

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN *WORK-LIFE*  
*BALANCE* PADA KARYAWAN DI KOTA SURABAYA:  
PERAN KOMITMEN ORGANISASI SEBAGAI VARIABEL  
MODERATOR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**MAYDINA ADINDA PUTRI**  
**NBI: 1512100238**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN *WORK-LIFE*  
*BALANCE* PADA KARYAWAN DI KOTA SURABAYA:  
PERAN KOMITMEN ORGANISASI SEBAGAI VARIABEL  
MODERATOR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**MAYDINA ADINDA PUTRI**

**NPM: 1512100238**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2024**

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN DI KOTA SURABAYA:  
PERAN KOMITMEN ORGANISASI SEBAGAI VARIABEL  
MODERATOR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**MAYDINA ADINDA PUTRI**

**NPM: 1512100238**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 18 Desember 2024



**Maydina Adinda Putri**

NBI: 1512100238



**UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945**

**BADAN PERPUSTAKAAN**  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maydina Adinda Putri  
NBI/ NPM : 1512100238  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk  
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free  
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara Stres Kerja dan *Work-Life Balance* pada  
Karyawan di Kota Surabaya: Peran Komitmen Organisasi sebagai  
Variabel Moderator**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free  
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak  
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam  
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah  
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 18 Desember 2024



(Maydina Adinda Putri)

## HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

**Nama** : Maydina Adinda Putri

**NBI** : 1512100238

**Judul** : Hubungan antara Stres Kerja dan *Work-Life Balance* pada Karyawan di Kota Surabaya: Peran Komitmen Organisasi sebagai Variabel Moderator

Surabaya, 13 Desember 2024

**Disetujui Oleh :**

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**



**(Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog.)**

**(Sayidah Aulia Ul Haque, S.Psi., M.Psi., Psikolog.)**

**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : 18 Desember 2024**

**Dewan Penguji:**

**1. Drs. Sahat Saragih, M.Si**

**2. Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si.,  
S.H., M.Kn., Psikolog**

**3. Sayidah Aulia Ul Haque, S.Psi., M.Psi.,  
Psikolog**



**Mengesahkan  
Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**NPP. 20510020552**

## **HALAMAN MOTTO**

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”  
Surah Al-Baqarah ayat 286

”Jika kamu tidak menyerah, kamu pasti bisa melakukannya”  
Kanemoto Yoshinori

”Manusia tidak bisa sempurna, ketika kamu mencoba mencari kesempurnaan maka  
kamu tidak akan bahagia”  
Kim Junkyu

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat dan rahmad-Nya, skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang telah memberikan saya dukungan dan semangat selama penelitian ini berlangsung.

Allah SWT, segala puji bagi-Mu atas nikmat, petunjuk, dan kekuatan yang telah Engkau berikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Kepada diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang sampai sejauh ini, terima kasih telah rela mengorbankan waktu istirahat demi menuntaskan skripsi ini.

Kepada orang tua saya, terima kasih atas doa, dukungan, semangat dan kasih sayang tiada tara. Kalian merupakan inspirasi dan alasan utama agar skripsi ini dapat terselesaikan.

Kepada keluarga besar, terima kasih telah memberikan dukungan dan semangat.

Kepada dosen Pembimbing dan dosen pengajar, terima kasih telah bersabar dalam memberikan ilmu selama proses pembelajaran dan proses penyusunan skripsi ini.

Kepada teman dan sahabat, terima kasih telah memberikan dorongan dan semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua yang membacanya dan menjadi langkah awal untuk kontribusi yang lebih besar bagi masyarakat dan ilmu pengetahuan.

## *CURRICULUM VITAE*

### **A. Identitas Diri**

Nama : Maydina Adinda Putri  
Tempat Lahir : Surabaya  
Tanggal Lahir : 04 Maret 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Banyu Urip Kidul V/61 A  
Surabaya  
Kewarganegaraan : WNI  
Email : maydinaap@gmail.com  
No. Telepon : 08885378727



### **B. Riwayat Pendidikan**

SD : SDN Banyu Urip III/364 Surabaya  
SMP : SMPN 42 Surabaya  
SMA : SMA Hang Tuah 1 Surabaya  
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **C. Pengalaman**

- Asisten Laboratorium Psikodiagnostik (2024)
- Kampus Mengajar Angkatan 6 di SDN Kedunggoro V/310 Surabaya (2023)

### **D. Riwayat Organisasi**

Psikologi Bersuara Untag Surabaya, Anggota Humas (2024)

### **E. Kemampuan**

- Administrasi psikotes
- Observasi dan wawancara
- Interpersonal skill
- Leadership
- Manajemen waktu
- Team work
- Problem Solving

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, karunia, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Stres Kerja dan *Work-Life Balance* pada Karyawan di Kota Surabaya: Peran Komitmen Organisasi sebagai Variabel Moderator”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tingkat Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Proses penyelesaian Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ini menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si. Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi. selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, memberikan kritik dan saran, serta memberikan solusi kepada penulis selama penelitian.
5. Sayidah Aulia Ul Haque, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan kritik dan saran, serta memberikan solusi kepada penulis selama penelitian.
6. Dr. Muhammad Ghazali Bagus Ani Putra, S.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Akademik selama penulis menjadi mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat pada penulis selama melakukan perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu penulis dalam melakukan administrasi peneliti selama perkuliahan.

9. Supono Adi Sucipto, S.Pd. dan Ida Chrisdiana, S.Sos. selaku orang tua kandung penulis, terima kasih telah menjadi orang tua yang telah membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang, memberikan dukungan, memberikan semangat, memberikan masukan dan solusi kepada penulis, menerima semua keluh kesah penulis selama melakukan penelitian.
10. Febriane Cantika Putri selaku adik kandung penulis, terima kasih telah menjadi adik yang selalu memberikan dukungan, memberikan hiburan, dan menerima semua keluh kesah penulis selama melakukan penelitian.
11. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis selama melakukan penelitian.
12. Dhea, Marsya, Narulita, Anisah, Regina, Diva, Farikhah, Devi, Eka, Ikke, Farahdiba, Retno, Reza, Yulia, Dian, Talitha, Adelheid, Kalista, Mutiara, Mita, Nadifah, Fathimah, Citra, Aissuro, Luluk, Nadia selaku sahabat penulis, terima kasih telah menjadi tempat penulis untuk mencurahkan suka duka selama penelitian, memberikan dukungan, semangat, kritik dan saran kepada penulis selama penelitian.
13. Aisya, Astrid, Esther, Firnanda, Ilhan, Junaidi, Marcellino, Nataniel, Retno, Shofi, Sultan, Syahrul, Syahsa, Vincencius, Wahyu, Yesaya selaku adik tingkat Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2022 kelas praktikum Inv 3B.
14. Hyunsuk, Jihoon, Yoshi, Junkyu, Jaehyuk, Asahi, Doyoung, Haruto, Jeongwoo, Junghwan sebagai anggota *Treasure*, terima kasih telah memberikan semangat kepada penulis melalui konten dan lagu-lagu yang indah secara tidak langsung.

Surabaya, 18 Desember 2024



Maydina Adinda Putri

# HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN DI KOTA SURABAYA: PERAN KOMITMEN ORGANISASI SEBAGAI VARIABEL MODERATOR

Maydina Adinda Putri  
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Email: [maydinaap@gmail.com](mailto:maydinaap@gmail.com)

## Abstrak

Karyawan harus mampu bersaing dan bertahan untuk mencapai tujuan perusahaan. Namun, jika tuntutan ini terlalu berat, pekerjaan sering dianggap sebagai beban. Masalah seperti perkembangan pekerjaan, peran keluarga, keragaman tenaga kerja, fleksibilitas, budaya organisasi, dan persaingan bisnis dapat menyebabkan ketidakseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Karyawan yang dapat beradaptasi dengan tuntutan ini cenderung memiliki *work-life balance*. Sebaliknya, tekanan yang berlebihan dapat menimbulkan konflik peran, stres, dan mengganggu keseimbangan hidup. Stres kerja dapat mengurangi kontribusi karyawan terhadap perusahaan, menurunkan kinerja, dan meningkatkan keinginan untuk meninggalkan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan *work-life balance*, serta bagaimana komitmen organisasi memoderasi hubungan stres kerja dan *work-life balance* pada karyawan di Kota Surabaya. Metode penelitian menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan bantuan program JAMOSI versi 2.6.13. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja memiliki hubungan negatif dengan *work-life balance*, dengan nilai estimate -0,69821 dan signifikansi <0,001. Artinya, semakin tinggi stres kerja, semakin rendah *work-life balance*. Selain itu, komitmen organisasi memoderasi hubungan ini, dengan nilai estimate 0,00606 dan signifikansi <0,001. Artinya, semakin tinggi komitmen organisasi, semakin rendah stres kerja dan semakin baik *work-life balance* karyawan.

Kata Kunci: Karyawan, Perusahaan, Stres Kerja, *Work-Life Balance*, Komitmen Organisasi

***THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND WORK-LIFE  
BALANCE IN EMPLOYEES IN SURABAYA CITY: THE ROLE OF  
ORGANIZATIONAL COMMITMENT AS A MODERATOR VARIABLE***

**Maydina Adinda Putri**

*Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*

**Email: [maydinaap@gmail.com](mailto:maydinaap@gmail.com)**

***Abstract***

*Employees must be able to compete and survive to achieve company goals. However, if these demands are too heavy, work is often perceived as a burden. Issues such as job progression, family roles, workforce diversity, flexibility, organizational culture, and business competition can lead to work-life imbalance. Employees who can adapt to these demands tend to have work-life balance. Conversely, excessive pressure can lead to role conflict, stress, and disrupt life balance. Work stress can reduce employees' contribution to the organization, reduce performance, and increase the desire to leave the job. This study aims to determine the relationship between work stress and work-life balance, and how organizational commitment moderates the relationship between work stress and work-life balance in employees in Surabaya City. The research method uses Moderated Regression Analysis (MRA) with the help of the JAMOV program version 2.6.13. The results showed that job stress has a negative relationship with work-life balance, with an estimate value of -0.69821 and significance <0.001. This means that the higher the work stress, the lower the work-life balance. In addition, organizational commitment moderates this relationship, with an estimate value of 0.00606 and significance <0.001. That is, the higher the organizational commitment, the lower the work stress and the better the work-life balance of employees.*

*Keywords: Employees, Company, Work Stress, Work-Life Balance, Organizational Commitment*

## Daftar Isi

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
Abstrak .....	xii
<i>Abstract</i> .....	xiii
Daftar Isi .....	xiv
Daftar Tabel .....	xvi
Daftar Gambar .....	xvii
Daftar Lampiran .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang Masalah .....	1
2. Rumusan Masalah .....	7
B. Tujuan dan Manfaat .....	7
1. Tujuan Penelitian .....	7
2. Manfaat Penelitian .....	7
C. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. <i>Work-Life Balance</i> .....	11
1. Pengertian <i>Work-Life Balance</i> .....	11
2. Aspek-aspek <i>Work-Life Balance</i> .....	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Work-Life Balance</i> .....	13
B. Stres Kerja .....	15
1. Pengertian Stres Kerja .....	15
2. Aspek-aspek Stres Kerja .....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja .....	16
C. Komitmen Organisasi .....	20
1. Pengertian Komitmen Organisasi .....	20
2. Aspek-aspek Komitmen Organisasi .....	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komitmen Organisasi .....	21

D. Kerangka Berpikir .....	22
E. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Populasi dan Partisipan .....	25
1. Populasi .....	25
2. Partisipan .....	25
B. Desain Penelitian.....	25
C. Instrumen Pengumpul Data.....	26
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	37
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Data Demografis Partisipan Penelitian.....	37
2. Kategori Empirik Data Penelitian .....	38
3. Kategorisasi Hipotetik Data Penelitian .....	39
4. Uji Hipotesis.....	41
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47

## Daftar Tabel

Table 1. Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Work-Life Balance</i> .....	27
Table 2. Hasil Uji Daya Beda Skala <i>Work-Life Balance</i> .....	28
Table 3. Blue Print Sebaran Aitem Skala Stres Kerja .....	30
Table 4. Hasil Uji Daya Beda Skala Stres Kerja .....	31
Table 5. Blue Print Sebaran Aitem Skala Komitmen Organisasi.....	33
Table 6. Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala Komitmen Organisasi.....	34
Table 7. Data Demografis Partisipan Penelitian.....	37
Table 8. Norma Kategorisasi Empirik Data Penelitian .....	38
Table 9. Kategorisasi Empirik <i>Work-Life Balance</i> .....	38
Table 10. Kategorisasi Empirik Stres Kerja .....	39
Table 11. Kategorisasi Empirik Komitmen Organisasi.....	39
Table 12. Norma Kategorisasi Hipotetik Data Penelitian .....	40
Table 13. Kategorisasi Hipotetik <i>Work-Life Balance</i> .....	40
Table 14. Kategorisasi Hipotetik Stres Kerja .....	40
Table 15. Kategorisasi Hipotetik Komitmen Organisasi.....	41
Table 16. Hasil Uji Hipotesis Moderasi .....	42

## Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	24
-----------------------------------	----

## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Google Form Kuesioner .....	55
Lampiran 2. Skala Penelitian .....	56
Lampiran 3. Tabel Penentuan Jumlah Sample Isaac dan Michael dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10% .....	62
Lampiran 4. Hasil Uji Daya Beda Work-Life Balance .....	63
Lampiran 5. Hasil Uji Daya Beda Stres Kerja .....	64
Lampiran 6. Hasil Uji Daya Beda Komitmen Organisasi .....	65
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Work-Life Balance.....	66
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas Stres Kerja.....	66
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Komitmen Organisasi .....	66
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas .....	67
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis.....	71
Lampiran 12. Tabulasi Sebagian Data Penelitian Work-Life Balance.....	72
Lampiran 13. Data Demografis Penelitian.....	73
Lampiran 14. Hasil Turnitin.....	76
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Skripsi .....	86