

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, BEBAN KERJA DAN
LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN
GENERASI Z PADA PERUSAHAAN STARTUP
(Studi Pada Karyawan CV CHH Silver Cihideunghilir)**

SKRIPSI

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

Oleh :

Dewi Nurfadilah

20210510184



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

2025

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* BEBAN KERJA DAN
LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN
GENERASI Z PADA PERUSAHAAN STARTUP
(Studi pada CV. CHH Silver Ciheudeunghilir)**

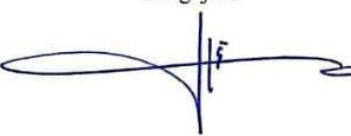
Oleh

DEWI NURFADILAH

NIM. 20210510184

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	Penguji II	Penguji III
		
<u>Oding Syafrudin, M.M</u> NIP. 196106061995031001	<u>Dr. Hj. Lili Karmela F, S.E., M.Si</u> NIK. 41038971054	<u>Dr. Dadang Suhardi, S.E., M.M</u> NIK. 41038111400

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* BEBAN KERJA DAN
LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYA GENERASI Z
PADA PERUSAHAAN STARTUP
(Studi pada CV CHH Sulver Cihideunghilir)**

Oleh

DEWI NURFADILAH

NIM. 20210510184

DISETUJUI OLEH PEMBIMBING

Kuningan, 20 Juni 2025

Pembimbing I



Dr. H. Iskandar, M.M
NIP. 196205081987031003

Pembimbing II



Dr. Dadang Suhardi, S.E., M.M
NIK. 41038111400

Mengetahui

Dekan Fakultas Ekonomi Dan Bisnis



Dr. H. Lili Karmela F. S.E., M.Si.
NIK. 41038971054

Kepala Program Studi Manajemen



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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya dia mendapatkan (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapatkan (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S Al-Baqarah:286)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan"

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

"god have perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it's a worth the wait"

"Orang lain gak akan paham struggle dan masa sulitnya kita, yang rereka ingin tahu hanya bagian success stories nya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Jadi tetap berjuang ya

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, skripsi ini saya persembahkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, dan kekuatan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan semangat tanpa henti dalam setiap langkah saya. Dosen pembimbing, yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan yang sangat berarti. Seluruh keluarga dan sahabat, yang senantiasa memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Diri saya sendiri, sebagai bentuk pencapaian dan komitmen terhadap proses pembelajaran yang panjang dan penuh rintangan.

PERNYATAAN OTENTISITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul " Pengaruh *Work Life Balance*, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z Pada Perusahaan Start Up (Studi Pada CV CHH Silver di Cihideunghilir)" Ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/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, 20 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan,



METERAI
TEMPEL
0A985ANX152256589

Dewi Nurfadilah

20210510184

ABSTRAK

Nama : Dewi Nurfadilah, 20210510184, PENGARUH WORK LIFE BALANCE, BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI GENERASI Z DI PERUSAHAAN STARTUP (Studi Pada CV CHH Silver Cihideunghilir).

Pembimbing : Dr. Iskandar, M.M dan Dr. Dadang Suhardi, S.E., M.M

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Work Life Balance*, Beban Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z pada perusahaan startup CV CHH Silver di Cihideunghilir. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena menurunnya penilaian kinerja pegawai dalam beberapa tahun terakhir serta adanya kesenjangan hasil penelitian sebelumnya terkait variabel-variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 orang karyawan generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work Life Balance*, Beban Kerja, dan Lingkungan Kerja secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan. Secara parsial, ketiga variabel independen tersebut juga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya perhatian perusahaan terhadap keseimbangan hidup kerja, pembagian beban kerja yang proporsional, serta penciptaan lingkungan kerja yang mendukung guna meningkatkan kinerja pegawai, khususnya pada generasi Z.

Kata kunci: *Work Life Balance*, Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Kinerja Karyawan, Generasi Z

ABSTRACT

Dewi Nurfadilah, 20210510184, “ *THE INFLUENCE OF WORK LIFE BALANCE, WORK LOAD AND WORK ENVIRONMENT ON THE PERFORMANCE OF GENERATION Z EMPLOYEES IN STARTUP COMPANIES (Study at CV CHH Silver Cihideunghilir)*”.

Mentor : Dr. Iskandar, M.M dan Dr. Dadang Suhardi, S.E., M.M

This study aims to examine the influence of Work Life Balance, Workload, and Work Environment on the Performance of Generation Z employees at the startup company CV CHH Silver in Cihideunghilir. The research background arises from the decline in employee performance assessments in recent years and the research gap in previous findings related to the studied variables. This study applies a quantitative method with a survey approach. The data analysis technique used is multiple linear regression. The sample consists of 45 Generation Z employees. The results show that Work Life Balance, Workload, and Work Environment simultaneously have a positive and significant effect on Employee Performance. Partially, each of the three independent variables also has a positive and significant effect. The implication of this research highlights the importance of company attention to work-life balance, proportional workload allocation, and a supportive work environment to improve employee performance, especially among Generation Z.

Keywords: Work Life Balance, Workload, Work Environment, Employee Performance, Generation Z

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN GENERASI Z PADA PERUSAHAAN STARTUP (Studi Pada CV CHH Silver Cihideunghilir)”** tepat pada waktunya. Proposal penelitian ini disusun sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Ekonomi pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dari penyusunan proposal penelitian ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk diri penulis maupun proposal penelitian ini untuk perbaikan selanjutnya. Dengan segala hormat dan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini. Semoga apa yang dilakukan menjadi berkah dan dapat mendapatkan balasan yang setimpa dari Allah SWT.

Kuningan, Maret 2025

Dewi Nurfadilah

NIM. 20210510184

UCAPAN TERIMA KASIH

Allhamdullillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Penulis sangat menyadari bahwasannya dalam menyusun proposal usulan penelitian ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara moril, materil dan doa nya. Oleh sebab itu sudah sepatutnya dalam kesempatan yang baik ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Asikin S.Pd.I dan Ibu Uni Sri Wahyuni yang telah memberikan dorongan moril maupun materil serta doa dan kasih sayang untuk anaknya.
2. Saudara kandung saya Deni Nurfajar S.Pd, Dadi Nurhadi dan Adik saya Dudi Nuryadi, yang turut memberika do'a, motivasi, dan dukungan agar tetap semangat dalam menempuh pendidikan.
3. Dr. H. Iskandar, M.M selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dengan penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan dan arahan serta mengoreksi hingga penulis bisa menyelesaikan selama proses penelitian.
4. Dr. Dadang Suhardi, S.E., M.M selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan saran selama proses penelitian berlangsung.
5. Dr. H. Dikdik Harjadi, S.F., M.Si Selaku Rektor Universitas Kuningan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis, untuk menimba ilmu pengetahuan di Universitas ini.
6. Dr. Hj. Lili Karmela Fitriani, S.E., M.Si selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan.
7. Dr. Rina Masruroh, S.E., M.E.Sy selaku kepala program studi manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan.
8. Wachjuni, S.E., M.M selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan pengarahan dan masukan selama masa perkuliahan.
9. Bapak/Ibu Dosen- dosen dan seluruh staf Fakultas Ekonomi & Bisnis

10. Sahabat Sahabat saya Diah Patuhah, Tiara Monika, Riska Cantika Putri, Vika Aulia, Lana Fauziah terimakasih telah menemani dimasa perkuliahan berteman dan berjuang dari awal masuk perkuliahan hingga selesai bisa selalu bersama-sama.
11. Keluarga besar MANAJEMEN_08_2021 yang telah memberikan warna baru dan bisa saling mengenal, telah memberikan banyak kenangan dimasa perkuliahan hingga selesai.
12. Keluarga besar KKN 15 Nagrajaya Kec. Panawangan Kab. Ciamis yang telah memberikan warna baru dan bisa saling mengenal, telah memberikan banyak kenangan dimasa Kuliah Kerja Nyata .

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga allah SWT membalas dengan keberkahan yang mulia, Semoga atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan oleh seluruh pihak serta doa yang telah mengantarkan penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Aamiin. Amin Ya rabbal alamin.

Kuningan, 24 Mei 2025

Peneliti,

Dewi Nurfadilah
20210510184

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN OTENTISITAS

ABSTRAK.....i

ABSTRACT ii

KATA PENGANTAR iii

UCAPAN TERIMA KASIH.....iv

DAFTAR ISI.....vi

DAFTAR TABEL.....ix

DAFTAR GAMBARx

BAB I PENDAHULUAN1

12.1. Latar Belakang Masalah1

12.2. Rumusan Masalah9

12.3. Tujuan Penelitian.....9

12.4. Manfaat Penelitian.....10

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

.....11

2.1. Landasan Teori11

2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia11

2.1.2 Kinerja Karyawan.....12

2.1.3 Work Life Balance17

2.1.4 Beban Kerja.....20

2.1.5 Lingkungan Kerja.....24

2.2.	Penelitian Sebelumnya	29
2.3.	Hubungan Antar Variabel	34
2.3.1	Pengaruh Work Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z Pada Perusahaan Start Up CV CHH Cihideunghilir	34
2.3.2	Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z Pada Perusahaan Start Up CV CHH Cihideunghilir	35
2.3.3	Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Perusahaan Start Up CV CHH Cihideunghilir	37
2.4.	Kerangka Berpikir	38
2.5.	Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN.....		40
3.1.	Metode Penelitian Yang Digunakan.....	40
3.2.	Operasional Variabel.....	41
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
3.3.1	Populasi	45
3.3.2	Sampel	45
3.4.	Jenis dan Sumber Data	46
3.4.1	Jenis Data	46
3.4.2	Sumber Data	46
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	46
3.6.	Teknik Analisis Data	47
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	47
3.7.	Teknik Uji Analisis Data.....	49
3.7.1	Uji Asumsi Klasik	49
3.7.2	Uji Analisis Regresi.....	50
3.7.3	Koefisien Determinasi (R ²).....	51
3.8.	Pengujian Hipotesis	51

3.8.1 Uji Simultan (F).....	51
3.8.2 Uji Parsial (T).....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
4.1. Hasil Penelitian.....	53
4.1.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	53
4.1.2 Karakteristik Responden	56
4.2. Teknik Analisis Data	59
4.2.1 Uji Validitas	59
4.2.2 Uji Reliability	64
4.2.3 Analisis Deskriptif.....	67
4.3. Uji Kualitas Data	77
4.3.1 Uji Asumsi Klasik	77
4.4. Analisis Regresi Linier Berganda.....	80
4.4.1 Uji Model Regresi/Uji Koefisien Determinasi (R ²).....	80
4.4.2 Persamaan Regresi Linear Berganda.....	83
4.5. Pembahasan	86
4.5.1 Pengaruh Work Life Balance (X ₁), Beban Kerja (X ₂) dan Lingkungan Kerja (X ₃) Terhadap Kinerja Karyawan (Y)	86
4.5.2 Pengaruh Work Life Balance (X ₁) Terhadap Kinerja Karyawan (Y).....	87
4.5.3 Pengaruh Beban Kerja (X ₂) Terhadap Kinerja Karyawan (Y).....	89
4.5.4 Pengaruh Lingkungan Kerja (X ₃) Terhadap Kinerja Karyawan (Y)	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	92
5.1. Kesimpulan.....	92
5.2. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data Penilaian kinerja Karyawan Tahun 2021-2023 CV CHH Silver Cihideunghilir (45 Karyawan).....	2
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	29
Tabel 3. 2 Operasional Variabel.....	43
Tabel 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	57
Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Usia.....	57
Tabel 4. 4 Responden Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan.....	58
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Work Life Balance	59
Tabel 4. 6 Hasil Uji Validitas Beban Kerja (X2)	60
Tabel 4. 7 Hasil Uji Validitas Lingkungan Kerja (X3)	62
Tabel 4. 8 Hasil Uji Validitas Kinerja Karyawan (Y)	63
Tabel 4. 9 Hasil Uji Reliability Work Life Balance (X1)	65
Tabel 4. 10 Hasil Uji Reliability Beban Kerja (X2).....	65
Tabel 4. 11 Hasil Uji Reliability Lingkungan Kerja (X3).....	66
Tabel 4. 12 Hasil Uji Reliability Kinerja Karyawan	66
Tabel 4. 13 Hasil Analisis Deskriptif	67
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas.....	77
Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolineartias	79
Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R2).....	81
Tabel 4. 17 Hasil Uji Simultan (Uji F).....	82
Tabel 4. 18 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	83
Tabel 4. 19 Hasil Uji Parsial (Uji T)	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	39
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi CV CHH Silver Cihideunghilir	55
Gambar 4. 2 Kategori Variabel Work Life Balance (X1)	70
Gambar 4. 3 Kategori Beban Kerja	72
Gambar 4. 4 Kategori Lingkungan Kerja.....	74
Gambar 4. 5 Kategori Kinerja Karyawan.....	77
Gambar 4. 6 Scatter Plot Uji Heteroskedastisitas	80