

SKRIPSI

PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT CIPTA WAHANA PERSADA SURABAYA



Oleh :

BADRIYAH
NBI : 1212100353

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2025

SKRIPSI

**PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN STRES KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN
PT CIPTA WAHANA PERSADA SURABAYA**



Oleh:

Badriyah

NBI : 1212100353

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

**PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN STRES KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN
PT CIPTA WAHANA PERSADA SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Mendapatkan Gelar
Sarjana Ekonomi Program Studi Manajemen**

DIAJUKAN OLEH:

BADRIYAH

NBI : 1212100353

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

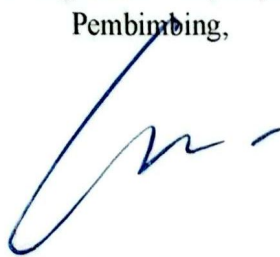
2025

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Lengkap : BADRIYAH
NBI : 1212100353
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Program Studi : Manajemen
Judul Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Cipta Wahana Persada Surabaya

Surabaya, 05 Desember 2024

Mengetahui/Menyetujui
Pembimbing,



Drs. Krido Hary Gunawan, M.M

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dipertahankan didepan sidang Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan dinyatakan diterima untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Ekonomi pada tanggal 14 Desember 2024.

TIM PENGUJI :

1. Dr. Sumiati M.M - Ketua 
2. Drs. Ec. Rudy Santoso, MM. - Anggota 
3. Drs. Kridha H. Gunawan, Msi. - Anggota 

Mengesahkan
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,



Prof. Dr. H. Slamet Riyadi, M, Si, Ak, CA

SURAT PERNYATAAN ANTI PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama Lengkap (KTP) : Badriyah
2. NBI : 1212100353
3. Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
4. Program Studi : Manajemen
5. NIK (KTP) : 3527065005000005
6. Alamat Rumah (KTP) : Jl. Brigjen Katamso IV 36 Ds Janti
RT01/RW01 Ds. Janti, Kec. Waru,
Kab. Sidoarjo

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“PENGARUH WORK-LIFE BELANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT CIPTA WAHANA PERSADA SURABAYA”**. Adalah benar-benar hasil rancangan, tulisan dan pemikiran saya sendiri, dan bukan merupakan hasil plagiat atau menyalin karya ilmiah orang lain baik berupa Artikel, Skripsi, Tesis maupun Disertasi.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, jika dikemudian hari ternyata terbukti bahwa Skripsi yang saya tulis adalah hasil plagiat maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya dan bertanggung jawab secara mandiri tanpa ada sangkut pautnya dengan Dosen Pembimbing dan Kelembagaan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Surabaya, 23 Desember 2024
Yang Membuat,



(Badriyah)



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru no. 45 Surabaya
Tlp. 031-593-1800 (ext.311)
Email: perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Badriyah
NBI/NPM : 1212100353
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Jenis Karya : Skripsi/ ~~Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/ Praktek*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*), atas karya yang berjudul: "Pengaruh Work-Life Balance Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Cipta Wahana Persada Surabaya"

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum.

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 24 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Badriyah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, hidayah serta Inayat-Nya sehingga saya diberikan kesempatan untuk melanjutkan Pendidikan Program Sarjana Ekonomi dan menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kebanggaan. Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing saya dalam menempuh Pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya tujukan kepada :

1. Drs. Krido Hary Gunawan, MM. selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan pengarahan, bimbingan, dan tambahan ilmu serta wawasannya. Saya sangat berterima kasih atas waktu yang telah diberikan untuk membimbing, mengoreksi, serta memberikan saran dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini. Terima kasih juga saya ucapkan karena telah banyak membantu kelancaran proses perkuliahan saya sampai di titik ini.
2. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI. Selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menuntut ilmu dan menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana Ekonomi Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. H. Slamet Riyadi, M.Si., Ak., CA. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas serta bimbingan yang telah diberikan kepada saya selama menempuh proses perkuliahan pada Pendidikan Program Sarjana Ekonomi Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Ulfi Pristiana, M.Si. selaku Kepala Program Studi Manajemen, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk boleh melaksanakan penelitian. Terima kasih juga saya ucapkan karena telah banyak membantu kelancaran proses perkuliahan saya.
5. Bapak dan ibu selaku penguji dalam sidang proposal dan sidang skripsi, yang telah memberikan waktu untuk pengarahan dan menambah wawasan keilmuan saya serta memberikan saran yang terbaik selama pelaksanaan penelitian hingga sidang skripsi. Terima kasih juga saya ucapkan karena telah banyak membantu kelancaran proses perkuliahan saya.
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu dan memberi pengarahan kepada penulis saat proses perkuliahan maupun proses skripsi.

7. Seluruh Staff dan Karyawan Tata Usaha di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Yang telah banyak mendukung dan membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi ini.
8. PT Cipta Wahana Persada dan seluruh karyawan yang telah memberikan izin dan kelancaran penelitian pada penulis.
9. Ibu Henny Sutji Tresnowati yang telah memberikan dukungan penuh secara finansial dan membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi ini. Terima kasih juga saya ucapkan karena telah banyak membantu kelancaran proses perkuliahan saya.
10. Alm. Abdullah dan Ibu Juhairiyah yang telah membesarkan, mendidik, mendukung serta selalu mencurahkan seluruh doa dan dukungan secara penuh sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.
11. Kedua Kakak tersayang Samsul dan mbak Yuli atas dorongan, motivasi dan dukungan yang telah banyak mendukung dan membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi ini.
12. Teristimewa untuk pemilik nama Pajar Amirul Mu'ti S. Ag. yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka dan tak henti – hentinya memberikan dukungan serta bantuan, baik itu tenaga, waktu, pikiran, serta materi. Terimakasih telah menjadi rumah dalam segala hal, Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal dan apa yang kita semogakan segera tercapai.
13. Seluruh teman selama perkuliahan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan dan dukungan moril yang diberikan kepada penulis.

Dengan segala kelebihan serta kekurangan yang ada, saya menyadari bahwa masih banyak cacat cela dalam skripsi ini dan saya terbuka menerima saran dan kritik untuk perbaikan. Motto saya adalah *"Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia"*.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi saya dan para pembaca. Terima kasih.

Surabaya, 23 Desember 2024

Badriyah

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh pentingnya pengelolaan work-life balance dan stres kerja untuk meningkatkan kinerja karyawan. PT Cipta Wahana Persada Surabaya, perusahaan yang bergerak di bidang produksi aspal, menghadapi tantangan berupa beban kerja karyawan yang tinggi, yang berpotensi mempengaruhi keseimbangan hidup dan tingkat stres karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh work-life balance dan stres kerja terhadap kinerja karyawan, baik secara parsial maupun simultan.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jumlah populasi 38 karyawan. Pengumpulan data dilakukan melalui survei dengan menggunakan kuesioner skala likert. Alat analisis yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan perangkat lunak SPSS. Analisis meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis menggunakan uji t untuk pengaruh parsial dan uji F untuk pengaruh simultan.

Penelitian ini dibatasi oleh ukuran sampel yang kecil, sehingga dapat mempengaruhi generalisasi hasil. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel utama, tidak termasuk faktor eksternal seperti motivasi atau lingkungan kerja. Keunikan penelitian ini terletak pada penerapannya pada industri produksi aspal, yang dicirikan dengan beban kerja yang tinggi sehingga memerlukan work-life balance dan pengelolaan stres kerja yang efektif.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa work-life balance berdampak positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, sedangkan stres kerja berdampak negatif dan signifikan terhadap kinerja. Secara bersamaan, kedua variabel ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kinerja. Koefisien determinasi sebesar 72% menunjukkan bahwa kombinasi work-life balance dan stres kerja menjelaskan sebagian besar varians kinerja karyawan.

Kata Kunci: Work-Life Balance, Stres Kerja, Kinerja Karyawan.

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of managing work-life balance and work stress to improve employee performance. PT Cipta Wahana Persada Surabaya, a company engaged in asphalt production, faces challenges such as high employee workload, which potentially affects their life balance and stress levels. This study aims to identify the influence of work-life balance and work stress on employee performance, both partially and simultaneously.

A quantitative approach was employed, with a population of 38 employees. Data collection was conducted through a survey using Likert-scale questionnaires. The analytical tools used include multiple linear regression with SPSS software. The analysis covers validity tests, reliability tests, classical assumption tests, and hypothesis testing using t-tests for partial effects and F-tests for simultaneous effects.

This study is limited by a small sample size, which may affect the generalizability of the results. Additionally, the research focuses solely on two main variables, excluding external factors such as motivation or work environment. The uniqueness of this study lies in its application to the asphalt production industry, characterized by high workloads requiring effective work-life balance and work stress management.

The findings reveal that work-life balance positively and significantly affects employee performance, while work stress negatively and significantly impacts performance. Simultaneously, these two variables significantly contribute to performance improvement. A coefficient of determination of 72% indicates that the combination of work-life balance and work stress explains a substantial portion of employee performance variance.

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

RINGKASAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Work-Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Cipta Wahana Persada Surabaya”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan dan menguji pengaruh *Work-Life Balance* dan Stres Kerja secara bersama – sama (simultan) terhadap kinerja karyawan PT Cipta Wahana Persada Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel sebanyak 38 responden dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh yang merupakan teknik penentuan sampel dengan menggunakan seluruh jumlah populasi. Data yang di dapat diolah menggunakan SPSS versi 29.0 dan uji yang digunakan dalam penelitian ini antara lain Uji Instrumen yaitu Uji validitas dan Uji Reliabilitas, Uji Asumsi Klasik yaitu Uji Normalitas, Uji Multikolinieritas dan Uji Heterokedastisitas, Uji Analisis Regresi Linier Berganda dan Koefisien Determinasi sedangkan Uji Hipotesis menggunakan Uji T dan Uji F.

Hasil uji t pada variabel *work-life balance* menunjukkan besarnya nilai t hitung $1,766 > 1,681$ dari t tabel dengan nilai signifikan *work-life balance* sebesar $0,503 > 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis (H1) diterima di mana berarti bahwa *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Pada variabel stres kerja menunjukkan besarnya nilai t hitung $1,718 > 1,681$ dari t tabel dengan nilai signifikan gaya Stress sebesar $0,679 > 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis (H2) diterima di mana berarti bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.

SUMMARY

Thesis entitled "The Effect of Work-Life Balance and Job Stress on Employee Performance at PT Cipta Wahana Persada Surabaya". The purpose of this study is to prove and test the effect of Work-Life Balance and Job Stress simultaneously on employee performance at PT Cipta Wahana Persada Surabaya. This study uses a quantitative method with a sample of 38 respondents and the sampling technique in this study is a saturated sampling technique which is a sample determination technique using the entire population. The data obtained were processed using SPSS version 29.0 and the tests used in this study included Instrument Tests, namely Validity Test and Reliability Test, Classical Assumption Tests, namely Normality Test, Multicollinearity Test and Heteroscedasticity Test, Multiple Linear Regression Analysis Test and Determination Coefficient while Hypothesis Testing used T Test and F Test.

The results of the t test on the work-life balance variable showed a large t value of $1.766 > 1.681$ from the t table with a significant work-life balance value of $0.503 > 0.05$. This proves that the hypothesis (H1) is accepted which means that work-life balance has a significant effect on employee performance. The work stress variable shows a large t value of $1.718 > 1.681$ from the t table with a significant stress style value of $0.679 > 0.05$. This proves that the hypothesis (H2) is accepted which means that work stress has a significant effect on employee performance.

DAFTAR ISI

COVER DALAM	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN ANTI PLAGIAT	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
RINGKASAN	x
<i>SUMMARY</i>	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1 Landasan Teori dan Penelitian Terdahulu.....	5
2.1.1 Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia	5
2.1.2 Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	7
2.1.3 Pengertian Stres Kerja.....	8
2.1.4 Pengertian Kinerja Karyawan	9
2.2 Penelitian Terdahulu	10

2.3 Hubungan Antar Variabel	13
2.3.1 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan	13
2.3.2 Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan	14
2.3.3 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> dan Stres Kerja Secara Simultan terhadap Kinerja Karyawan	14
2.4 Kerangka Konseptual	15
2.5 Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Desain Penelitian	17
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	17
3.3 Jenis dan Sumber Data	17
3.3.1 Jenis Penelitian	17
3.3.2 Sumber Data	17
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	17
3.4.1 Populasi Penelitian	17
3.4.2 Sampel Penelitian	18
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data	18
3.6 Definisi Variabel dan Definisi Operasional	19
3.6.1 Definisi Variabel	19
3.6.2 Definisi Operasional	20
3.7 Proses Pengolahan Data	21
3.8 Metode Analisis Data	22
3.9 Teknik Pengujian Hipotesis dan Analisis Data	23
3.9.1 Teknik Pengujian Hipotesis	23
3.9.2 Teknik Analisa Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	25
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	26
4.2.1 Karakteristik Responden	27
4.2.2 Analisis Deskriptif Responden	28
4.2.2 Analisis Deskriptif Variabel <i>Work Life Balance</i> (X1)	28
4.2.3 Analisis Deskriptif Variabel Stress Kerja (X2)	29
4.2.4 Analisis Deskriptif Variabel Kinerja Kerja (X3).....	30
4.3 Uji Instrumen- Validitas dan Reabilitas.....	31
4.3.1. Uji Validitas Instrumen	31
4.3.2. Uji Reabilitas Instrumen	32
4.4 Uji Asumsi Klasik	32
4.4.1. Uji Normalitas.....	32
4.4.2. Uji Multikolinearitas	33
4.4.3. Uji Heteroskedastisitas.....	34
4.5 Analisis Linear Berganda	34
4.5.1 Koefisien Determinasi.....	35
4.6 Pengujian Hipotesis.....	36
4.6.1 Uji t parsial	36
4.6.2. Uji F (Simultan).....	36
4.7 Pembahasan Hasil temuan Penelitian.....	37
4.7.1 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> dan Stress Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT Cipta Wahana Persada Surabaya	37
4.7.2 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan PT Cipta Wahana Persada Surabaya.....	38
4.7.3 Pengaruh Stress Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT Cipta Wahana Persada Surabaya	39
4.8 Implikasi Penelitian.....	40
4.9 Keterbatasan Penelitian	40

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Simpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	15
Gambar 4.1 Struktur Organisasi.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin.....	27
Table 4.2 Deskripsi Responden berdasarkan Usia.....	27
Tabel 4.3 lama bekerja.....	27
Tabel 4.4 Rata – Rata Jawaban Responden Variabel <i>Work-Life Balance</i>	28
Tabel 4.5 Rata – Rata Jawaban Responden Variabel Stress Kerja.....	29
Tabel 4.6 Rata – Rata Jawaban Responden Variabel Kinerja.....	30
Tabel 4.7 hasil Uji Validitas Instrumen.....	31
Tabel 4.8 hasil uji Reabilitas instrumen.....	32
Tabel 4.9 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test.....	33
Tabel 4.10 Uji Multikolinearitas.....	33
Tabel 4.11 Uji Heteroskedastisitas.....	34
Tabel 4.12 Analisis Linear Berganda.....	34
Tabel 4.13 Koefisien Determinasi.....	35
Table 4.14 Hasil Uji T Parsial.....	36
Tabel 4.15 Uji F (Simultan)	36

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Kuisioner Penelitian	49
LAMPIRAN 2 Tabulasi Data Responden	55
LAMPIRAN 3 Tabulasi Variabel Wok-Life Balance (X1)	57
LAMPIRAN 4 Tabulasi Variabel Stres Kerja (X2)	59
LAMPIRAN 5 Tabulasi Variabel Kinerja Karyawan (Y).....	61
LAMPIRAN 6 Karakteristik Responden	63
LAMPIRAN 7 Hasil Analisis Mean	64
LAMPIRAN 8 Hasil Analisis Uji Validitas	66
LAMPIRAN 9 Hasil Analsis Uji Reliabilitas	68
LAMPIRAN 10 Uji Asumsi Klasik	70
LAMPIRAN 11 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda	72
LAMPIRAN 12 Hasil Analisis Koefisien Determinasi	73
LAMPIRAN 13 Hasil Analisis Hipotesis	74
LAMPIRAN 14 Surat Persetujuan Penelitian	75
LAMPIRAN 15 Hasil Turnitin	76
LAMPIRAN 16 Kartu Bimbingan Skripsi.....	77