

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *BURNOUT* TERHADAP
KEPUASAN KERJA PADA KARYAWAN MILENIAL UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

SYIFA SYAUQIYAH TAURA

1705620079



Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan Gelar
Sarjana Manajemen pada Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta

PROGRAM STUDI S1 MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

***THE INFLUENCE OF WORK-LIFE BALANCE AND BURNOUT ON JOB
SATISFACTION OF MILLENNIAL EMPLOYEES AT JAKARTA STATE
UNIVERSITY***

SYIFA SYAUQIYAH TAURA

1705620079



This paper is compiled as one of the requirements to obtain a Bachelor of Management Degree at the Faculty of Economics, Jakarta State University.

Intelligentia – Dignitas
STUDY PROGRAM S1 MANAGEMENT
FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS

JAKARTA STATE UNIVERSITY

2025

ABSTRAK

Syifa Syauqiyah Taura, 2025; Pengaruh *Work-Life Balance* dan *Burnout* Terhadap Kepuasan Kerja pada Karyawan Milenial Universitas Negeri Jakarta. Skripsi, Jakarta: Konsentrasi Sumber Daya Manusia, Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta. Tim Pembimbing: Dr. Christian Wiradendi Wolor, SE., MM & Dr. Agung Wahyu Handaru, S.T., M.M.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh work life balance terhadap kepuasan kerja karyawan milenial UNJ dan juga untuk mengetahui pengaruh burnout terhadap kepuasan kerja karyawan milenial. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar langsung kepada objek penelitian. Populasi dalam penelitian adalah karyawan milenial UNJ sebanyak 354 karyawan. Sampel penelitian adalah sebanyak 189 karyawan dengan metode penentuan sampel, yaitu simple random sampling. Metode Partial Least Squares-Structural Equation Modeling (PLS-SEM) pada aplikasi Smart-PLS 4.0 digunakan untuk menganalisis data kuesioner yang telah diisi oleh karyawan milenial UNJ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara work-life balance terhadap kepuasan kerja dan burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan milenial UNJ.

Kata kunci: : *Work-Life Balance*, *Burnout*, Kepuasan Kerja.

Intelligentia - Dignitas

ABSTRACT

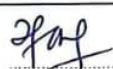
Syifa Syauqiyah Taura, 2025; The Influence of Work-Life Balance and Burnout on job satisfaction of Millenial Employees at Jakarta State University. Thesis, Jakarta: Human Resources Concentration, Bachelor of Management Study Program, Faculty of Economics and Business, Jakarta State University. Advisory Team: Dr. Christian Wiradendi Wolor, SE., MM & Dr. Agung Wahyu Handaru, S.T., M.M.

This research aims to determine the effect of work-life balance on job satisfaction of UNJ millennial employees, and also to determine the effect of burnout on job satisfaction of millennial employees. This study is a quantitative study. Data collection using questionnaires distributed directly to the research objects. The population in the study was 354 UNJ millennial employees. The research sample was 189 employees with a sampling method, namely simple random sampling. The Partial Least Squares-Structural Equation Modeling (PLS-SEM) method on the Smart-PLS 4.0 application was used to analyze the questionnaire data that had been filled out by UNJ millennial employees. The results of the study showed that there was a positive and significant effect between work-life balance on job satisfaction and burnout had a negative and significant effect on job satisfaction of UNJ millennial employees.

Keywords: Work Life Balance, Burnout, Job Satisfaction

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI			
Penanggung Jawab Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis  Prof. Dr. Mohamad Rizan, M.M. NIP. 197206272006041001			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dewi Susita, M.Si. NIP. 196105061986032001 (Ketua Penguji)		16-6-2025
2	Solikhah, M.M. NIP. 196206231990032001 (Penguji 1)		13-6-2025
3	Hania Aminah, S.Pd, MM., Ph.D NIP. 198507262014042001 (Penguji 2)		21-5-2025
4	Dr. Christian Wiradendi Wolor, SE., MM NIP. 199110182019031014 (Pembimbing 1)		12-6-2025
5	Dr. Agung Wahyu Handaru, S.T., M.M. NIP. 197811272006041001 (Pembimbing 2)		17-6-2025
Nama : Syifa Syauqiyah Taura No. Registrasi : 1705620079 Program Studi : S1 Manajemen Tanggal Lulus : 9 Mei 2025			

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya merupakan karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum pernah dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan di daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Syifa Syauqiyah Taura

No. Reg. 1705620079

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syifa Syauqiya Taura
NIM : 1705620079
Fakultas/Prodi : S1 Manajemen
Alamat email : ssyauqiyahtaura@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

"Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout Terhadap Kepuasan Kerja pada Karyawan Milenial Universitas Negeri Jakarta"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Juni 2025

Penulis

(Syifa Syauqiya Taura)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Work-Life Balance* dan *Burnout* Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Milenial pada Karyawan Milenial Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta. Dalam proses penulisan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terlibat, antara lain:

1. Prof. Dr. Mohamad Rizan, M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
2. M. Edo Suryawan Siregar, S.E., M.B.A., selaku Koordinator Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Christian Wiradedi Wolor, SE., MM, selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah membimbing, memberikan masukan, kritik, dan saran kepada peneliti.
4. Dr. Agung Wahyu Handaru, ST, M.M, selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah membimbing, memberikan saran, dan masukan kepada peneliti.
5. Kepada orang tua terkhusus ayah dan mama, yang telah memberikan doa, dan dukungan kepada peneliti.

6. Seluruh keluarga besar dan Banana Family yang sudah memberikan doa, dukungan, dan semangat.
7. Teman-teman yang telah mendengar keluh kesah dan memberikan semangat bagi peneliti.

Peneliti menyadari banyaknya kekurangan dalam penyusunan laporan skripsi ini, maka dari itu peneliti menerima segala saran dan kritik yang membangun dari seluruh pihak demi kesempurnaan laporan skripsi ini. Semoga laporan skripsi ini dapat menjadi manfaat, memotivasi, dan membantu bagi pembaca dan peneliti.

Jakarta, 23 Juli 2024



Syifa Syauqiyah Taura



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

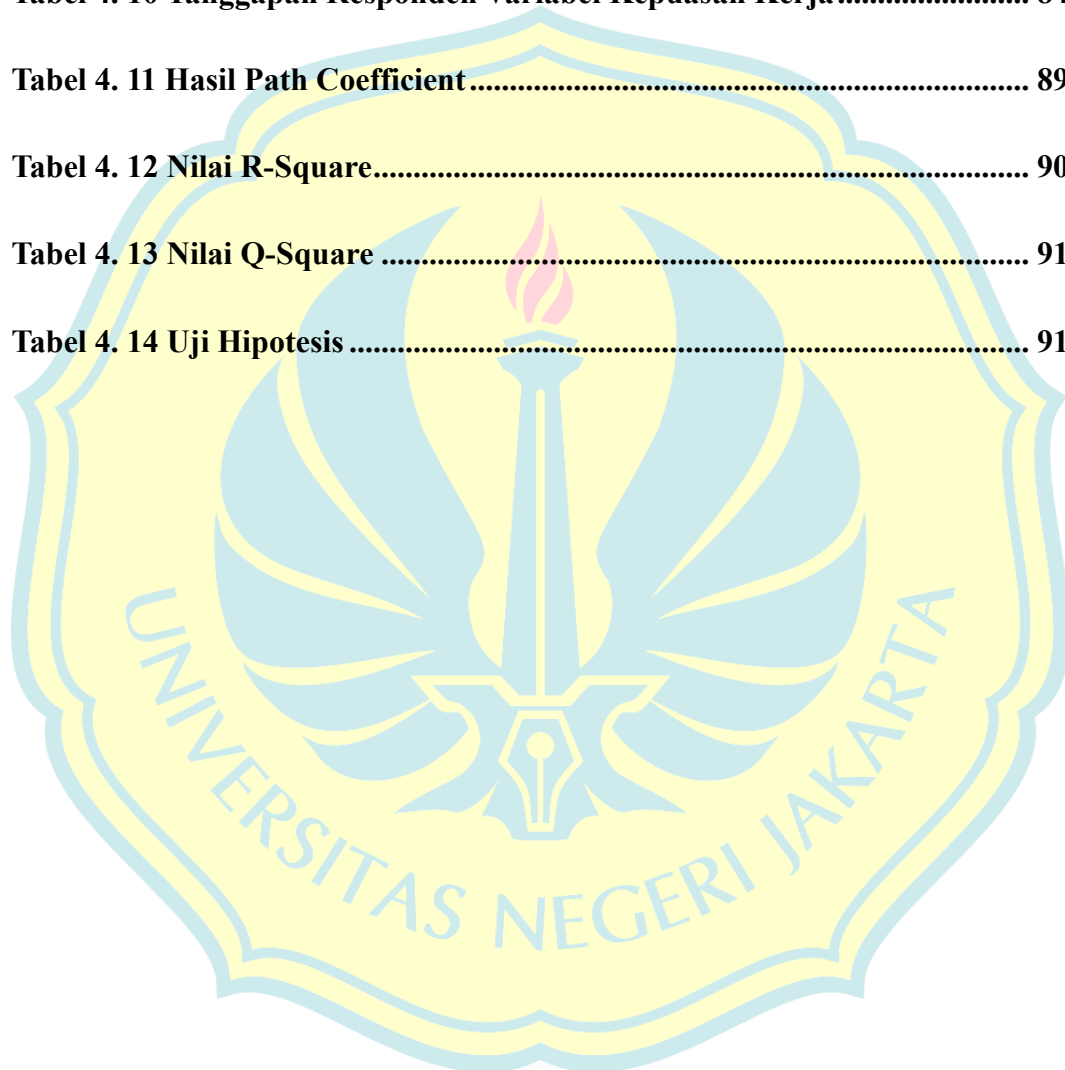
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan Penelitian.....	11
1.3 Tujuan penelitian.....	12
1.4 Manfaat penelitian.....	12
1.5 Kebaharuan penelitian.....	13
BAB II	14
2.1 Teori pendukung.....	14
2.1.1 Kepuasan Kerja.....	14
2.1.2 Work-Life Balance	21
2.1.3 <i>Burnout</i>	27
2.2 Hasil penelitian Terdahulu	35
2.3 Kerangka teori dan pengembangan hipotesis.....	47
BAB III.....	51
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
3.2 Desain penelitian.....	51
3.3 Populasi dan sampel.....	52
3.3.1 Populasi	52
3.3.2 Sampel.....	53

3.4	Pengembangan instrumen	55
3.5	Teknik pengumpulan data	61
3.6	Analisis deskriptif	61
3.7	Teknik Analisis Data	62
3.7.1	<i>Outer Model</i>	62
3.7.2	<i>Inner Model</i>	64
3.7.3	Uji Hipotesis	65
BAB IV		67
4.1	Deskripsi Unit Analisis	67
4.1.1	Karakteristik Responden	67
4.2	Pengujian instrumen	69
4.2.1	Uji Validitas	70
4.2.2	Uji Reabilitas	74
4.3	Analisis Deskriptif	75
4.4	Pengujian Inner Model	88
4.4.1	Uji Path Coefficient	88
4.4.2	Koefisien Determinasi (R^2)	90
4.4.3	Relevansi Prediksi (Q^2)	91
4.5	Uji Hipotesis	91
4.6	Pembahasan Hasil Penelitian	93
4.6.1	Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Milenial	93
4.6.2	Pengaruh Burnout Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Milenial	96
BAB V		99
5.1	Kesimpulan	99
5.2	Implikasi teoritis dan praktis	100
5.3	Keterbatasan Penelitian	104
5.4	Rekomendasi Bagi Penelitian Selanjutnya	104
DAFTAR PUSTAKA		106
LAMPIRAN		111

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Presensi Karyawan	3
Tabel 1. 2 Hasil Kuesioner Pra Riset Variabel Kepuasan Kerja.....	5
Tabel 1. 3 Hasil Kuesioner Pra-Riset Variabel Work-Life Balance.....	7
Tabel 1. 4 data karyawan lembur bulan oktober 2024	8
Tabel 1. 5 Hasil Kuesioner Pra-Riset Variabel Burnout.....	9
Tabel 2. 1 Penelitianterdahulu.....	42
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	51
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian.....	53
Tabel 3. 3 Operasional variable	57
Tabel 3. 4 Skala Pengukuran.....	60
Tabel 3. 5 Kriteria interpretasi skor	61
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	68
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	69
Tabel 4. 4 Nilai Outer Loading.....	71
Tabel 4. 5 Average Variance Extracted (AVE)	72
Tabel 4. 6 Nilai Cross Loading	73
Tabel 4. 7 Uji Reabilitas	75

Tabel 4. 8 Tanggapan Responden Variabel Work-Life Balance.....	75
Tabel 4. 9 Tanggapan Responden Variabel Burnout.....	80
Tabel 4. 10 Tanggapan Responden Variabel Kepuasan Kerja	84
Tabel 4. 11 Hasil Path Coefficient	89
Tabel 4. 12 Nilai R-Square.....	90
Tabel 4. 13 Nilai Q-Square	91
Tabel 4. 14 Uji Hipotesis	91



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Model penelitian.....	48
-----------------------------------	----



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuesioner	111
Lampiran 2: Hasil Kuesioner Penelitian	117
Lampiran 3: Surat Izin Penelitian.....	132



Intelligentia - Dignitas