

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA DAN
BEBAN KERJA TERHADAP *TURNOVER INTENTION***

(Studi pada Yamaha Arista Kuningan)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ekonomi Program Studi Manajemen



Oleh

SRI RAHAYU

20210510438

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS KUNINGAN**

2025

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN BEBAN
KERJA TERHADAP *TURNOVER INTENTION*
(Survei pada Yamaha Arista Kuningan)**

Oleh
SRI RAHAYU
20210510438

Telah berhasil mempertahankan skripsinya pada tanggal 20 Juni 2025 dihadapan Dewan Penguji. Skripsi ini disahkan sebagai bagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Ekonomi pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan

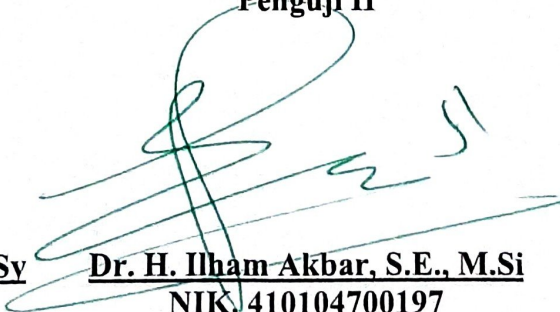
Susunan Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Rina Masruroh, SE., ME.Sy
NIK. 41038091296

Penguji II



Dr. H. Ilham Akbar, S.E., M.Si
NIK. 410104700197

Penguji III



Welv Hadi Gunawan, S.E., M.M
NIK. 410106910232

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA DAN BEBAN
KERJA TERHADAP *TURNOVER INTENTION*
(Survei pada Yamaha Arista Kuningan)**

DISETUJUI OLEH PEMBIMBING

Kuningan, Juli 2025

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Prof. Disman, M.S
NIP. 195902091984121001

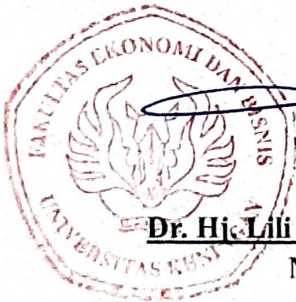


Dr. Rina Masruroh, S.E., M.E.Sy
NIK. 41038091296

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis,

Kepala Program Studi Manajemen,




Dr. Hj. Lili Karmela Fitriani, S.E., M.Si
NIK. 41038971054



Dr. Rina Masruroh, S.E., M.E.Sy
NIK. 41038091296

PERNYATAAN OTENTISITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya Sri rahayu, menyatakan bahwa skripsi dengan judul pengaruh “Pengaruh *Work-Life Balance*, Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap *Turnover Intention*” (Survei pada Yamaha Arista Kuningan) adalah hasil tulisan saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang bertentangan atau dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Apabila saya melakukan tindakan yang bertentangan dengan hal tersebut diatas, baik sengaja maupun tidak sengaja, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, 22 Mei 2025



Sri Rahayu
NIM. 20210510438

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Jika tak berjalan hari ini
Maka harus berlari esok hari
Jika tak mau melakukan hal berguna
Maka mati saja

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk Allah SWT yang tak pernah sedikitpun usaha saya sia-sia dihadapan-Nya. Untuk kedua orang tua yang telah berkorban dengan seluruh jiwa raga mereka demi saya. Untuk diri saya sendiri yang sudah sering menangis di jalan pulang untuk meraih gelar sarjana.

ABSTRAK

SRI RAHAYU. 20210510438. PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN BEBAN KERJA TERHADAP *TURNOVER INTENTION* (Survei pada Yamaha Arista Kuningan). Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Kuningan. Dibimbing oleh Prof. Disman, M.S & Dr. Rina Masruroh, SE., ME.Sy

Tingginya tingkat *turnover intention* di Yamaha Arista Kuningan menjadi permasalahan yang dapat mengganggu stabilitas tenaga kerja dan menurunkan produktivitas perusahaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Work-Life Balance*, Stres Kerja, dan Beban Kerja terhadap *Turnover Intention* pada karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik analisis regresi linier berganda. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 36 karyawan aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, *Work-Life Balance*, Stres Kerja, dan Beban Kerja berpengaruh signifikan terhadap *Turnover Intention* dengan nilai signifikansi 0,000 dan R Square sebesar 0,641. Secara parsial, *Work Life Balance* berpengaruh negatif signifikan, sedangkan Stres Kerja dan Beban Kerja berpengaruh positif signifikan terhadap *Turnover Intention*. Temuan ini mengimplikasikan bahwa manajemen perusahaan perlu meningkatkan keseimbangan kerja-kehidupan serta mengelola stres dan beban kerja dengan lebih baik guna menekan niat karyawan untuk keluar dari perusahaan.

Kata Kunci: *work life balance, stres kerja, beban kerja, turnover intention*

ABSTRACT

SRI RAHAYU. 20210510438. THE INFLUENCE WORK-LIFE BALANCE, JOB STRESS, AND WORKLOAD ON TURNOVER INTENTION (Survey at Yamaha Arista Kuningan). Management Study Program, Faculty of Economics and Business, Kuningan University. Supervised by Prof. Disman, M.S & Dr. Rina Masruroh, SE., ME.Sy

The high level of turnover intention at Yamaha Arista Kuningan posed a problem that could disrupt workforce stability and reduce company productivity. This study aimed to analyze the effect of Work-Life Balance, Job Stress, and Workload on Turnover Intention among employees. A quantitative approach was used with a survey method and multiple linear regression analysis. Data were collected through questionnaires distributed to 36 active employees. The results showed that simultaneously, Work Life Balance, Job Stress, and Workload had a significant effect on Turnover Intention, with a significance value of 0.000 and an R Square of 0.641. Partially, Work Life Balance had a negative and significant effect, while Job Stress and Workload had positive and significant effects on Turnover Intention. These findings imply that the company should improve work-life balance and manage job stress and workload effectively to reduce employees' intention to leave the organization.

Keywords: *work life balance, job stress, workload, turnover intention*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Work-Life Balance*, Stres Kerja, dan Beban Kerja terhadap *Turnover Intention* pada Yamaha Arista Kuningan" dengan lancar.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ekonomi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Kuningan, 21 Mei 2025

Sri Rahayu

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Work-Life Balance*, Stres Kerja, dan Beban Kerja terhadap *Turnover Intention* (Survei pada Yamaha Arista Kuningan)”. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini banyak menghadapi hambatan. Namun, berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orang tua, Ibu Maryani dan Bapak Ata Kastama, sumber dari segala inspirasi dalam hidup saya.
2. Prof. Disman, M.S selaku pembimbing I yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Rina Masruroh, SE., ME.Sy selaku pembimbing II yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas peran beliau sebagai Ketua Program Studi Manajemen Universitas Kuningan.
4. Dr. H. Dikdik Harjadi, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Kuningan.
5. Dr. Lili Karmela, F., S.E., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan.
6. Dosen serta seluruh staf Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan.
7. Pimpinan dan seluruh karyawan Yamaha Arista Kuningan yang telah memberikan izin, kesempatan serta kerja sama yang baik selama proses pengumpulan data dalam penelitian ini.
8. Muhammad Yardin Rivaldy, yang telah memberikan banyak dukungan, motivasi dan kebersamaan yang tak ternilai sejak awal perjuangan ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN

PERNYATAAN OTENTISITAS

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK..... i

ABSTRACT ii

KATA PENGANTAR..... iii

UCAPAN TERIMA KASIH..... iv

DAFTAR ISI.....v

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR GAMBAR xi

BAB I PENDAHULUAN1

1.1 Latar Belakang1

1.2 Rumusan Masalah7

1.3 Tujuan Penelitian.....8

1.4 Manfaat Penelitian.....9

BAB II LANDASAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS10

2.1 Landasan Teori10

2.1.1 Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia10

2.1.2 *Work-Life Balance*12

2.1.3 Stres Kerja17

2.1.4 Beban Kerja24

2.1.5 *Turnover Intention*30

2.1.5.1 Pengertian *Turnover Intention*30

2.1.5.2	Faktor-Faktor Pengaruh <i>Turnover Intention</i>	32
2.1.5.3	Dimensi dan Indikator <i>Turnover Intention</i>	34
2.2	Hubungan Antar Variabel.....	36
2.3	Penelitian Terdahulu.....	39
2.4	Kerangka Berpikir	45
2.5	Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN		48
3.1	Metode Penelitian yang Digunakan.....	48
3.2	Operasionalisasi Variabel.....	48
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	56
3.3.1	Populasi	56
3.3.2	Sampel.....	56
3.4	Jenis dan Sumber Data.....	57
3.4.1	Jenis Data.....	57
3.4.2	Sumber Data	57
3.5	Teknik Pengumpulan Data	58
3.6	Hasil Uji Instrumen	59
3.6.1	Uji Validitas	59
3.6.1.1	Uji Validitas <i>Work-Life Balance</i>	60
3.6.1.2	Uji Validitas Stres Kerja.....	60
3.6.1.3	Uji Validitas Beban Kerja	61
3.6.1.4	Uji Validitas <i>Turnover Intention</i>	62
3.6.2	Uji Reliabilitas.....	62
3.6.2.1	Uji Reliabilitas <i>Work-Life Balance</i>	63

3.6.2.2	Uji Reliabilitas Stres Kerja	63
3.6.2.3	Uji Reliabilitas Beban Kerja	63
3.6.2.4	Uji Reliabilitas <i>Turnover Intention</i>	64
3.7	Teknik Analisis Data.....	64
3.7.1	Analisis Deskriptif.....	64
3.7.2	Uji Asumsi Klasik	65
3.7.2.1	Uji Normalitas	65
3.7.2.2	Uji Multikolinearitas	66
3.7.2.3	Uji Heteroskedastisitas.....	66
3.7.3	Analisis Regresi Linier Berganda.....	67
3.7.4	Koefisien Determinasi (R ²).....	67
3.7.5	Pengujian Hipotesis.....	68
3.7.5.1	Uji t (Uji Parsial)	68
3.7.5.2	Uji F (Uji Simultan)	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		71
4.1	Hasil Penelitian	71
4.1.1	Gambaran Umum Objek Penelitian	71
4.1.1.1	Sejarah Singkat Yamaha Arista Kuningan	71
4.1.1.2	Visi dan Misi Yamaha Arista Kuningan	72
4.1.1.3	Struktur Organisasi Yamaha Arista Kuningan	72
4.1.2	Gambaran Karakteristik Responden	75
4.1.2.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	75
4.1.2.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	76
4.1.2.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	76

4.1.2.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	77
4.1.3	Teknik Analisis Data.....	77
4.1.3.1	Analisis Deskriptif.....	77
4.1.3.2	Uji Asumsi Klasik	85
4.1.4	Analisis Regresi Linear Berganda	88
4.1.5	Koefisien Determinasi (R ²)	90
4.1.6	Pengujian Hipotesis	90
4.1.6.1	Uji t (Uji Parsial).....	90
4.1.6.2	Uji F (Uji Simultan)	92
4.2	Pembahasan	92
4.2.1	Pengaruh Secara Simultan <i>Work Life Balance</i> , Stres Kerja, dan Beban Kerja terhadap <i>Turnover Intention</i>	92
4.2.2	Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap <i>Turnover Intention</i>	95
4.2.3	Pengaruh Stres Kerja terhadap <i>Turnover Intention</i>	96
4.2.4	Pengaruh Beban Kerja terhadap <i>Turnover Intention</i>	97
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		100
5.1	Kesimpulan	100
5.2	Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....		103
LAMPIRAN		110

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data <i>Turnover</i> Karyawan	2
Tabel 1. 2 Hasil Pra Survei.....	3
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	39
Tabel 3. 1 Operasionalisasi Variabel.....	49
Tabel 3. 2 Skala Pengukuran	58
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas <i>Work-Life Balance</i>	60
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Stres Kerja.....	61
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Beban Kerja	61
Tabel 3. 6 Uji Validitas <i>Turnover Intention</i>	62
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Work-Life Balance</i>	63
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Stres Kerja	63
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Beban Kerja	64
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas <i>Turnover Intention</i>	64
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	75
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	76
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	76
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	77
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Deskriptif <i>Work-Life Balance</i>	78
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Deskriptif Stres Kerja.....	80
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Deskriptif Beban Kerja.....	82
Tabel 4. 8 Analisis Deskriptif <i>Turnover Intention</i>	84
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas	86
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	87
Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	88
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	89
Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi	90

Tabel 4. 14 Hasil Uji Parsial.....	91
Tabel 4. 15 Hasil Uji Simultan	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Paradigma Berpikir	47
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Yamaha Arista Kuningan.....	73