

**PENGARUH STRES KERJA, *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DAN
WORK LIFE BALANCE TERHADAP *JOB SATISFACTION* (STUDI
KASUS PADA KARYAWAN KOPERASI DI KABUPATEN
PONOROGO)**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi tugas dan melengkapi sebagian syarat-syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1)
pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Nama : Septian Wahyu Adit Pratama

NIM : 22415828

Jurusan : Manajemen

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

**PENGARUH STRES KERJA, *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DAN
WORK LIFE BALANCE TERHADAP *JOB SATISFACTION* (STUDI
KASUS PADA KARYAWAN KOPERASI DI KABUPATEN
PONOROGO)**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi tugas dan melengkapi sebagian syarat-syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1)
pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Nama : Septian Wahyu Adit Pratama

NIM : 22415828

Jurusan : Manajemen

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

HALAMAN PENGESAHAN

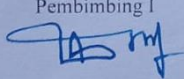
HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Stres Kerja, *Emotional Intelligence* Dan
Work Life Balance Terhadap *Job Satisfaction* (Studi
Kasus Pada Karyawan Koperasi di Kabupaten
Ponorogo)
Nama : Septian Wahyu Adit Pratama
NIM : 22415828
Tempat, Tanggal Lahir : Ponorogo, 23 September 2003
Jurusan : Manajemen

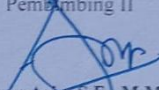
Isi dan format telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk
diujikan guna memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1)
pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Ponorogo, 03 Agustus 2026

Pembimbing I


Dr. Sri Hartono, SE., MM.
NUPTK. 9562749652110033

Pembimbing II


Yusop Arha, S.E., M.M.
NUPTK. 8446763664137003

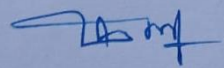
Mengetahui,

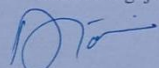
Dekan Fakultas Ekonomi

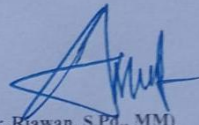


Dr. Slamet Santoso, SE., M.Si
NUPTK. 19701016 199904 12

Dosen Penguji


(Dr. Sri Hartono, SE., MM)
NUPTK. 9562749652110033


(Dr. Diana Pramudya Wardani, SE., MM)
NUPTK. 0741761662230202


(Dr. Riawan, S.Pd., MM)
NUPTK. 537763664131113

HALAMAN PERNYATAAN

PERNYATAAN TIDAK MELANGGAR KODE ETIK PENELITIAN

HALAMAN PERNYATAAN

PERNYATAAN TIDAK MELANGGAR KODE ETIK PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Ponorogo, 19 Juli 2026



Septian Wahyu Adit Pratama

22415828

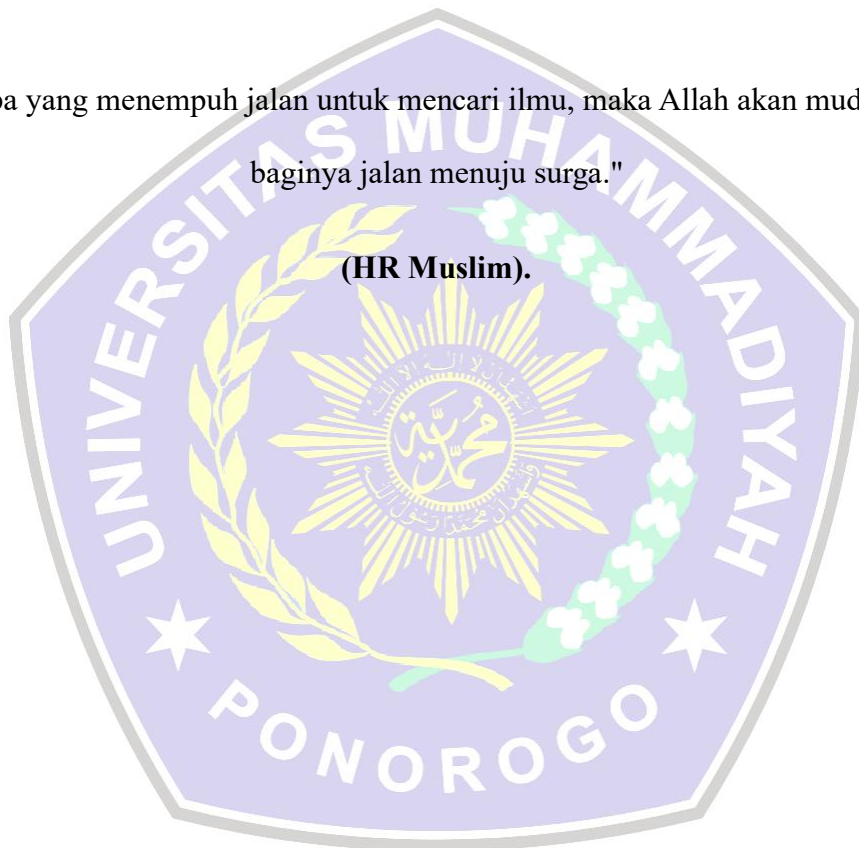
MOTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S. al-Baqarah: 286)

"Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga."

(HR Muslim).



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini penulis persembahkan dengan penuh rasa syukur dan hormat kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Papa Triyono dan Mama Diana terima kasih atas segala kasih sayang, doa yang tiada henti, pengorbanan, kepercayaan, dukungan, serta semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Setiap langkah dan pencapaian yang penulis raih tidak terlepas dari perjuangan, ketulusan, dan keikhlasan Papa dan Mama. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Papa dan Mama.
2. Keluarga tercinta, terima kasih atas support, doa, perhatian, motivasi, dan dukungan yang selalu diberikan selama penulis menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran keluarga menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menghadapi setiap proses dan tantangan.
3. Seseorang yang selalu mendampingi penulis dan memberikan doa, semangat, motivasi, serta dukungan tanpa henti selama proses penyusunan skripsi, sehingga penulis terus terdorong untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga setiap proses yang telah dilalui menjadi bekal untuk terus berkembang, memberikan manfaat bagi banyak orang, dan menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik di masa depan. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi langkah awal untuk mewujudkan cita-cita, membanggakan keluarga, serta memberikan manfaat bagi banyak orang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam senantiasa kita sampaikan kepada Baginda Nabi Muhammad S.A.W. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan terlibat dalam penyelesaian tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Kerja, *Emotional Intelligence* Dan *Work Life Balance* Terhadap *Job Satisfaction* (Studi Kasus Pada Karyawan Koperasi di Kabupaten Ponorogo)”. Skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, tentunya penulis menghadapi banyak tantangan dan rintangan. Namun demikian, segala tantangan dan rintangan tersebut menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi penulis untuk berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Semua tantangan dapat diatasi karena rahmat dan petunjuk Allah SWT. Upaya maksimal telah dilakukan oleh penulis untuk menjadikan skripsi ini menjadi sebuah karya tulis yang baik, namun karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, maka skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, baik dari segi teknik penulisan maupun dari segi bobot ilmiahnya. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik atas skripsi yang penulis susun, demi kesempurnaan karya tulis ini.

Dalam proses penulisan skripsi ini, peneliti menyadari banyak kendala yang dihadapi, namun berkat bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, tidak ada yang dapat diberikan kecuali ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Bapak Dr. Slamet Santoso, S.E., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Bapak Dr. Riawan, S.Pd., MM, selaku Kepala Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo
4. Bapak Dr. Sri Hartono, SE., M.M, selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan,

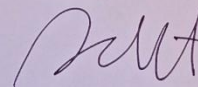
masukan, semangat dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Bapak Yusuf Arif, SE., M.M, selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah memberikan pendampingan, arahan, masukan, serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
6. Ibu Dr. Diana Pramudya Wardani, S.E., M.M., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan, masukan, dan saran yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Dra. Umi Farida, S.E., M.M., selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, saran serta evaluasi yang membangun selama proses ujian skripsi.
8. Seluruh Dosen dan Karyawan Fakultas Ekonomi, semoga ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan dapat bermanfaat bagi agama, nusa, dan bangsa.
9. Karyawan koperasi di Kabupaten Ponorogo, yang telah bersedia meluangkan waktu mengisi kuesioner penelitian sehingga dapat melengkapi pengumpulan data penelitian tugas akhir ini.
10. Teman – teman seperjuangan dan semua pihak yang secara tidak langsung telah terlibat dan membantu, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terima kasih banyak atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, serta menjadi salah satu kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Ponorogo, 19 Juli 2026

Penulis



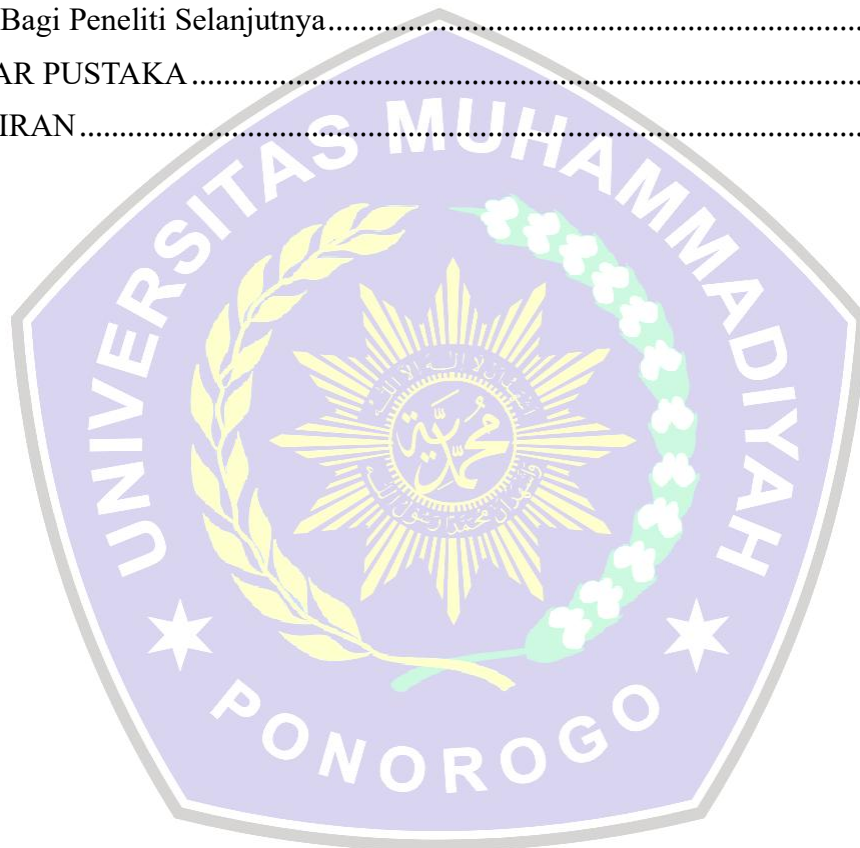
Septian Wahyu Adit Prama

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	13
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian	13
1. Tujuan Penelitian	13
2. Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Landasan Teori	16
1. <i>Job – Demands Resources Theory</i>	16
2. Stres Kerja.....	17
3. Emotional Intelligence	23
4. <i>Work-Life Balance</i>	29
5. <i>Job Satisfaction</i>	34
2.2 Penelitian Terdahulu	38
2.3 Kerangka Konseptual Penelitian	44
2.4 Hipotesis	45
1. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja	46
2. Pengaruh <i>Emotional Intelligence</i> Terhadap Kepuasan Kerja	49
3. Pengaruh <i>Work Life Balance</i> Terhadap Kepuasan Kerja	51

4. Pengaruh Stres Kerja, <i>Emotional Intelligence</i> , dan <i>Work-Life Balance</i> terhadap Kepuasan Kerja	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
3.1 Ruang Lingkup Penelitian	56
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	57
3.3 Metode Pengambilan Data	61
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	62
3.5 Metode Analisis Data	66
1. Uji Validitas	66
2. Uji Reliabilitas	66
3.6 Uji Asumsi Klasik.....	71
1. Uji Normalitas.....	71
2. Uji Multikolinearitas.....	67
3. Uji Heteroskedastisitas	72
3.7 Analisis Regresi Linear Berganda	73
3.8 Hasil Uji Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi.....	73
3.9 Uji Hipotesis.....	69
1. Uji t (Parsial).....	70
2. Uji F (Simultan).....	75
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	72
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	72
4.2 Hasil Penelitian.....	73
1. Karakteristik Responden.....	73
2. Analisis Deskriptif Variabel	78
3. Hasil Uji Instrumen Penelitian.....	92
4. Uji Asumsi Klasik.....	97
5. Analisis Regresi Linear Berganda.....	100
6. Hasil Uji Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi	100
7. Hasil Uji Hipotesis.....	103
4.3 Pembahasan	108
1. Pengaruh Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Koperasi di Kabupaten Ponorogo.....	108
2. Pengaruh <i>Emotional Intelligence</i> terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Koperasi di Kabupaten Ponorogo	110

3. Pengaruh Work-Life Balance terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Koperasi di Kabupaten Ponorogo	113
4. Pengaruh Stres Kerja, <i>Emotional Intelligence</i> , dan <i>Work-Life Balance</i> terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Koperasi di Kabupaten Ponorogo	115
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	117
5.1 Kesimpulan.....	117
5.2 Saran	118
1. Bagi Perusahaan.....	118
2. Bagi Karyawan	120
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	120
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN	133



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Stres Kerja.....	18
Tabel 2.2 Indikator <i>Emotional Intelligence</i>	24
Tabel 2.3 Indikator <i>Work-Life Balance</i>	30
Tabel 2.4 Indikator Kepuasan Kerja	36
Tabel 2.5 Penelitian Terdahulu	38
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	64
Tabel 3.2 Tingkatan Penilaian Skala Likert.....	65
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Koperasi.....	74
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	75
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	76
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	76
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	77
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Nasabah Kredit Macet yang Ditangani.....	78
Tabel 4.7 Tanggapan Responden terhadap Variabel Stres Kerja (X1)	79
Tabel 4.8 Tanggapan Responden terhadap Variabel Emotional Intelligence (X2)	82
Tabel 4.9 Tanggapan Responden terhadap Variabel Work-Life Balance (X3)	86
Tabel 4.10 Tanggapan Responden terhadap Variabel Kepuasan Kerja (Y)	89
Tabel 4.11 Hasil Uji Validitas Variabel Stres Kerja (X1).....	93
Tabel 4.12 Hasil Uji Validitas Variabel Emotional Intelligence (X2)	94
Tabel 4.13 Hasil Uji Validitas Variabel Work-Life Balance (X3)	94
Tabel 4.14 Hasil Uji Validitas Variabel Kepuasan Kerja (Y)	96
Tabel 4.15 Hasil Uji Reliabilitas	97
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas.....	97
Tabel 4.17 Hasil Uji Multikolinearitas	98
Tabel 4.18 Hasil Uji Heteroskedastisitas	99
Tabel 4.19 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	100
Tabel 4.20 Hasil Uji Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi.....	103
Tabel 4.21 Hasil Uji Statistik t	105
Tabel 4.22 Hasil Uji Statistik F	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tingkat Kepuasan Kerja	7
Gambar 1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepuasan Kerja	8
Gambar 1.3 Pengaruh Penanganan Kredit Macet Terhadap Kepuasan Kerja	9
Gambar 2.1 Kerangka Penelitian	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Hasil Uji Cek Plagiasi.....	133
Lampiran 2 Artikel Dari Skripsi	134
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	156
Lampiran 4 Data Penelitian.....	165
Lampiran 5 Hasil Olah Data	183
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	204
Lampiran 7 Berita Acara Pembimbing.....	205



ABSTRAK

Skripsi : “Pengaruh Stres Kerja, *Emotional Intelligence* Dan *Work Life Balance* Terhadap *Job Satisfaction* (Studi Kasus Pada Karyawan Koperasi di Kabupaten Ponorogo)” ; Septian Wahyu Adit Pratama, NIM 22415828, Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Kepuasan kerja merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kinerja dan keberlangsungan organisasi, termasuk pada koperasi simpan pinjam yang menghadapi tingginya tuntutan pekerjaan akibat penanganan kredit bermasalah. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan stres kerja, sehingga diperlukan kemampuan mengelola emosi serta menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi agar kepuasan kerja tetap terjaga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja, *emotional intelligence*, dan *work-life balance* terhadap kepuasan kerja karyawan koperasi di Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah karyawan koperasi simpan pinjam dan koperasi yang memiliki unit pembiayaan kredit di Kabupaten Ponorogo. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert lima poin dan dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics* versi 27 dengan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepuasan kerja, sedangkan *emotional intelligence* dan *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja. Secara simultan, ketiga variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kepuasan kerja karyawan koperasi tidak hanya memerlukan upaya untuk menekan tingkat stres kerja, tetapi juga perlu didukung oleh pengembangan kemampuan mengelola emosi serta penerapan kebijakan yang mendorong terciptanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, koperasi perlu mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam pengelolaan sumber daya manusia guna meningkatkan kepuasan kerja karyawan secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Stres Kerja, *Emotional Intelligence*, *Work-Life Balance*, Kepuasan Kerja.

ABSTRACT

Job satisfaction is one of the key factors influencing employee performance and organizational sustainability, including savings and loan cooperatives that face high work demands due to the management of non-performing loans. Such conditions may increase employees' work stress, making emotional intelligence and work-life balance essential in maintaining job satisfaction. Therefore, this study aims to analyze the effects of work stress, emotional intelligence, and work-life balance on the job satisfaction of cooperative employees in Ponorogo Regency. This study employed a quantitative approach using a survey method. The population consisted of employees working in savings and loan cooperatives and cooperatives with credit financing units in Ponorogo Regency. A total of 100 respondents were selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a five-point Likert scale questionnaire and analyzed using IBM SPSS Statistics Version 27 with multiple linear regression analysis. The findings indicate that work stress has a negative and significant effect on job satisfaction, while emotional intelligence and work-life balance have positive and significant effects on job satisfaction. Simultaneously, all three independent variables significantly influence employees' job satisfaction. The findings suggest that improving employees' job satisfaction requires not only efforts to reduce work stress but also initiatives to enhance emotional intelligence and promote a healthy work-life balance. Therefore, cooperatives should integrate these three aspects into their human resource management practices to improve employees' job satisfaction and organizational performance sustainably.

Keywords: *Work Stress, Emotional Intelligence, Work-Life Balance, Job Satisfaction.*