

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT. ASP LAND DEVELOPMENT**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ekonomi

Program Studi Manajemen

Oleh:

**LAMEILFIT RIPIAN MAZIN**

**20200510137**



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN**

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS**

**UNIVERSITAS KUNINGAN**

**2024**

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT. ASP LAND DEVELOPMENT

Disusun Oleh :

LAMEILFIT RIPIAN MAZIN

20200510137

Telah berhasil mempertahankan skripsinya pada tanggal 15 Juni 2024 dihadapan Dewan Penguji. Skripsi ini disahkan sebagai bagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Ekonomi pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan

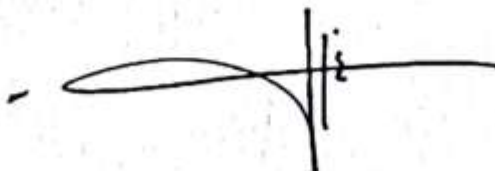
#### Susunan Dewan Penguji :

Penguji I,



Prof. Dr. H. Eeng Ahman, M.S.  
NIP. 96110221986031002

Penguji II,



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

Penguji III,



Oding Syafrudin, M.M.  
NIP. 19610606199531001

# LEMBAR PERSETUJUAN

## PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT. ASP LAND DEVELOPMENT

Disusun Oleh :

LAMEILFIT RIPIAN MAZIN

20200510137

DISETUJUI OLEH PEMBIMBING

Kuningan, 21 September 2024

Pembimbing I,



Oding Syafrudin, M.M.  
NIP. 19610606199531001

Pembimbing II,



Dr. Munir Nur Komarudin, S.Pd., M.M.  
NIK. 410105900257

*Mengetahui,*



Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis

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

Kepala Program Studi Manajemen,



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

## LEMBAR PERNYATAAN OTENTITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul "*PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT. ASP LAND DEVELOPMENT*" ini serta isinya merupakan hasil karya sendiri yang orisinal, bukan merupakan penjiplakan dari karya tulis orang lain. Segala pendapat atau temuan dari pihak lain yang disertakan dalam skripsi ini telah dikutip sesuai dengan etika ilmiah yang berlaku. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil penjiplakan dari karya tulis orang lain, saya siap menerima konsekuensi sesuai ketentuan yang berlaku.

Kuningan, Januari 2025

Penulis



**LAMEILFIT RIPIAN MAZIN**

**20200510137**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Menerima apa yang tidak bisa diubah, mengubah yang dapat diubah, dan  
bijaksana dalam membedakan keduanya”

“Memilih untuk tidak tersakiti maka kita tidak akan tersakiti”

-Marcus Aurelius

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua Orang Tua Tercinta, Papah dan Mamah

Seluruh Keluarga Besar

Sahabat – Sahabatku Tersayang

Almamater Tercinta, Universitas Kuningan

## ABSTRAK

**LAMEILFIT RIPIAN MAZIN (2024) “Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. ASP Land Development.” Program Studi Manajemen. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Kuningan. Pembimbing I Oding Syafrudin, M.M. Pembimbing II Dr. Munir Nur Komarudin, S.Pd., M.M.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan PT.ASP Land Development. Kinerja karyawan memiliki dampak yang sangat penting terhadap kinerja perusahaan karena berkaitan dengan pencapaian target perusahaan. Fenomena yang terjadi pada PT. ASP Land Development dapat dilihat dari hasil *key performance indicator* atau penilaian kinerja karyawan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dan verifikatif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh dengan jumlah responden 46 karyawan PT. ASP Land Development. Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui kuesioner yang didistribusikan kepada karyawan PT. ASP Land Development dengan menggunakan skala interval. Instrumen dalam penelitian ini telah diuji valid dan reliabel. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) *Work life balance* dan stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan (2) *Work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan (3) Stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan.

**Kata kunci: *Work Life Balance*, Stres Kerja, Kinerja Karyawan**

## **ABSTRACT**

***LAMEILFIT RIPIAN MAZIN (2024) "The Influence of Work Life Balance and Job Stress on Employee Performance at PT. ASP Land Development." Management Study Program. Faculty of Economics and Business. Kuningan University. Supervisor I Oding Syafrudin, M.M. Supervisor II Dr. Munir Nur Komarudin, S.Pd., M.M.***

*This research aims to determine the influence of work-life balance and job stress on employee performance at PT.ASP Land Development. Employee performance has a critical impact on company performance as it relates to achieving company targets. The phenomenon at PT. ASP Land Development can be observed from the results of key performance indicators or employee performance assessments. The method used in this study is descriptive and verificative with a quantitative approach. The sampling technique used is saturation sampling with 46 respondents from PT. ASP Land Development. Data collection in this study was conducted through questionnaires distributed to employees of PT. ASP Land Development using an interval scale. The instruments in this study were tested for validity and reliability. Hypothesis testing in this study used multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that (1) Work-life balance and job stress have a significant influence on employee performance. (2) Work-life balance has a positive and significant influence on employee performance. (3) Job stress has a negative and significant influence on employee performance.*

***Keywords: Work Life Balance, Job Stress, Employee Performance***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT. ASP LAND DEVELOPMENT”**. Proposal penelitian ini penulis susun sebagai bagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Ekonomi pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan.

Penulis menyadari bahwasannya dalam penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar agar menjadi motivasi untuk perbaikan penyusunan proposal penelitian ini.

Kemudian dengan penuh rasa hormat dan rasa syukur, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan proposal penelitian ini. Semoga segala upaya yang telah dilakukan dapat menjadi ladang amal kebaikan dan mendapatkan keberkahan. Aamiin.

**Kuningan, Desember 2023**

**Penulis**

**LAMEILFIT RIPIAN MAZIN**

**20200510137**



## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, dengan setulus hati dan penuh rasa syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, dengan kehendak Nya telah memberikan limpahan rahmat dan petunjuk yang tak terhingga. Atas pertolongan Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Segenap puji hanya bagi Nya, yang telah memberi penulis kekuatan, keteguhan hati, dan kebijaksanaan untuk menyelesaikan tugas akademis ini.

Selain menjadi sebuah perjalanan yang menuntut dedikasi waktu, tenaga, dan pikiran yang besar, menyelesaikan skripsi juga merupakan hasil dari kolaborasi, doa, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang tulus dan penghargaan yang mendalam kepada semua yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, yaitu kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Yopi Priyatna dan Ibu Sri Sulastri. Terima kasih atas segala doa, dukungan, dan cinta kasih yang telah mereka berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa dukungan mereka, pencapaian ini tidak akan mungkin terjadi. Terima kasih atas kesabaran, dorongan, dan pengertian yang selalu mereka tunjukkan dalam setiap langkah perjalanan akademis saya. Semua jerih payah dan pengorbanan mereka telah menjadi sumber inspirasi bagi saya untuk terus berjuang dan meraih impian.

2. Kedua adik saya, Wibi Agra Nagara dan Latera Ripian Jinan, yang telah memberikan semangat, doa, serta motivasi untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Kakek, Alm. Drs. E.K Sutadi, yang menjadi salah satu sumber doa untuk saya. Meskipun telah tiada fisik, namun semangatmu dan pelajaran hidup yang Engkau berikan selalu membimbing langkah-langkahku. Terima kasih atas semua teladan dan doa yang Engkau berikan. Engkau akan selalu menjadi inspirasi bagi perjalanan hidupku. Semoga Engkau beristirahat dengan tenang di sisi Nya.
4. Bapak Oding Syafrudin, S.Si., M.M., selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia waktu, tenaga, dan pikiran, serta selalu memberikan ilmu dan arahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Munir Nur Komarudin, S.Pd., M.M., selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran, serta selalu memberikan ilmu dan arahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Faishal Rahimi, S.E., M.M., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Ibu Dr. Rina Masruroh, S.E., M.E.Sy., selaku Ketua Program Studi Manajemen Universitas Kuningan.
8. Ibu Dr. Hj. Lili Karmela Fitriani, S.E., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan.

9. Bapak Dr. Dikdik Harjadi, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Kuningan.
10. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
11. Sahabatku Anidathu, Nada, dan Alfian, yang selalu memberikan kebahagiaan, semangat, dan dukungan selama proses penulisan skripsi ini. Kalian telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidupku. Semoga persahabatan kita tetap langgeng dan kita bisa terus saling mendukung dalam setiap langkah.
12. Seluruh keluarga, sahabat, dan teman yang tidak bisa saya ucapkan satu-persatu, serta semua pihak yang telah tulus dan ikhlas memberikan doa dan dukungan.

Akhir kata penulis memohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan. Semoga Allah SWT senantiasa selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Aamiin.

**Kuningan, Desember 2023**

**Penulis**

**LAMEILFIT RIPIAN MAZIN**

**20200510137**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN OTENTITAS</b>	
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS. 9</b>	
2.1 Landasan Teori .....	9
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia.....	9
2.1.2 Kinerja .....	10
2.1.3 <i>Work life balance</i> .....	14
2.1.4 Stres Kerja.....	21
2.1.5 Hubungan Antar Variabel.....	26
2.1.6 Penelitian Terdahulu .....	28
2.2 Kerangka Berpikir .....	32
2.3 Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Metode Penelitian.....	35
3.2 Operasional Variabel.....	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
3.4 Jenis dan Sumber Data .....	38

3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.6 Teknis Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Gambaran Umum Objek Penelitian .....	44
4.1.2 Karakteristik Responden .....	45
4.1.3 Uji Instrumen Penelitian .....	46
4.1.4 Analisis Deskriptif .....	51
4.1.5 Uji Asumsi Klasik.....	56
4.1.6 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	58
4.1.7 Hasil Uji Hipotesis .....	60
4.2 Pembahasan .....	62
4.2.1 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.....	62
4.2.2 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan .....	63
4.2.3 Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran .....	67
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Skema Perhitungan KPI.....	3
Tabel 1. 2. Data Rekapitulasi Kinerja Karyawan.....	3
Tabel 2. 1. Peneliti Terdahulu .....	28
Tabel 3. 1. Operasional Variabel.....	36
Tabel 3. 2. Skala Interval .....	39
Tabel 3. 3. Tingkat Reliabilitas .....	41
Tabel 4. 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
Tabel 4. 2. Uji Validitas Variabel Work Life Balance (X1) .....	47
Tabel 4. 3. Uji Validitas Variabel Stres Kerja (X2).....	48
Tabel 4. 4. Uji Validitas Variabel Kinerja Karyawan (Y) .....	49
Tabel 4. 5. Uji Reliabilitas Variabel Work Life Balance (X1) .....	50
Tabel 4. 6. Uji Reliabilitas Variabel Stres Kerja (X2) .....	50
Tabel 4. 7. Uji Reliabilitas Variabel Kinerja Karyawan (Y).....	50
Tabel 4. 8. Analisis Deskriptif Variabel Work Life Balance (X1) .....	51
Tabel 4. 9. Analisis Deskriptif Variabel Stres Kerja (X2) .....	53
Tabel 4. 10. Analisis Deskriptif Variabel Kinerja Karyawan (Y).....	54
Tabel 4. 11. Hasil Uji Normalitas .....	56
Tabel 4. 12. Hasil Uji Multikolinearitas.....	57
Tabel 4. 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	57
Tabel 4. 14. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	58
Tabel 4. 15. Hasil Analisis Koefisien Determinasi .....	59
Tabel 4. 16. Hasil Uji Hipotesis Parsial .....	60
Tabel 4. 17. Hasil Uji Hipotesis Simultan.....	61

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1. Paradigma Berfikir .....	33
Gambar 4. 1. Struktur Organisasi PT. ASP Land Development.....	45
Gambar 4. 2. Garis kriterium variabel work life balance.....	52
Gambar 4. 3. Garis kriterium variabel stres kerja .....	54
Gambar 4. 4. Garis kriterium variabel kinerja karyawan.....	55