

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *JOB DEMANDS* TERHADAP
EMPLOYEE WELL BEING (Studi Pada PT. Perumda Perusahaan Air
Minum Tirta Moedal Kota Semarang)**

Memenuhi Persyaratan
Untuk Mencapai Derajat Sarjana S-1
Program Studi Manajemen



Diajukan Oleh:
VITA DEWI RAHAYU
NPM. 221003612012473

FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SEMARANG
2026

MOTTO

“Dalam setiap proses yang panjang dan melelahkan, aku percaya bahwa tidak ada usaha yang sia-sia selama dilakukan dengan kesabaran dan keyakinan kepada Allah.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

Aku percaya bahwa doa yang tidak pernah putus akan menjadi jembatan menuju impian yang terwujud.”

(QS. Al-Baqarah: 186)

“Perjuangan hari ini adalah investasi terbaik untuk masa depan yang lebih cerah.”

(QS. At-Taubah: 105)

Judul : Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Tuntutan Pekerjaan Terhadap Kesejahteraan Karyawan (Studi Pada PT. Perumda Perusahaan Air Minum Tirta Moedal Kota Semarang)

Title : *The Influence Of Work Life Balance And Job Demands On Employee Well Being* (Studi Pada PT. Perumda Perusahaan Air Minum Tirta Moedal Kota Semarang)

Nama : Vita Dewi Rahayu
NPM : 221003612012473

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *Work Life Balance* dan *Job Demands* terhadap *Employee Well Being* di PT. Perumda Perusahaan Air Minum Tirta Moedal Kota Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan survei melalui kuesioner yang disebarkan populasi yang berjumlah 200 karyawan, dengan sampel 133 responden, Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah proporsional random sampling. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS 27 untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work Life Balance* dan *Job Demands* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Employee Well Being*. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan *Work Life Balance* dan *Job Demands* dapat secara efektif meningkatkan Kesejahteraan karyawan (*Employee Well Being*).

Kata kunci : *Work Life Balance*, *Job Demands*, dan *Employee Well Being*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan YME, atas segala rahmat dan karunia-Nya. Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Work Life Balance* Dan *Job Demands* Terhadap *Employee Well Being* (Studi Pada PT. Perumda Perusahaan Air Minum Tirta Moedal Kota Semarang’**.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan guna mencapai derajat sarjana S-1 Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.

Selama penulisan skripsi ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Dra. Hikmah, SE., M.Si, selaku Dekan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.
2. Bapak Drs. Galuh Juliarto, SE, MM selaku Kaprodi Manajemen Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.
3. Ibu Dra. Sri Suprpti, SE, MM selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan petunjuk serta bimbingan.
4. Seluruh dosen Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang, yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama masa studi.
5. Kedua orang tua tercinta serta keluarga yan senantiasa memberikan doa, dukungan moral maupun materi yang tiada henti.
6. Pimpinan PT. Perumda Perusahaan Air Minum Tirta Moedal Kota Semarang atas izin dan dukungan yang diberikan sehingga proposal ini dapat disusun dengan baik.
7. Kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian.

8. Teman seperjuangan kelas manajemen angkatan 2022 yang selalu memberi dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Orang-orang terdekat yang selalu menghibur dan memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya dan dapat menjadi referensi yang berguna khususnya dalam bidang manajemen sumber daya manusia.

Semarang, Januari 2026

Penulis

Vita Dewi Rahayu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.3 Manfaat Teoritis	6
1.5.4 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	1
2.1. Telaah Teori.....	1
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia	1
2.1.2 <i>Work Life Balance</i>	2
2.1.2.1 Aspek-Aspek <i>Work Life Balance</i>	3
2.1.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i>	3
2.1.2.3 Indikator <i>Work Life Balance</i>	4
2.1.3 <i>Job Demands</i>	5
2.1.3.1 Faktor <i>Job Demands</i>	6
2.1.3.2 Tipe-tipe <i>Job Demands</i>	6
2.1.3.3 Indikator <i>Job Demand</i>	7
2.1.4 <i>Employee Well Being</i>	7
2.1.4.1 Definisi <i>Employee Well Being</i>	7
2.1.4.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Employee Well Being</i>	8
2.1.4.3 Indikator <i>Employee Well Being</i>	9
2.2 Penelitian Terdahulu	9

2.3 Kerangka Pemikiran Teoritis dan Rumusan Hipotesis	12
2.3.1 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> Terhadap <i>Employee Well Being</i>	12
2.3.2 Pengaruh <i>Job Demands</i> Terhadap <i>Employee Well Being</i>	13
BAB III METODE PENELITIAN	1
3.1 Populasi dan Sampel	1
3.1.1 Populasi	1
3.1.2 Sampel	1
3.2 Variabel Penelitian dan Pengukuran Variabel	3
3.3 Metode Pengumpulan Data	5
3.4 Uji Instrument Penelitian	6
3.4.1. Uji Validitas	6
3.4.2. Uji Reliabilitas	7
3.5 Teknik Analisis Data	8
3.5.1 Analisis Deskripsi	8
3.5.2 Analisis Inferensial	8
3.5.2.1 Analisis Regresi Linier Berganda	8
3.5.2.2 Uji Normalitas	9
3.5.2.3 Uji Asumsi Klasik	9
3.5.2.4 Uji Goodness Of Fit	10
3.5.2.5 Uji Hipotesis (Uji Statistik T)	11
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	1
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	1
4.1.1. Deskripsi Responden Penelitian	1
4.2 Analisis Hasil Penelitian	3
4.2.1 Deskripsi Variabel Penelitian	3
4.2.2 Analisis Regresi Berganda	9
4.2.3 Uji Normalitas	10
4.2.4 Uji Asumsi Klasik	12
4.2.5 <i>Goodness of fit</i> (Uji model)	14
4.2.6 Pengujian Hipotesis	15
4.3 Pembahasan	16
4.3.1 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap <i>Employee Well Being</i>	16

4.3.2 Pengaruh <i>Job Demands</i> terhadap <i>Employee Well Being</i>	18
---	----

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	1
---------------------------------------	---

5.1 Simpulan	1
--------------------	---

5.2 Saran	2
-----------------	---

DAFTAR PUSTAKA	1
-----------------------------	---

LAMPIRAN	2
-----------------------	---

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Research Gap	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 1. 2 Data <i>Turnover</i> Perumda Tirta Moedal Tahun 2023-2025	5
 Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	 11
 Tabel 3. 1 Proporsi Sampel Penelitian	 2
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel	4
Tabel 3. 3 Opsi Jawaban	6
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas	7
Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas.....	8
 Tabel 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	 1
Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Usia.....	2
Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Lama Bekerja	2
Tabel 4. 4 Tanggapan Responden Mengenai <i>Work Life Balance</i>	3
Tabel 4. 5 Tanggapan Responden Mengenai <i>Job Demands</i>	5
Tabel 4. 6 Tanggapan Responden Mengenai <i>Employee Well Being</i>	7
Tabel 4. 7 Koefisiensi Regresi	9
Tabel 4. 8 Uji Normalitas.....	10
Tabel 4. 9 Uji Multikolinieritas.....	12
Tabel 4. 10 Uji heteroskedastisitas.....	13
Tabel 4. 11 Uji koefisien determinasi	14
Tabel 4. 12 Uji F	15
Tabel 4. 13 Uji T	15

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Pengaruh <i>Work Life Balance</i> dan <i>Job Demands</i> Terhadap <i>Employee Well Being</i>	14
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	2
Lampiran 2	4
Lampiran 3	9
Lampiran 4	12
Lampiran 5	16
<i>Work Life Balance</i> (X1)	17
<i>Job Demands</i> (X2)	18
Koefisiensi Regresi	20
Uji Normalitas	20
Uji Multikolinearitas	21
Koefisien Determinasi (R^2)	21
Uji Hipotesis	22
Lampiran 6	23