



**PENGARUH STRES KERJA DAN *WORK LIFE BALANCE*  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT X**

**SKRIPSI**

UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**  
ASTINI SUGIHARTI

**46118110093**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2024**



**PENGARUH STRES KERJA DAN *WORK LIFE BALANCE*  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT X  
SKRIPSI**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Program Sarjana (S1) pada  
Program Studi Psikologi**

**ASTINI SUGIHARTI  
46118110093**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Astini Sugiharti  
Lengkap

NIM : 46118110093

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Stres Kerja dan *Work Life Balance* Terhadap  
Kinerja Karyawan PT X

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini adalah hasil karya penelitian saya sendiri dan tidak melakukan plagiat pada penelitian atau skripsi lain, dan semua rujukan atau referensi yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber yang baik. Apabila di dalam skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap menerima sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar dan tidak dalam unsur paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 12 Juli 2024

UNIVERSI  
MERCU BUANA



Astini Sugiharti

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Astini Sugiharti


NIM : 46118110093

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Stres Kerja dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si. (  )

NIDN : 8929660023

Ketua Penguji : Dr. Indra Kusumah, M.Si. (  )

NIDN : 0321078107

Penguji I : Raden Ahmad Idham, MM. (  )

NIDN : 8852311019

UNIVERSITAS


Jakarta, 12 Juli 2024

MENGETAHUI,  
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi

  
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Stres Kerja dan *Work Life Balance* Terhadap Kinerja Karyawan PT X”. Penulisan Skripsi ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Selama penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan demikian, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta dan kakak saya yang telah memberikan semangat dan doa yang tiada henti kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Ibu Yenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penasehat Akademik dan Wakil Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana. yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
3. Bapak Dr. H. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M. Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah berkenan dan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, mendukung, dan memberikan masukan kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi.
4. Ibu Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., psikolog, selaku Dosen *reviewer* yang telah membantu memberikan masukan dan saran dalam penyusunan Skripsi.
5. Bapak Dr. Indra Kusumah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Sidang Skripsi
6. Bapak Raden Ahmad Idham, A.Md., S.Sos., S.Th.I., M.M., selaku Dosen Penguji Skripsi.
7. PT. X yang telah bersedia menjadi tempat penelitian Tugas Akhir saya.
8. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
9. Ibu Dr. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, S.Psi., M.Sc., Ph.D., Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

10. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Mercu Buana.
11. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi I Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
12. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi II Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
13. Kepada seluruh responden penelitian yang sudah berpartisipasi membantu peneliti dalam mengisi kuesioner penelitian
14. Sahabat-sahabatku di kampus, Ima, Julieta, Dyah dan Nia yang telah menjadi teman terbaik selama di kampus, selalu senantiasa mendengarkan keluh kesahku dan tidak pernah menolak untuk membantu dan berdiskusi selama proses perkuliahan.
15. Astini Sugiharti diriku sendiri. Terimakasih sudah mau berjuang dengan berbagai macam situasi dan kondisi yang berbeda-beda disetiap harinya hingga mampu menyelesaikan skripsi ini
16. Pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan, motivasi serta doanya.

Peneliti pun menyadari bahwa masih banyak memiliki kekurangan dalam penelitian yang di buat, maka dari itu peneliti sangat terbuka kepada pihak-pihak yang memberikan kritik dan sarannya untuk penelitian Tugas Akhir ini. Peneliti berharap semoga hasil karya penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca.

Jakarta, 12 Juli 2024

Penulis

Astini Sugiharti

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

### AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Astini Sugiharti  
NIM : 46118110093  
Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Stres Kerja dan *Work Life Balance* Terhadap Kinerja Karyawan PT X

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 12 Juli 2024



Astini Sugiharti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>11</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>11</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Kinerja Karyawan.....</b>	<b>12</b>
2.1.1 Definisi Kinerja Karyawan.....	12
2.1.2 Aspek-Aspek Kinerja Karyawan .....	13
2.1.3 Faktor-Faktor Kinerja Karyawan.....	14
<b>2.2 <i>Work Life Balance</i> .....</b>	<b>15</b>
2.2.1 Definisi <i>Work Life Balance</i> .....	15
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Work Life Balance</i> .....	16
2.2.3 Faktor-Faktor <i>Work Life Balance</i> .....	17
<b>2.3 Stres Kerja .....</b>	<b>18</b>
2.3.1. Definisi Stres Kerja.....	18
2.3.2 Aspek – Aspek Stres Kerja.....	18
2.3.3 Faktor – Faktor Stress Kerja.....	19
<b>2.4 Penelitian Terdahulu.....</b>	<b>20</b>



<b>2.5 Dinamika Hubungan Stress Kerja dan <i>Work Life Balance</i></b>	
<b>Terhadap Kinerja Karyawan .....</b>	<b>23</b>
<b>2.6 Kerangka Berpikir .....</b>	<b>25</b>
<b>2.7 Hipotesis .....</b>	<b>26</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
<b>3.1 Desain Penelitian .....</b>	<b>27</b>
<b>3.2 Identifikasi Variabel .....</b>	<b>27</b>
<b>3.3 Pengertian Konseptual dan Definisi Oprasional .....</b>	<b>28</b>
3.3.1. Pengertian Konseptual .....	28
3.3.2 Definisi Oprasional .....	28
<b>3.4 Populasi dan Sampel .....</b>	<b>30</b>
3.4.1 Populasi .....	30
3.4.2 Sampel .....	30
<b>3.5 Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>31</b>
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data Primer .....	31
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data Sekunder .....	31
<b>3.6 Skala Pengukuran .....</b>	<b>31</b>
<b>3.7 Instrumen Peneletian .....</b>	<b>32</b>
3.7.1 Alat Ukur Kinerja Karyawan .....	32
3.7.2 Alat Ukur Stres Kerja .....	32
3.7.3 Alat Ukur <i>Work Life Balance</i> .....	33
<b>3.8 Uji Alat Ukur .....</b>	<b>35</b>
3.8.1 Uji Validitas .....	35
3.8.2 Uji Realibilitas .....	35
<b>3.9 Teknik Analisis Data .....</b>	<b>36</b>
3.9.1 Uji Asumsi klasik .....	36
3.9.2 Uji Hipotesis .....	37
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
<b>4.1 Gambaran Umum Subjek .....</b>	<b>39</b>
4.1.1 Data Usia Responden .....	39
4.1.2 Data Jenis Kelamin Responden .....	39
4.1.3 Data Pendidikan Terakhir Responden .....	40

4.1.4 Data Lama Bekerja Responden .....	40
<b>4.2 Uji Asumsi Klasik .....</b>	<b>41</b>
4.2.1 Uji Normalitas .....	41
4.2.2 Uji Heteroskedastisitas .....	42
4.2.3 Uji Multikolinearitas.....	42
4.2.4 Uji Linearitas .....	43
<b>4.3 Uji Hipotesis.....</b>	<b>44</b>
4.3.1 Analisis Regresi Linear Berganda .....	44
4.3.2 Uji T.....	45
4.3.3 Analisis Koefisien Determinasi .....	45
4.3.4 Uji F .....	46
<b>4.4 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian .....</b>	<b>46</b>
<b>4.5 Analisis Korelasi Antar Dimensi.....</b>	<b>49</b>
<b>4.6 Pembahasan .....</b>	<b>51</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>60</b>
<b>5.2 Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>60</b>
<b>5.3 Saran.....</b>	<b>60</b>
5.3.1 Saran Teoritis .....	60
5.3.2 Saran Praktis.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Table 1.1 Data Penjualan PT X Pada Tahun 2023 .....	3
Tabel 3. 1 Sistem Penilaian dengan Metode Skala Likert .....	32
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kinerja Karyawan .....	32
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Stress Kerja .....	33
Tabel 3. 3 Blue Print Skala <i>Work Life Balance</i> .....	34
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	36
Tabel 4.1 Usia Responden.....	39
Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden.....	39
Tabel 4.3 Pendidikan Terakhir Responden.....	40
Tabel 4.4 Lama Bekerja Responden.....	40
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	41
Tabel 4.6 Uji Heteroskedastisitas.....	42
Tabel 4.7 Uji Multikolinearitas.....	43
Tabel 4.8 Uji Linearitas.....	43
Tabel 4.9 Analisis Regresi Linear Berganda.....	44
Tabel 4.10 Analisis Koefisien Determinasi.....	45
Tabel 4.11 Uji F .....	46
Tabel 4.12 analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	46
Tabel 4.13 Panduan Kategori Tingkatan.....	47
Tabel 4.14 Kategorisasi Jumlah Responden dengan Kriteria <i>Work Life Balance</i> ...	48
Tabel 4.15 Kategorisasi Jumlah Responden dengan Kriteria Kinerja Karyawan....	49
Tabel 4.16 Analisis Korelasi Antar Stress Kerja terhadap kinerja karyawan .....	49
Tabel 4.17 Analisis Korelasi Antar Dimensi Dimensi <i>Work life balance</i> Terhadap Kinerja Karyawan .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Expert Judgement Kuesioner Kinerja Karyawan.....	62
Lampiran 2 Hasil Expert Judgement Kuesioner Stres Kerja .....	62
Lampiran 3 Hasil Expert Judgement Kuesioner <i>Work Life Balance</i> .....	64
Lampiran 4 Kuesioner Skala Kecerdasan Kinerja Karyawan, Kepuasan,Stres Kerja, dan Kinerja Karyawan.....	65
Lampiran 5 Hasil Olah Data .....	70

