HOME* TERHADAP
WORK-LIFE BALANCE, *WORK STRESS*, DAN *WORK
PRODUCTIVITY* PADA GENERASI Z DI TANGERANG**

Prue Densia Angel Lita

ABSTRACT (English)

Generation Z individuals born between 1997-2012, are the dominant group in the workforce with flexible, creative and collaborative characteristics. They experience high levels of stress, with 40% reporting stress by 2024. This study aims to analyze the influence of work from home, work-life balance, and work stress on Generation Z's work productivity, which is important to understand the challenges they face in the work environment. This research uses quantitative methods by distributing questionnaires to 164 respondents. This study uses structural equation modeling (SEM-PLS) with SMARTPLS 4 tools for the analysis model. The results of this study indicate that work-life balance has a positive effect on work from home and work productivity but work stress has a negative effect on work from home and work productivity.

Keywords: *Work From Home, Work-Life Balance, Work Stress, Work Productivity, Generation Z*



DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT (English).....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Teoritis	10
1.4.2 Praktis	10
1.5 Batasan Penelitian	10
1.6 Sistematika Penulisan	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
2.1 Tinjauan Teori.....	13
2.1.1 Human Resource Management.....	13
2.1.2 Produktivitas Kerja	14
2.1.3 Work From Home (WFH)	15
2.1.4 Work-Life Balance (WLB).....	18
2.1.5 Work Stress.....	19
2.2 Model Penelitian	22
2.3 Hipotesis	23
2.3.1 Pengaruh Work From Home terhadap Work Productivity	23
2.3.2 Pengaruh Work From Home terhadap Work-Life Balance	24
2.3.3 Pengaruh Work-Life Balance terhadap Work Productivity.....	25

2.3.4	Pengaruh <i>Work From Home</i> terhadap <i>Work Stress</i>	26
2.3.5	Pengaruh <i>Work Stress</i> terhadap <i>Work Productivity</i>	27
2.4	Penelitian Terdahulu.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		36
3.1	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	36
3.1.1	Generasi Z.....	36
3.2	Desain Penelitian	37
3.2.1	Research Data.....	37
3.2.2	Jenis Penelitian.....	37
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.3.1	Populasi	38
3.3.2	Sampling Frame	39
3.3.3	Sampling Technique.....	39
3.3.4	Ukuran Sampel.....	41
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.4.1	Sumber dan Cara Pengumpulan Data	42
3.4.2	Metode Pengumpulan Data.....	42
3.5	Operasionalisasi Variabel.....	43
3.5.1	Variabel Eksogen/Independen	43
3.5.2	Variabel Endogen/Dependen.....	44
3.5.3	Variabel Mediasi	44
3.6	Teknik Analisis Data	48
3.6.1	Uji Pre-test.....	48
3.6.2	Uji Instrumen	48
3.6.3	Analisis Data Penelitian Menggunakan SEM.....	49
3.7	Uji Hipotesis.....	51
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN		52
4.1	Karakteristik Responden.....	52
4.1.1	Profil Responden	52
4.2	Analisis Deskriptif	54
4.2.2	<i>Work-Life Balance</i>	56
4.2.3	<i>Work Stress</i>	57

4.2.4	<i>Work Productivity</i>	58
4.3	Uji Pre-Test	59
4.3.1	Uji Validitas	60
4.3.2	Uji Reliabilitas	61
4.4	Uji Hipotesis	62
4.4.1	Hasil Uji <i>Measurement (Outer) Model</i>	62
4.4.2	Hasil Uji <i>Structural (Inner) Model</i>	66
4.5	Uji Hipotesis	67
4.5.1	Uji <i>Direct Effect</i>	68
4.6	Pembahasan	69
4.6.1	Pengaruh Variabel <i>Work From Home</i> terhadap <i>Work Productivity</i>	69
4.6.2	Pengaruh Variabel <i>Work From Home</i> terhadap <i>Work-Life Balance</i>	69
4.6.3	Pengaruh Variabel <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Work Productivity</i>	70
4.6.4	Pengaruh Variabel <i>Work From Home</i> terhadap <i>Work Stress</i> ...	70
4.6.5	Pengaruh Variabel <i>Work Stress</i> terhadap <i>Work Productivity</i>	71
4.7	Implikasi Manajerial.....	71
4.7.1	<i>Work From Home</i> terhadap <i>Work Productivity</i>	71
4.7.2	<i>Work From Home</i> terhadap <i>Work-Life Balance</i>	72
4.7.3	<i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Work Productivity</i>	72
4.7.4	<i>Work From Home</i> terhadap <i>Work Stress</i>	73
4.7.5	<i>Work Stress</i> terhadap <i>Work Productivity</i>	74
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	75
5.1	Simpulan.....	75
5.2	Saran.....	76
5.2.1	Saran bagi Perusahaan	76
5.2.2	Saran bagi Peneliti Selanjutnya	77
DAFTAR PUSTAKA		78
LAMPIRAN		81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 3.2 Tabel Operasional Variabel.....	45
Tabel 3.3 Syarat Uji Reliabilitas	49
Tabel 3.4 Syarat Uji Outer Model	50
Tabel 3.5 Parameter Uji Inner Model.....	51
Tabel 3.6 Parameter Uji Hipotesis.....	51
Tabel 4.1 Kategori Penilaian Responden	55
Tabel 4.2 Penilaian Responden Terhadap Variabel <i>Work From Home</i>	55
Tabel 4.3 Penilaian Responden Terhadap Variabel <i>Work-Life Balance</i>	56
Tabel 4.4 Penilaian Responden Terhadap Variabel <i>Work Stress</i>	57
Tabel 4.5 Penilaian Responden Terhadap Variabel <i>Work Productivity</i>	58
Tabel 4.6 Hasil <i>Pre-Test</i> Uji Validitas	60
Tabel 4.7 Syarat Validitas Berdasarkan Malhotra.....	60
Tabel 4.7 Hasil <i>Pre-Test</i> Uji Reliabilitas	61
Tabel 4.8 Discriminant Validity & Reliability	63
Tabel 4.9 Hasil Uji Cross-Loading Factor	64
Tabel 4.10 Hasil Uji Fornell-Larcker Criterion.....	65
Tabel 4.11 Hasil Uji R-square	66
Tabel 4.12 Syarat Uji Hipotesis.....	68
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>Direct Effect</i>	68

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tabel Badan Pusat Statistik Tahun 2020	1
Gambar 1.2 Survei Karakteristik Generasi Z	2
Gambar 1.3 Jam Kerja Yang Paling Produktif	2
Gambar 1.4 Dampak Pengembalian Kerja di Kantor	3
Gambar 1.5 Preferensi Gaya Kerja Generasi Z	4
Gambar 1.6 Kemampuan Untuk Bekerja Dari Rumah Berdasarkan Industri	5
Gambar 1.7 Survei Kepentingan <i>Work Life Balance</i> Bagi Generasi Z	5
Gambar 1.8 Kepuasan Karyawan Terhadap <i>Work Life Balance</i>	6
Gambar 1.9 Kecemasan Setiap Generasi.....	7
Gambar 1.10 Survei Tingkat Stres Pada Setiap Industri	8
Gambar 1.11 Alasan Gen Z Loyal Pada Perusahaan.....	8
Gambar 2.1 Penyebab Stres.....	20
Gambar 4.1 Profil Responden berdasarkan	52
Bekerja Secara <i>Work From Home</i>	52
Gambar 4.2 Profil Responden berdasarkan Usia.....	53
Gambar 4.3 Profil Responden berdasarkan Domisili	53
Gambar 4.4 Profil Responden berdasarkan Jenis Kelamin	54
Gambar 4.5 Hasil Uji <i>Outer Model</i>	62
Gambar 4.6 Hasil Uji <i>Path Coefficients</i>	67

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas dan Reliabilitas (Pre-Test)	81
Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas (Main-Test)	86
Lampiran 3 Uji Hipotesis (Main-Test)	87
Lampiran 4 Jurnal Utama	88
Lampiran 5 Kuesioner	102
Lampiran 6 Hasil Turnitin	108
Lampiran 7 Form Bimbingan	109

