

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA

TERHADAP KINERJA KARYAWAN GENERASI Z

(Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas

Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2020)

SKRIPSI

OLEH :

SHINTA RAMADHANI BERLIANA NASUTION

202010325114



PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap
Kinerja Karyawan Generasi Z (Studi Pada Mahasiswa
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara
Jakarta Raya Angkatan 2020).

Nama Mahasiswa : Shinta Ramadhani Berliana Nasution

Nomor Induk Mahasiswa : 202010325114

Program Studi / Fakultas : Manajemen / Ekonomi dan Bisnis

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Juli 2024

Jakarta, 23 Juli 2024

MENYETUJUI,

Dosen Pembimbing I



Agus Dharmanto, SE, M.M
NIDN. 0305087310

Dosen Pembimbing II



Nita Komala Dewi, S.I.Kom., M.M
NIDN. 0314048302

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja
Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z
(Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi
dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta
Raya Angkatan 2020)

Nama Mahasiswa : Shinta Ramadhani Berliana Nasution

Nomor Pokok : 202010325114

Program Studi / Fakultas : Manajemen / Ekonomi dan Bisnis

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Juli 2024

Jakarta, 23 Juli 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Dewi Sri Woelandari, S.E., M.Sc

NIDN. 0303017106

Sekretaris Tim Penguji : Dr. Heni Rohaeni, S.Sos., M.Si

NIDN. 0314068202

Penguji : Agus Dharmanto, S.E., M.M

NIDN. 0305087310

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi

Manajemen

Dr. Dovina Navanti, S.T., M.M

NIDN. 0327037601

Dekan

Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Prof. Dr. Istianingsih, S.E., M.S.Ak

NIDN. 0318107101

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shinta Ramadhani Berliana Nasution
Nomor Induk Mahasiswa : 202010325114
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 24 November 2002
Alamat : Tridaya Nuansa Indah Jl. Kelapa Gading VI EB 2 No. 2,
Kabupaten Bekasi.

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul : “Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2020)”. Ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan digandakan melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 23 Juli 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Shinta Ramadhani Berliana Nasution
202010325114

ABSTRAK

Shinta Ramadhani Berliana Nasution, 202010325114. Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2020). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis metode survey. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan perhitungan rumus *slovin* sebanyak 100 responden. Alat pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *software* SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *work life balance* secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, variabel stres kerja secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *work life balance* dan stres kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.

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

ABSTRACT

Shinta Ramadhani Berliana Nasution, 202010325114. *The Effect of Work Life Balance and Work Stress on the Performance of Generation Z Employees (Study on Students of the Faculty of Economic and Business Bhayangkara Jakarta Raya University Class of 2020).* The purpose of this study is to determine the Influence of Work-Life Balance and Work Stress on the Performance of Generation Z Employees (Study on Students of the Faculty of Economics and Business Bhayangkara Jakarta Raya University Class of 2020). The method used in this study is a quantitative method with a type of survey method. The number of samples used in this study uses the calculation of the slovin formula as many as 100 respondents. The data processing tool used in this study is using SPSS software version 27. The results in this study show that the work-life balance variable partially has a significant effect on employee performance, the work stress variable partially has a significant effect on employee performance. The results in this study show that the variables of work life balance and work stress simultaneously have a significant effect on employee performance.

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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada kehadirat Allah SWT, karena telah memberikan seluruh rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2020)”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana (S1) Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari doa dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irjen Pol (Purn) Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M., Ph.D., D.Crim., (HC) selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Prof. Dr. Istianingsih, S.E., M.S. Ak. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Dr. Dovina Navanti, S.T., M.M. selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

4. Bapak Jumawan, SE., MM. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan wawasan, arahan, serta motivasi kepada penulis selama perkuliahan.
5. Bapak Agus Dharmanto, SE, M.M. selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Nita Komala Dewi, S.I.Kom., M.M. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, ilmu, motivasi, saran, serta waktunya kepada penulis semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Dewi Sri Woelandari P.G, SE., M.Sc dan Ibu Dr. Heni Rohaeni, S.Sos, M.Si. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan evaluasi yang membangun untuk skripsi penelitian ini.
7. Seluruh dosen beserta jajaran staf Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis selama menjalani masa perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi ini, serta sebagai bekal ilmu di masa depan penulis.
8. Seluruh anggota keluarga penulis, Alm. Bapak Asli Effendi Nasution dan Ibu Ellisa Evawani, SE. selaku kedua orang tua. Terutama kepada ibu saya yang sudah membesarkan, walaupun beliau *single parent* tetapi selalu memberikan yang terbaik dan mengusahakan apa keperluan saya terutama dalam pendidikan sampai saya bisa menyelesaikan sekolah perguruan tinggi S1 ini. Terimakasih sudah menjadi ibu yang kuat untuk anak-anaknya, selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi dan juga doa. Fadillah Alexander Zhu selaku adik laki-laki penulis yang sering mengajak

saya untuk bermain dan menjadi salah satu hiburan bagi saya ketika sedang pusing mengerjakan skripsi.

9. Seseorang yang tidak bisa disebutkan namanya yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan dukungan dan motivasi dalam proses pengerjaan skripsi.
10. Teman seperjuangan skripsi, Alvanesya Pramudita dan Dera Herliana yang selalu mendukung dan saling membantu dalam proses pengerjaan skripsi.
11. Teman terdekat, Elisa Ananda Pasaribu dan Rini Dwi Wulansari yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
12. Teruntuk diri saya sendiri, *today I want to thank myself for trying and surviving this far. I' am very proud of myself for being able to reach a point where I initially thought I would not be able to get past.*

Saya menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati saya mohon maaf sebesar-besarnya apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Jakarta, 23 Juli 2024

Penulis

Shinta Ramadhani Berliana Nasution

NPM. 202010325114

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	13
1.3. Tujuan Penelitian	13
1.4. Manfaat Penelitian	14
1.5. Sistematika Tugas Akhir	15
BAB II.....	17
TELAAH PUSTAKA	17
2.1 Telaah Teoritis.....	17

2.2	Telaah Empiris	28
2.3	Kerangka Konseptual.....	34
2.4	Hipotesis	35
BAB III		38
METODOLOGI PENELITIAN.....		38
3.1	Desain Penelitian	38
3.2	Populasi dan Sampel	39
3.3	Jenis dan Sumber Data.....	41
3.4	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	42
3.5	Metode Analisis Data dan Pengujian Hipotesis	44
BAB IV.....		49
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		49
4.1.	Gambaran Umum Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	49
4.2.	Pilot Study.....	54
4.3.	Hasil Penelitian	60
4.4.	Uji Instrumen	65
4.5.	Uji Asumsi Klasik.....	69
4.6.	Uji Regresi Linear Berganda.....	73
4.7.	Uji Hipotesis	75
4.8.	Pembahasan Hasil Penelitian	78
BAB V		83
PENUTUP		83
5.1.	Kesimpulan	83
5.2.	Keterbatasan Penelitian.....	83

5.3. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA.....	xvi
LAMPIRAN.....	99



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Prasurvey Fenomena Kinerja Karyawan	2
Tabel 1. 2 Hasil Prasurvey Fenomena Work Life Balance.....	5
Tabel 1. 3 Data Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Angkatan 2020	8
Tabel 1. 4 Hasil Prasurvey Fenomena Stres Kerja.....	9
Tabel 2. 1 Peneliti Terdahulu	29
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 3. 2 Skala Likert	43
Tabel 4.1 Karakteristik Pilot Study	55
Tabel 4.2 Uji Validitas Pilot Study Work Life Balance (X1)	56
Tabel 4.3 Uji Validitas Pilot Study Stres Kerja (X2).....	57
Tabel 4.4 Uji Validitas Pilot Study Kinerja Karyawan (Y).....	58
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas Pilot Study.....	59
Tabel 4. 6 Hasil Penyebaran dan Penerimaan Kuesioner.....	60
Tabel 4. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi	61
Tabel 4. 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Tabel 4. 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Rentang Kelahiran Tahun	63
Tabel 4. 10 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	64
Tabel 4. 11 Uji Validitas Work Life Balance (X1)	66
Tabel 4. 12 Uji Validitas Stres Kerja (X2)	67

Tabel 4. 13 Uji Validitas Kinerja Karyawan (Y).....	68
Tabel 4. 14 Uji Reliabilitas	69
Tabel 4. 15 Uji Kolmogorov-Smirnov	70
Tabel 4. 16 Uji Multikolinearitas	72
Tabel 4. 17 Uji Regresi Linear Berganda.....	74
Tabel 4. 18 Uji t (Parsial).....	75
Tabel 4. 19 Uji f (Simultan)	76
Tabel 4. 20 Uji R²	78



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	35
Gambar 4. 1 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	49
Gambar 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi	61
Gambar 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Gambar 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Rentang Kelahiran Tahun	64
Gambar 4. 5 Karakteristik Berdasarkan Lama Bekerja	65
Gambar 4. 6 Uji Normalitas	71
Gambar 4. 7 Uji Heteroskedastisitas	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian	100
Lampiran 2. Surat Penelitian.....	101
Lampiran 3. Uji Plagiarisme	102
Lampiran 4. Uji Referensi.....	104
Lampiran 5. Lembar Kuesioner	119
Lampiran 6. Bukti Penyebaran Kuesioner	125
Lampiran 7. Data Tabulasi Kuesioner.....	128
Lampiran 8. Hasil Uji SPSS Pilot Study.....	103
Lampiran 10. Tabel r.....	104
Lampiran 11. Tabel nilai t	108
Lampiran 12. Tabel Uji f.....	111
Lampiran 13. Buku Bimbingan Skripsi	114
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....	117