



**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *QUALITY OF WORK LIFE*
DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN**

(Studi pada PT. Astro Technologies Indonesia Divisi *Kitchen*)

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Disusun oleh :

RUUD'JE ALVARO HERIVAY

43121110158

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *QUALITY OF WORK LIFE*
DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN**

(Studi pada PT. Astro Technologies Indonesia Divisi *Kitchen*)

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Skripsi ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata 1 (S1) Manajemen

Disusun oleh :

UNIVERSITAS
RUUD'JE ALVARO HERIVAY
43121110158
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA

2025

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ruud'je Alvaro Herivay

NIM : 43121110158

Program Studi : S1 Manajemen

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya sendiri apabila saya mengutip dari hasil karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia dikenai sanksi pembatalan skripsi ini apabila terbukti melakukan tindakan plagiat (penjiplakan).

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Desember 2025



Ruud'je Alvaro Herivay

43121110158

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

| | | |
|---|--|---|
|  | BIRO PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS MERCU BUANA |  |
|---|--|---|

| | | | | | | | |
|--------------|-------------------|------------|--|--|--|--|--|
| No.Dokumen | 1-1-3.4.11.00 | Distribusi | | | | | |
| Tgl. Efektif | 25 September 2024 | | | | | | |

SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

Nama : RUUDJE ALVARO HERIVAY
NIM : 43121110158
Fakultas / Program Studi : FEB / Manajemen
Jenis : Skripsi
Judul Tugas Akhir : PENGARUH WORK LIFE BALANCE, QUALITY OF WORK LIFE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN (Studi Pada Karyawan Divisi Kitchen PT. Astro Technologies Indonesia)
Hasil Pengecekan Turnitin : 19%

Telah dilakukan pengecekan Similarity menggunakan aplikasi **Turnitin** dengan hasil presentase kemiripan sebesar **19%** dan dinyatakan memenuhi syarat untuk mengajukan sidang tugas akhir sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Mercu Buana. Hasil uji Turnitin terlampir.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 31 July 2025
Kepala Biro Perpustakaan

UNIVERSITAS
 MERCU BUANA



Muhammad Arif Budiyanto, M.Hum

Ket: Surat keterangan ini sebagai salah satu syarat untuk pendaftaran sidang Skripsi.

2025/Juli/31/0000000272/Muhammad Arif Budiyanto, M.Hum

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Ruudje Alvaro Herivay
NIM : 43121110158
Fakultas/Program Studi : Ekonomi dan Bisnis/S1 Manajemen
Judul Tugas Akhir : PENGARUH WORK LIFE BALANCE, QUALITY OF WORK
LIFE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN (Studi Pada Karyawan Divisi Kitchen PT. Astro
Technologies Indonesia)

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 23 Agustus 2025 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh :

Pembimbing



Dr. Winda Widyanti, SKM., M.M
NIDN/NUPTK: 0309048802

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Ketua Program Studi S1 Manajemen



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Dr. Nurul Hidayah, M.Si., Ak., CA
NIDN/NUPTK: 0307036901

Dudi Permana, Ph.D
NIDN/NUPTK: 1018037701

LPTA-12255970



Scan QR or [click here](#) to
Verification

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh *Work Life Balance, Quality Of Work Life, Stres Kerja terhadap kinerja karyawan***”. skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin berterima kasih khususnya kepada Ibu Dr. Winda Widyanti, SKM.,MM selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberi saran, waktu, bimbingan, semangat, pengetahuan dan nasehat-nasehat yang sangat bermanfaat demi terselesaikannya proposal skripsi ini.

Dalam kesempatan ini penulis juga ingin berterimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberi dukungan moral serta material dalam penyusunan proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu terutama kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Dr. Nurul Hidayah, SE., M.Si, Ak., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana
3. Bapak Dudi Permana, Ph.D., selaku Ketua Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dr. Eri Marlapa, SE, MM., selaku Sekretaris Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana
5. Para Dosen dan Staf Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana yang dengan dedikasinya dan keikhlasannya bersedia membantu penulis dalam penyelesaian proposal skripsi ini. Semoga di hadapan Allah SWT menjadi amal jariyah Bapak/Ibu. Aamiin.
6. Kedua orang tua, Ayahanda Herizal dan ibunda Budi Sadri dan adik Rezi dan Raya tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan moral,

- dukungan materil, serta memberikan banyak inspirasi kepada penulis.
7. Seluruh teman-teman Manajemen S1 FEB UMB angkatan 2021 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga kita bisa mewujudkan semua impian kita.
 8. Terimakasih kepada SYNC Team untuk ilham,doni ,eki ,mimit ,owo ,opal ,fadli dan Ujung portal yang telah memberikan semangat dan dukungan pada proses penyusunan skripsi.
 9. Kepada yang saya cintai Mustika Nurfauziah, terimakasih telah sabar menemani setiap proses yang saya lalui selama ini, memberikan dukungan tanpa henti, memberikan semangat, dan selalu meyakinkan saya bahwa saya bisa mencapai impian-impian saya, *you have done too much good for me, thank you for trying for me.*
 10. Terakhir dengan Lagu “ Ada titik di ujung doa-doa keselamatan penutup malam kuisi dengan namamu kucoba memaafkanmu selalu kalau disitu ada salahku juga” ~ Sal priadi

Dengan segala kerendahan hati, penulis terbuka bagi yang ingin memberikan kritik maupun saran. Dalam hal ini, penulis akan menjadikannya sebagai salah satu referensi pembelajaran atas respon, persepsi hingga prespektif positif dari para pembaca. Semoga proposal ini dapat bermanfaat dikemudian hari.

Jakarta,12 Desember 2024

Ruud'je Alvaro Herivay

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis serta mengetahui bagaimana pengaruh *work life balance* , *quality of work life* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan. Penelitian ini dilakukan di PT. Astro Technologies Indonesia divisi *kitchen* dengan populasi sebanyak 105 karyawan. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan software Smart PLS. Berdasarkan hasil uji *work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, variabel *quality of work life* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, variabel stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Astro Technologies Indonesia.

Kata Kunci: *work life balance*, *quality of work life*, stres kerja, kinerja karyawan

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze and determine how work-life balance, quality of work life, and work stress influence employee performance. This study was conducted at PT. Astro Technologies Indonesia's kitchen division with a population of 105 employees. The sampling method used saturated sampling technique. This study used quantitative methods with Structural Equation Modeling (SEM) analysis techniques with Smart PLS software. Based on the test results, work-life balance has a positive and significant effect on employee performance, the quality of work life variable has a positive and significant effect on employee performance, the work stress variable has a negative and significant effect on employee performance at PT. Astro Technologies Indonesia.

Keywords: work life balance, quality of work life, work stress, employee performance



DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | 0 |
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN | ii |
| HALAMAN TURNITIN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Penelitian..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 10 |
| C. Tujuan Penelitian | 10 |
| D. Kontribusi Penelitian | 11 |
| BAB II | 13 |
| A. Kajian Pustaka | 13 |
| 1. Manajemen Sumber Daya Manusia | 13 |
| A. Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia | 13 |
| B. Fungsi-Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia | 14 |
| 2. Kinerja karyawan | 16 |
| A. Pengertian Kinerja karyawan..... | 16 |
| B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja karyawan..... | 17 |
| C. Dimensi dan Indikator Kinerja karyawan | 18 |
| 3. Work Life Balance | 20 |
| A. Pengertian Work life Balance..... | 20 |
| B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i> | 21 |

| | |
|--|-----------|
| C. Dimensi dan Indikator <i>Work Life Balance</i> | 21 |
| 4. Quality Of Work Life..... | 23 |
| A. Pengertian Quality Of Work Life | 23 |
| B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quality Of Work Life</i> | 24 |
| C. Dimensi dan Indikator <i>Quality Of Work Life</i> | 25 |
| 5. Stres Kerja..... | 26 |
| A. Pengertian Stres kerja | 26 |
| B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres kerja | 27 |
| C. Dimensi dan Indikator Stres Kerja..... | 28 |
| B. Penelitian Terdahulu..... | 29 |
| C. Kerangka Konseptual | 32 |
| D. Pengembangan Hipotesis..... | 33 |
| 1. Pengaruh <i>Work life balance</i> terhadap Kinerja karyawan..... | 34 |
| 2. Pengaruh <i>Quality of work life</i> terhadap Kinerja karyawan..... | 35 |
| 3. Pengaruh stres kerja terhadap Kinerja karyawan..... | 36 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 37 |
| A. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 37 |
| B. Desain Penelitian | 37 |
| C. Definisi dan Operasionalisasi Variabel | 38 |
| 1. Definisi Variabel..... | 38 |
| 2. Operasionalisasi Variabel | 40 |
| D. Skala Pengukuran Variabel | 43 |
| E. Populasi dan Sampel..... | 44 |
| 1. Populasi..... | 44 |
| 2. Sampel | 44 |
| F. Metode Pengumpulan Data..... | 45 |
| G. Metode Analisis Data | 45 |
| 1. Analisis Deskriptif | 45 |
| 2. Analisis Partial Least Square (PLS)..... | 46 |
| 3. Evaluasi Measurement (Outer Model)..... | 47 |
| 4. Pengujian Model Struktural atau Uji Hipotesis (Inner Model) | 49 |
| BAB IV | 52 |

| | |
|--|-----------|
| A. Analisis Deskriptif | 52 |
| 1. Gambaran Umum Obyek Penelitian | 52 |
| B. Statistik Deskriptif | 53 |
| 1. Analisis Deskriptif Responden Penelitian | 53 |
| 2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian | 56 |
| C. Hasil Uji Instrumen Penelitian | 64 |
| 1. Hasil Uji Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>) | 64 |
| 2. Hasil Uji Model Struktural (<i>Inner Model</i>) | 77 |
| Hasil Pembahasan | 83 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 86 |
| A. Kesimpulan | 86 |
| B. Saran | 87 |
| DAFTAR PUSTAKA | 90 |
| LAMPIRAN | 94 |



DAFTAR TABEL

| Tabel | Judul | Halaman |
|--------------|---|----------------|
| Tabel 1. 1 | Data Penilaian Kinerja Karyawan Tahun 2021-2023..... | 13 |
| Tabel 1. 2 | Pra survey..... | 20 |
| Tabel 1. 3 | <i>Research Gap</i> | 24 |
| Tabel 2. 1 | Penelitian Terdahulu..... | 44 |
| Tabel 3. 1 | Operasionalisasi Variabel..... | 56 |
| Tabel 3. 2 | Skala Likert..... | 59 |
| Tabel 4. 1 | Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 68 |
| Tabel 4. 2 | Deskripsi Responden Berdasarkan Usia..... | 69 |
| Tabel 4. 3 | Deskripsi Responden Berdasarkan Pendidikan..... | 70 |
| Tabel 4. 4 | Deskripsi Responden Berdasarkan Masa Kerja..... | 71 |
| Tabel 4. 5 | Deskripsi Variabel <i>Work Life Balance</i> | 72 |
| Tabel 4. 6 | Deskripsi Variabel <i>Quality of Work life</i> | 74 |
| Tabel 4. 7 | Deskripsi Variabel Stres Kerja..... | 75 |
| Tabel 4. 8 | Deskripsi Variabel Kinerja Karyawan..... | 77 |
| Tabel 4. 9 | Hasil Uji <i>Convergent Validity</i> | 79 |
| Tabel 4. 10 | Hasil Uji <i>Convergent Validity</i> (Modifikasi)..... | 83 |
| Tabel 4. 11 | Hasil Uji Discriminant Validity (Cross Loading)..... | 86 |
| Tabel 4. 12 | Hasil Uji AVE..... | 89 |
| Tabel 4. 13 | Hasil Uji <i>Discriminant Validity (Fornell Lacker Criterium)</i> | 90 |
| Tabel 4. 14 | Hasil Uji Discriminant Validity..... | 91 |
| Tabel 4. 15 | Hasil Uji Reliabilitas..... | 92 |
| Tabel 4.16 | Hasil Uji F- Square..... | 93 |
| Tabel 4. 17 | Hasil Uji R-Square..... | 94 |
| Tabel 4. 18 | Hasil Uji Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)..... | 96 |
| Tabel 4. 19 | Hasil Uji Bootstrapping..... | 97 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Judul | Halaman |
|-------------|---|---------|
| Gambar 2. 1 | Kerangka Konseptual | 48 |
| Gambar 4. 1 | Hasil Uji <i>Convergent Validity</i> | 82 |
| Gambar 4. 2 | Hasil Uji <i>Convergent Validity</i> (Modifikasi) | 85 |
| Gambar 4. 3 | Hasil Uji <i>Boostrapping</i> | 9 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Judul | Halaman |
|-------------|---------------------------------|---------|
| Lampiran 1. | Surat Izin Penelitian | 109 |
| Lampiran 2. | Kuesioner | 110 |
| Lampiran 3. | Data Personal Responden..... | 111 |
| Lampiran 4. | Deskripsi Variabel | 112 |
| Lampiran 5. | Hasil Kusioner Penelitian | 115 |
| Lampiran 6. | Hasil Output Smart PLS | 126 |



UNIVERSITAS
MERCU BUANA