

**PENGARUH *WORK STRESS* DAN *WORK-LIFE BALANCE*
TERHADAP *QUIET QUITTING* PADA KARYAWAN
OUTSOURCING DI SALAH SATU PERUSAHAAN
KONSTRUKSI**

LAELATUS SYARIFAH

1705622019



Intelligentia - Dignitas

SKRIPSI

Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Manajemen pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta

PROGRAM STUDI S-1 MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

***THE INFLUENCE OF WORK STRESS AND WORK-LIFE
BALANCE ON QUIET QUITTING OF OUTSOURCED
EMPLOYEES IN A CONSTRUCTION COMPANY***

LAELATUS SYARIFAH

1705622019



THESIS

*This Thesis is Written as One of The Requirements to Obtain a Bachelor Degree of
Management at The Faculty of Economics and Business, Jakarta State University*

BACHELOR OF MANAGEMENT

FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Laelatus Syarifah
NIM : 1705622019
Fakultas/Prodi : Fakultas Ekonomi dan Bisnis / S1 Manajemen
Alamat email : lailatussyarifah50@gmail.com

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

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

yang berjudul :

“Pengaruh *Work Stress* dan *Work-Life Balance* Terhadap *Quiet Quitting* Pada Karyawan *Outsourcing* di Salah Satu Perusahaan Konstruksi”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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.

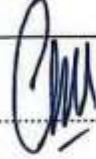
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Mei 2026

Penulis

(Laelatus Syarifah)

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI Penanggung Jawab Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis  Prof. Dr. Mohamad Rizan, S.D., M.M NIP. 197206272006041001			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Tuty Sariwulan, M.Si. NIP. 195807221986032001 (Ketua Sidang)		25 Mei 2026
2	Prof. Dr. Corry Yohana, M.M. NIP. 195909181985032011 (Penguji I)		25 Mei 2026
3	Dr. Christian Wiradendi Wolor, S.E., M.M NIP. 199110182019031014 (Penguji II)		25 Mei 2026
4	Dr. Despinur Dara, S.T., M.M NIP. 197712202000032001 (Pembimbing I)		25 Mei 2026
5	Hania Aminah, S.Pd., M.M., Ph.D. NIP. 198507262014042001 (Pembimbing II)		25 Mei 2026
Nama : Laelatus Syarifah No. Registrasi : 1705622019 Program Studi : S1 Manajemen Tanggal Lulus : 18 Mei 2026			

*Catatan : - diketik dengan huruf times new roman ukuran 12
- dibuat rangkap lima tanda tangan asli dengan bolpoint warna biru*

LEMBAR PERSETUJUAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI
Kampus Universitas Negeri Jakarta, Gedung M, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon (021) 4721227, Fax: (021) 4706285, Surat Elektronik: fe@unj.ac.id
Laman: fe.unj.ac.id

SURAT PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Despinur Dara, S.T., M.M
NIP/NIDK : 197712202000032001
Bertindak sebagai : Dosen Pembimbing I

Nama : Hania Aminah, S.Pd., M.M., Ph.D.
NIP/NIDK : 198507262014042001
Bertindak sebagai : Dosen Pembimbing II

Memberikan persetujuan kepada mahasiswa di bawah ini:

Nama : Laelatus Syarifah
No. Registrasi : 1705622019
Program Studi : S-1 Manajemen
Judul Skripsi : Pengaruh *Work Stress* dan *Work-Life Balanced* terhadap *Quiet Quitting* pada Karyawan *Ousourcing* di Salah Satu Perusahaan Konstruksi.

untuk mengikuti Sidang Skripsi.

Jakarta, 05 Mei 2026

Dosen Pembimbing I

Dr. Despinur Dara, S.T., M.M
NIP. 197712202000032001

Dosen Pembimbing II

Hania Aminah, S.Pd., M.M., Ph.D.
NIP. 198507262014042001

Mengetahui,
Koord. Program Studi S-1 Manajemen

Dr. M. Edo S. Siregar, S.E., M.B.A
NIP. 197201252002121002

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
Kampus Universitas Negeri Jakarta, Gedung SFD Tower B, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon (021) 4721227, Fax: (021) 4706285, Surat Elektronik: fe@unj.ac.id
Laman: fe.unj.ac.id

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Laelatus Syarifah
2. No. Registrasi : 1705622019
3. Program Studi : S1 Manajemen

Menerangkan menulis Skripsi dengan judul :

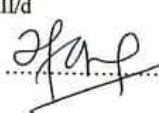
Pengaruh *Work Stress* dan *Work-Life Balanced* terhadap *Quiet Quitting* pada Karyawan *Outsourcing* di Salah Satu Perusahaan Konstruksi

Dosen Pembimbing Skripsi yang diajukan :

Pembimbing Pertama :

Nama : Dr. Despinur Dara, S.T.,
M.M
NIP : 197712202000032001
Golongan : IV/a
Tanda Tangan : 

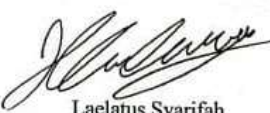
Pembimbing Kedua:

Nama : Hania Aminah, S.Pd.,
M.M., Ph.D.
NIP : 198507262014042001
Golongan : III/d
Tanda Tangan : 

Menyetujui
Koordinator Prodi S1 Manajemen


Dr. M. Edo S. Siregar, S.E., M.B.A
NIP. 197201252002121002

Jakarta, 12 Desember 2025
Mahasiswa Ybs,


Laelatus Syarifah
No.Reg. 1705622019

Catatan:

- Diketik rangkap dua (Program Studi, dan Ybs)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laelatus Syarifah
NIM : 1705622019
Program Studi : S1 Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Work Stress* dan *Work-Life Balance* Terhadap *Quiet Quitting* pada Karyawan *Outsourcing* di Salah Satu Perusahaan Konstruksi” adalah hasil karya asli saya sendiri, bukan merupakan hasil penjiplakan atau duplikasi dari karya ilmiah pihak lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini mengandung unsur plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh tanggung jawab.

Jakarta, 23 April 2026


METERAI TEMPEL
E1AMX381439641
Laelatus Syarifah

ABSTRAK

Laelatus Syarifah, 2026; Pengaruh *Work Stress* dan *Work-Life Balance* Terhadap *Quiet Quitting* Pada Karyawan *Outsourcing* di Salah Satu Perusahaan Konstruksi; Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta. Tim Pembimbing: Dr. Despinur Dara, ST., MM & Hania Aminah, S.Pd., M.M., Ph.D

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work stress* dan *work-life balance* terhadap *quiet quitting* karyawan *outsourcing* di salah satu perusahaan konstruksi. Pendekatan survei kuantitatif digunakan dengan 125 responden dari tiga unit perusahaan *outsourcing* yang dipilih melalui pengambilan sampel probabilitas. Data dianalisis menggunakan *Structural Equation Modeling-Partial Least Squares* (SEM-PLS) melalui SmartPLS 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work stress* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quiet quitting*. Kemudian, *work-life balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *quiet quitting*. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat *work stress* yang tinggi dapat mendorong munculnya perilaku *quiet quitting* dalam pekerjaan. Namun, perilaku *quiet quitting* tersebut dapat *diminimalisir* melalui penerapan *work-life balance*, yaitu keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Kata Kunci: *Quiet Quitting*, *Work Stress*, *Work-Life Balance*, Karyawan *Outsourcing*

ABSTRACT

Laelatus Syarifah, 2026; The Influence of Work Stress and Work-Life Balance on Quiet Quitting of Outsourced Employees in A Construction Company; Period; Manajemen Study, Faculty of Economics and Business, Universitas Negeri Jakarta. Advisor Team: Dr. Despinur Dara, ST., MM & Hania Aminah, S.Pd., M.M., Ph.D

This study aims to analyze the effect of work stress and work-life balance on quiet quitting among outsourced employees in a construction company. A quantitative survey approach was employed, involving 125 respondents from three outsourcing company units selected through probability sampling. The data were analyzed using Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) with SmartPLS 4. The results indicate that work stress has a positive and significant effect on quiet quitting. Meanwhile, work-life balance has a negative and significant effect on quiet quitting. These findings suggest that high levels of work stress can encourage the emergence of quiet quitting behavior in the workplace. However, such behavior can be minimized through the implementation of work-life balance, which refers to the balance between job demands and personal life.

Keywords: *Quiet Quitting, Work Stress, Work-Life Balance, Outsourced Employees*

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyang, peneliti panjatkan puji serta syukur ke hadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Work Stress* dan *Work-Life Balance* Terhadap *Quiet Quitting* pada Karyawan *Outsourcing* di Salah Satu Perusahaan Konstruksi” dengan tepat waktu dan lancar. Penelitian ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik dalam menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Sarjana Manajemen Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta.

Skripsi ini dapat disusun dengan baik tidak lepas dari dukungan, arahan, serta bantuan berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat, peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak berikut:

1. Bapak Prof. Dr. Mohammad Rizan, M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. M .Edo S. Siregar, S.E., M.B.A selaku Koordinator Program Studi S1 Manajemen Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Despinur Dara, ST., MM selaku Dosen Pembimbing I atas segala bimbingan, saran, dan semangat yang selalu diberikan kepada peneliti.
4. Ibu Hania Aminah, S.Pd., M.M., Ph.D selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, ruang diskusi dan dukungan dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Prof. Dr. Rd. Tuty Sariwulan, M. Si., Ibu Prof. Dr. Corry Yohana, M.M., dan Bapak Dr. Christian Wiradendi Wolor, SE., MM. selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun pada saat sidang proposal maupun sidang seminar hasil.
6. Seluruh dosen yang telah mendidik peneliti dengan penuh rasa sabar dan ikhlas. Sehingga ilmu yang didapatkan mampu menjadi ilmu yang bermanfaat.
7. Teruntuk kedua orang tua tercinta, yaitu Bapak Muh Alih, terima kasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan peneliti. Ibu Sopiah yang tidak pernah henti-hentinya memberikan doa, kasih sayang, dan

dukungan terbaiknya sampai peneliti berhasil menyelesaikan studinya. Serta keluarga besar peneliti lainnya atas kontribusi penuh, baik materi maupun non materi yang memberikan keyakinan bahwa peneliti mampu melalui segala proses ini.

8. Pihak perusahaan *outsourcing* yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dalam proses pengumpulan data penelitian serta para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner sebagai bagian penting dari analisis data penelitian ini.
9. Teman-teman Program Studi S1 Manajemen 2022 yang senantiasa memberikan informasi, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan.
10. Kepada Lulu Lutfiah, terima kasih telah memberikan doa, motivasi, dan menjadi *support system* dalam setiap langkah peneliti. Turut berbagi suka dan duka dalam menjalani proses studi dari awal hingga akhir.
11. Terima kasih untuk diri sendiri yang telah bertahan sejauh ini untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Karena selalu mau belajar dan berusaha memberikan yang terbaik di setiap langkah dengan hati yang ikhlas dan tidak lelah untuk mencoba, mampu melewati berbagai fase sulit dalam kehidupan. Namun, ini bukan hanya tentang pencapaian akademik, tapi juga proses bertumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa.

Peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang sedang berjuang dalam penyelesaian studinya.

Jakarta, 23 April 2026



Laelatus Syarifah

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	vi
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	19
1.3 Tujuan Penelitian.....	19
1.4 Manfaat Penelitian.....	19
1.4.1 Manfaat Teoritis	19
1.4.2 Manfaat Praktis	20
BAB II KAJIAN PUSTAKA	21
2.1 Deskripsi Konseptual	21
2.1.1 <i>Quiet Quitting</i>	21
2.1.2 <i>Work Stress</i>	28

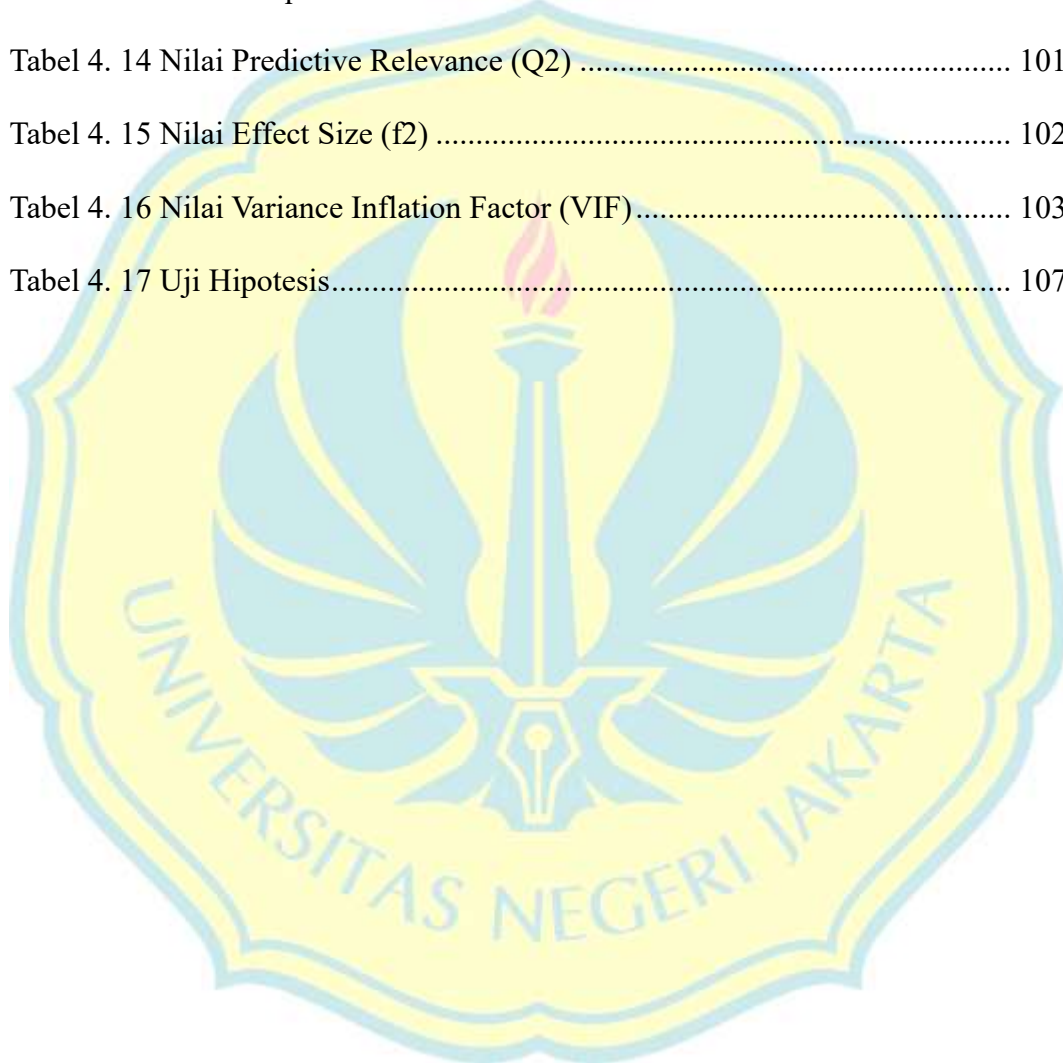
2.1.3 <i>Work-Life Balance</i>	38
2.2 Penelitian Terdahulu	45
2.3 Kerangka Teoritik dan Pengembangan Hipotesis.....	51
2.3.1 Kerangka Teoritik	51
2.3.1.1 Pengaruh <i>Work Stress</i> Terhadap <i>Quiet Quitting</i>	52
2.3.1.2 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap <i>Quiet Quitting</i>	53
2.3.2 Kerangka Konseptual.....	55
2.3.3 Pengembangan Hipotesis	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	57
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	57
3.1.1 Tempat Penelitian.....	57
3.1.2 Waktu Penelitian	58
3.2 Metode Penelitian.....	59
3.3 Populasi dan Sampel	60
3.3.1 Populasi.....	60
3.3.2 Sampel	61
3.4 Operasional dan Pengembangan Variabel Penelitian	62
3.4.1 Skala Penelitian.....	66
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	68
3.6 Teknik Analisis Data.....	69
3.6.1 Analisis Data Deskriptif.....	69
3.6.2 Analisis Data Statistik.....	70
3.6.2.1 Outer Model (Model Pengukuran).....	71
3.6.2.2 Inner Model (Model Structural).....	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	77

4.1 Deskripsi Data	77
4.1.1 Profil Responden.....	77
4.1.2 Analisis Deskriptif	81
4.2 Hasil Penelitian.....	90
4.2.1 Analisis Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	90
4.2.2 Analisis Model Struktural (<i>Inner Model</i>).....	99
4.2.3 Uji Hipotesis	106
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	108
4.3.1 Pengaruh <i>Work Stress</i> Terhadap <i>Quiet Quitting</i>	108
4.3.2 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap <i>Quiet Quitting</i>	115
BAB V PENUTUP.....	122
5.1 Kesimpulan.....	122
5.2 Implikasi	123
5.2.1 Implikasi Teoritis	123
5.2.2 Implikasi Praktis	125
5.3 Keterbatasan Penelitian	127
5.4 Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya.....	128
DAFTAR PUSTAKA.....	131
LAMPIRAN.....	142

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Kuesioner Pra-Penelitian Quiet Quitting	8
Tabel 1. 2 Hasil Kuesioner Pra-Penelitian Work Stress	13
Tabel 1. 3 Hasil Kuesioner Pra-Penelitian Work-Life Balance.....	16
Tabel 2. 1 Hasil Penelitian yang Relevan.....	45
Tabel 3. 1 Timeline Penelitian.....	58
Tabel 3. 2 Unit Analisis Karyawan Outsourcing.....	61
Tabel 3. 3 Kisi – Kisi Instrumen Variabel Quiet Quitting.....	63
Tabel 3. 4 Kisi – Kisi Instrumen Variabel Work Stress.....	64
Tabel 3. 5 Kisi – Kisi Instrumen Variabel Work-Life Balance	65
Tabel 3. 6 Bobot Skor Jawaban.....	67
Tabel 3. 7 Kriteria Rata Rata Skor	68
Tabel 3. 8 Rule of Thumb Outer Model	73
Tabel 3. 9 Rules of Thumb Inner Model	76
Tabel 4. 1 Profil Responden Berdasarkan Unit Kerja.....	77
Tabel 4. 2 Profil Responden Berdasarkan Masa Kerja	78
Tabel 4. 3 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	79
Tabel 4. 4 Profil Responden Berdasarkan Usia.....	80
Tabel 4. 5 Profil Responden Berdasarkan Pendidikan	81
Tabel 4. 6 Jawaban Responden Berdasarkan Variabel Quiet Quitting.....	82
Tabel 4. 7 Jawaban Responden Berdasarkan Variabel Work Stress.....	85
Tabel 4. 8 Jawaban Responden Berdasarkan Variabel Work-Life Balance.....	88

Tabel 4. 9 Nilai Outer Loading dan AVE	91
Tabel 4. 10 Nilai Outer Loading dan AVE (Lanjutan)	92
Tabel 4. 11 Nilai Cross Loadings	95
Tabel 4. 12 Uji Reliabilitas Konstruk (Construct Reliability).....	97
Tabel 4. 13 Nilai R-square	99
Tabel 4. 14 Nilai Predictive Relevance (Q2)	101
Tabel 4. 15 Nilai Effect Size (f^2)	102
Tabel 4. 16 Nilai Variance Inflation Factor (VIF).....	103
Tabel 4. 17 Uji Hipotesis.....	107



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Grafik PHK Karyawan Outsourcing	4
Gambar 1. 2 Grafik Keterlambatan Karyawan	10
Gambar 4. 1 Hasil Path Coefficients	105



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian	142
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian Skripsi.....	143
Lampiran 3 Form Saran dan Perbaikan Seminar Proposal Skripsi	144
Lampiran 4 Form Saran dan Perbaikan Skripsi	145
Lampiran 5 Kartu Konsultasi Bimbingan Seminar Proposal	146
Lampiran 6 Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	147
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian.....	148
Lampiran 8 Tabulasi Data Responden	152
Lampiran 9 Output Software Smart PLS 4.0	160
Lampiran 10 Laporan Cek Plagiarisme.....	164
Lampiran 11 Riwayat Hidup	165