

***THE EFFECT OF WORK ENVIRONMENT AND WORK-LIFE BALANCE  
ON JOB SATISFACTION: WORK STRESS AS A MEDIATOR***

Oleh:

**Nathania Jessica**

Jurusan Manajemen  
Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Tanjungpura

**ABSTRAK**

Karyawan menjadi salah satu faktor yang krusial dalam suatu perusahaan. Suatu perusahaan harus bisa memperhatikan kebutuhan fisik dan mental karyawannya agar dapat memperoleh kinerja yang baik dari karyawan. Lingkungan kerja dan *work life balance* adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan dan kepuasan bekerja. Penelitian ini akan mengidentifikasi pengaruh lingkungan kerja dan *work life balance* terhadap kepuasan kerja karyawan generasi milenial yang dimediasi oleh stress. Penelitian ini memberikan kontribusi kepada perusahaan yang ada di Indonesia untuk mendapatkan kinerja yang baik dari para karyawannya. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan jumlah responden 206 orang melalui teknik purposive sampling. Menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) dengan alat bantu AMOS 26, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja dan *work life balance* berpengaruh negative dan signifikan terhadap stress kerja namun berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan bekerja. Sedangkan stress kerja berpengaruh negative dan signifikan terhadap kepuasan bekerja. Lingkungan kerja dan *Work life balance* memiliki hubungan positif signifikan terhadap kepuasan bekerja ketika dimediasi oleh stress kerja.

**Keywords:** lingkungan kerja, keseimbangan hidup dan kerja, stress kerja, kepuasan kerja, SMEs

**THE EFFECT OF WORK ENVIRONMENT AND WORK-LIFE  
BALANCE ON JOB SATISFACTION: WORK STRESS AS A MEDIATOR**

By:

**Nathania Jessica**

Major in Management  
Faculty of Economics and Business  
Tanjungpura University

**ABSTRACT**

Employees are one of the crucial factors in a company. Company must be able to pay attention to the physical and mental needs of the employee to obtain good performance. Work Environment and work-life balance are the factors that affect the employees' performance and job satisfaction. This research aims to identify the effect of the work environment and work-life balance on the job satisfaction of the employee's millennial generation which is mediated by stress. This research contributes to Indonesian companies achieving good performance from their employees. The method of collecting the data is by using a questionnaire responded by 213 respondents through a purposive sampling technique. The use of Structural Equation Modelling (SEM) with the tool of AMOS 26, the result of this research indicates that the work environment and work-life balance have a negative and significant effect on work stress but a positive and significant effect on job satisfaction. Meanwhile, work stress has a negative and significant on job satisfaction. Work environment and work life balance have a positive relation to job satisfaction when mediated by work stress.

**Keywords:** work environment, work-life balance, work stress, job satisfaction, SMEs.

***THE EFFECT OF WORK ENVIRONMENT AND WORK-LIFE BALANCE  
ON JOB SATISFACTION: WORK STRESS AS A MEDIATOR***

**RINGKASAN SKRIPSI**

**1. Latar Belakang**

Keberhasilan suatu perusahaan tidak lepas dari partisipasi setiap karyawannya. Untuk memperoleh kinerja yang baik dari para karyawan baik, salah satu yang harus diperhatikan oleh perusahaan adalah kepuasan bekerja para karyawan. Setiap individu memiliki standar kepuasan yang berbeda-beda. konsep kepuasan kerja ini bersifat kompleks karena standar kepuasan orang yang berbeda-beda dan terasa mustahil untuk memuaskan semua orang. Menurut data BPS tahun 2020, karyawan yang ada saat ini merupakan generasi milenial dengan total 48 juta orang atau 38% dari 127 juta karyawan Indonesia. Penelitian ini akan mengidentifikasi pengaruh lingkungan kerja dan *work life balance* terhadap kepuasan kerja karyawan generasi milenial yang dimediasi oleh stress.

**2. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui hubungan antara lingkungan kerja dengan stress kerja
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan stress kerja
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara lingkungan kerja dengan kepuasan kerja
- 4) Untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan kepuasan kerja
- 5) Untuk mengetahui hubungan antara stress kerja dengan kepuasan kerja
- 6) Untuk mengetahui hubungan lingkungan kerja dengan kepuasan kerja dimediasi oleh stress kerja
- 7) Untuk mengetahui hubungan *work life balance* dengan kepuasan kerja dimediasi oleh stress kerja

### **3. Metode Penelitian**

Penelitian ini menganalisis pengaruh lingkungan kerja dan *work-life balance* terhadap kepuasan kerja dengan stress kerja sebagai variabel mediasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan cara menyebarkan kuesioner kepada para karyawan yang berada di seluruh Indonesia dengan jumlah total 206 responden. Penelitian ini mengambil sampel dengan metode *purposive sampling* nonprobabilitas, dimana sampel yang diambil hanya generasi milenial yang lahir pada tahun 1980 hingga 1999 yang telah bekerja. Penelitian ini akan menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)* dengan alat bantu statistik AMOS 26 untuk menganalisis dan mengevaluasi *measurement model* dan *structural model* dari konstruk penelitian yang dibangun.

### **4. Hasil Penelitian**

Berdasarkan uji validitas dan uji realibilitas penelitian, seluruh indikator dinyatakan valid dan diyakini mampu untuk mengukur konstruk *full model* yang dibangun. Hasil uji reliabilitas menyajikan hasil yang berkesesuaian. Seluruh instrumen dinyatakan reliabel dan memiliki kemampuan untuk mengukur secara konsisten konstruk *full model* yang dibangun. Berdasarkan hasil hasil model *fit test* menunjukkan bahwa syarat kesesuaian model dapat diterima dan dinyatakan fit. Terdapat empat pengukuran yang menunjukkan derajat *good fit*. Berdasarkan hasil pengolahan AMOS dapat dinyatakan bahwa lingkungan kerja dan *work life balance* memiliki pengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap stress kerja dan kepuasan bekerja. Berdasarkan hasil uji Sobel terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan dari *work life balance* terhadap kepuasan kerja melalui stress kerja.

### **5. Kesimpulan**

Penelitian mengungkapkan bahwa stress kerja memiliki hubungan secara langsung maupun tidak langsung terhadap kepuasan bekerja seseorang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa lingkungan kerja dan *work life balance* merupakan beberapa faktor yang membuat pekerja dapat merasa puas dengan pekerjaannya, Ketika pekerja merasa tidak nyaman dengan lingkungan

kerjanya maupun merasa tidak adanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang sedang mereka jalani, maka pekerja akan mengalami stress kerja, dimana stress kerja merupakan mediator yang akan mempengaruhi secara tidak langsung terhadap kepuasan bekerja seseorang.