

No. Daftar FPEB: 0375/UN40.F7.S1/PK.05.01/2022

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19**

**(Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya
Manusia Kabupaten Purwakarta)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Manajemen pada Program Studi Manajemen
Universitas Pendidikan Indonesia



Oleh

Dega Adila

1800023

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS PENDIDIKAN EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19**

**(Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya
Manusia Kabupaten Purwakarta)**

Oleh

Dega Adila

1800023

Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Manajemen pada Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis

© Dega Adila

Universitas Pendidikan Indonesia

2022

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, di-*fotocopy*, atau dengan cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Dega Adila, 2022

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI MASA
PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya
Manusia Kabupaten Purwakarta)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19
(Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya
Manusia Kabupaten Purwakarta)**

Dega Adila

1800023

Disetujui dan disahkan oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Rofi Rofaida, S.P., M.Si.

NIP. 197302052005012003

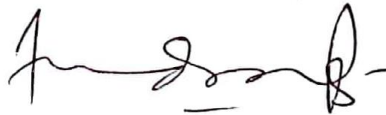
Dosen Pembimbing II



Yoga Perdana, S.E., MSM.

NIP.920190219931015101

Ketua Program Studi Manajemen



Dr. Heny Hendrayati, S.IP., MM.

NIP. 197610112005012002

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS PENDIDIKAN EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG**

2022

Dega Adila, 2022

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI MASA
PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya
Manusia Kabupaten Purwakarta)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

Dega Adila (1800023) “Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus pada BKPSDM Kabupaten Purwakarta)”. Di bawah bimbingan Dr. Rofi Rofaida, S.P., M.Si. dan Yoga Perdana, S.E, M.SM.

Fokus utama dalam penelitian ini adalah Kinerja Karyawan BKPSDM Kabupaten Purwakarta di masa pandemi covid-19. Kinerja karyawan adalah aspek penting yang berperan dalam kemajuan dan kesuksesan sebuah perusahaan. Tujuan-tujuan perusahaan akan dapat tercapai jika para karyawannya berkinerja baik. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kinerja, namun yang menarik peneliti adalah *work life balance* dan stres kerja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *work life balance*, stres kerja, dan kinerja karyawan di BKPSDM Kabupaten Purwakarta dan juga mengetahui pengaruh *work life balance* terhadap kinerja pegawai, stres kerja terhadap kinerja pegawai, dan pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan di BKPSDM Kabupaten Purwakarta.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dan verifikatif dengan populasi sebanyak 53 karyawan BKPSDM Kabupaten Purwakarta dan sampel berjumlah 53 karyawan. Teknik analisis yang digunakan adalah koefisiensi korelasi pearson product moment dan analisis regresi linear berganda. Pengujian hipotesis menggunakan Uji-F dan Uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* dan stres kerja secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Secara parsial, *work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan dan stres kerja berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kinerja karyawan.

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

Dega Adila, 2022

PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Purwakarta)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

Dega Adila (1800023) “The Effect of Work Life Balance and Work Stress on Employee Performance (Case Study of BKPSDM Kabupaten Purwakarta)”.
Under the guidances of Dr. Rofi Rofaida, S.P., M.Si. and Yoga Perdana, S.E, M.SM.

The main focus in this research is the employee performance of BKPSDM Kabupaten Purwakarta during the covid-19 pandemic. Employee performance is an important aspect that plays a role in the progress and success of a company. The company's goals will be achieved if the employees perform well. There are many factors that affect performance, but the interesting researchers are work life balance and work stress.

The purpose of this study was to determine the description of work life balance, work stress, and employee performance at BKPSDM Kabupaten Purwakarta and also to determine the effect of work life balance on employees, work stress on employees, and the effect of work life balance and work stress on employee performance at BKPSDM Kabupaten Purwakarta.

The research method used is descriptive and verification method with a population of 53 employees of BKPSDM Kabupaten Purwakarta and the sample opened is 53 employees. The analysis technique used is Pearson product moment correlation coefficient and multiple linear regression analysis. Hypothesis testing using F-test and t-test.

The results showed that work life balance and work stress together had a positive and significant effect on employee performance. Partially, work life balance has a positive and significant effect on employee performance and work stress has a positive and insignificant effect on employee performance.

Keywords: Work Life Balance, Work Stress, Employee Performance

Dega Adila, 2022

PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Purwakarta)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Kinerja	8
2.1.2 Konsep <i>Work Life Balance</i>	12
2.1.3 Konsep Stres Kerja	15
2.1.4 Hubungan Pandemi Covid-19 dengan Variabel yang diteliti	19
2.1.5 Penelitian Terdahulu	21
2.1.6 Kerangka Pemikiran.....	30
2.1.7 Paradigma Penelitian	34
2.1.8 Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Objek Penelitian.....	36
3.1.1 Variabel Penelitian.....	36

Dega Adila, 2022

PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Purwakarta)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.1.2 Unit Analisis dan Sumber Data.....	36
3.2 Desain Dan Metode Penelitian.....	36
3.2.1 Desain Penelitian	36
3.2.2 Metode Penelitian	37
3.3 Operasionalisasi Variabel	38
3.4 Sumber Data Dan Teknik Pengumpulan Data	48
3.4.1 Sumber Data.....	48
3.4.2 Teknik Pengumpulan Data.....	48
3.5 Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling	49
3.5.1 Populasi.....	49
3.5.2 Sampel.....	49
3.5.3 Teknik Sampling.....	49
3.6. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	49
3.6.1. Uji Validitas	49
3.6.2 Uji Reliabilitas	53
3.7. Rancangan Analisis Data dan Uji Hipotesis	55
3.7.1. Rancangan Analisis Data	55
3.7.2. <i>Method Of Successive Interval</i> (MSI).....	57
3.7.3. Analisis Korelasi	59
3.7.4 Analisis Regresi Linier Berganda	60
3.7.5 Uji Hipotesis	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
4.1 Hasil Penelitian	64
4.1.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	64
4.1.2 Gambaran Umum Karakteristik Responden	66
4.1.3 Gambaran Umum Variabel	68
4.1.4 Hasil Pengujian Statistika	112
4.2 Pembahasan dan Hasil Penelitian	122
4.2.1 <i>Work Life Balance</i> pada BKPSDM Kabupaten Purwakarta	122
4.2.2 Stres Kerja pada BKPSDM Kabupaten Purwakarta	123
4.2.3 Kinerja Karyawan pada BKPSDM Kabupaten Purwakarta.....	125

Dega Adila, 2022

PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Purwakarta)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4.2.4 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> dan Kinerja Karyawan pada BKPSDM Kabupaten Purwakarta.....	126
4.2.5 Pengaruh Stres Kerja dan Kinerja Karyawan pada BKPSDM Kabupaten Purwakarta.....	127
4.2.6 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada BKPSDM Kabupaten Purwakarta.....	128
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	130
5.1 Kesimpulan	130
5.2 Saran	131
DAFTAR PUSTAKA	133
LAMPIRAN.....	138

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M., & Muharto, A. (2022). Pengaruh Worklife Balance Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada PT. Livia Mandiri Sejati Pasuruan). *Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis*, 15(1), 37-46.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dessler, G. (2017). *Human Resource Management* (14th ed.). United States: Pearson.
- Dessler, G. (2017). *Human Resource Management*. New York: Pearson Education Inc.
- Dessler, G. (2017). *Human Resource Management, 15th Edition*. United States: Pearson.
- Fahmi, I. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia Teori dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Faozen. (2020, Juni 1). Pengaruh Konflik Kerja Terhadap Stress Kerja dan Dampaknya pada Motivasi Kerja serta Kinerja Karyawan Hotel di Jember. *Sadar Wisata : Jurnal Pariwisata*, 3(1).
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2013). *Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement*.
- Fisher, G. G., Smith, C. S., & Bulger, C. A. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441-456.
- Foanto, E. F., Tunarso, E. B., & Kartika, E. W. (2020, Maret). Peran Work Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Komitmen Afektif sebagai Variabel Mediasi pada Karyawan Hotel Berbintang Tiga di Makassar, Sulawesi Selatan. *Jurnal Manajemen Perhotelan*, 6(1), 37-45.
- Gilang, A., Wanara, B., & Pangarso, A. (2017, April). Analisis Stres Kerja Karyawan Pada PT. Pikiran Rakyat. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 15(3), 195-206.

- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2002). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior* 63, 510-531.
- Handoko, T. H. (2011). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia* (2 ed.). Yogyakarta: BFE UGM.
- Hermita. (2011). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Semen Tonasa (Persero) Pangkep.
- Hikmah, M., & Lukito, H. (2021). Peran Worklife Balance dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan dengan Organizational Citizenship Behavior sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 8(1), 64-74.
- Hudson. (2005). *The Case for Work/Life Balance: Closing the Gap Between Policy and Practice*. Hudson Highland Group, Inc.
- Jufrizen, J. (2018). Peran Motivasi Kerja dalam Memoderasi Pengaruh Kompensasi dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Prosiding: The National Conferences Management and Business (NCMAB)*, 405-424.
- Karisma, N. (n.d.). *Apa Saja Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan?* Retrieved from lifepack.id: <https://lifepack.id/apa-saja-faktor-yang-mempengaruhi-kinerja-karyawan/>
- Kembuan, D., Koleangan, R. A., & Ogi, I. (2021, Juli). Pengaruh Work Life Balance dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Bank Sulutgo Cabang Utama di Manado. *Jurnal EMBA*, 7(3), 1257-1266.
- Mahesti, D. A., & Wijaksana, T. I. (2020, April). Pengaruh Work Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi pada PT. Telkom Witel Bandung). *e-Proceeding of Management*, 7(1), 1495-1507.
- Mangkunegara, A. P. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mangkunegara, A. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Massie, R. N., Areros, W. A., & Rumawas, W. (2018). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Pengelola It Center Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(2).
- McDonald, & Bready. (n.d.). *The case of Worklife Balance : Closing the gap between policy and partice*.

Dega Adila, 2022

PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Purwakarta)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Mendis, M., & Weerakkody, W. (2017, January). The Impact of Work Life Balance on Employee Performance with Reference to Telecommunication Industry in Sri Lanka: A Mediation Model. *Kelaniya Journal of Human Resource Management*, 12(1), 72-100.
- Misbah, R. C., & ABS, M. K. (2021, Agustus). Pengaruh Work Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Employee Engagement (Studi Kasus Pada Skyrocket Supply). *Jurnal Ilmiah Riset Manajemen*, 10(02).
- Muis, M. R., Jufrizen, J., & Fahmi, M. (2018, Januari). Pengaruh Budaya Organisasi Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah*, 1(1).
- Nadira, B. (2017). Pengaruh Work-Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Employee Engagement (Studi pada Perawat dan Bidan RS Permata Bunda Malang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB Universitas Brawijaya*, 8(1).
- NoorHidayat, F., Suwarsi, S., & Abdurrahman, D. (2017, Agustus). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Stres Kerja dan Kinerja Karyawan pada PT. PLN (Persero) P2b Apb Jabar. *Prosiding Manajemen*, 3(2), 1153-1159.
- Palumbo, R. (2020). Let me go to the office! An investigation into the side effects of working from home on work-life balance. *International Journal of Public Sector Management*.
- Pangemanan, F. L., Pio, R. J., & Tumbel, T. M. (2017). Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 5(003).
- Pebiyanti, F., & Winarno, A. (2021, Agustus). Pengaruh Work Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Bank BJB Cabang Tasikmalaya). *e-Proceeding of Management*, 8(4), 3751-3771.
- Poulose, S., & N, S. (2014, March-April). Work Life Balance: A Conceptual Review. *International Journal of Advances in Management and Economics*, 3(2), 01-17.
- Ramdhani, D. Y., & Rasto. (2021). Keseimbangan Kehidupan Kerja (Work Life Balance) sebagai faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen dan Sistem Informasi*, 20(1), 98-106.
- Retnowati, A. N., Hadiantini, R., & Damayanty, P. (2018, November). Pengaruh Work Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan

Dega Adila, 2022

PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Purwakarta)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada PT Jasa Marga (Persero) Cabang Purbaleunyi. *In Search-Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism*, 17(02).

- Ricardianto, P. (2018). *Human Capital Manajemen*. Bogor: In Media.
- Rivai, V. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Robbins, S. P. (2017). *Perilaku Organisasi Edisi 16*. Jakarta: Salemba Empat.
- Robbins, S. P., & Coulter, M. (2012). *Management*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2011). *Perilaku Organisasi* (12 ed.). Jakarta: Salemba Empat.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational Behavior 18th Edition*. Pearson.
- Saina, I. V., Pio, R. J., & Rumawas, W. (2016). Pengaruh Worklife Balance dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan pada PT PLN (Persero) Wilayah Suluttenggo Area Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 4(3).
- Satoto, C. B., & Ayuningtyas, H. G. (2016, December). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Provinsi Jawa Barat. *e-Proceeding of Management*, 3(3), 2841-2849.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunyoto, D. (2018). *Manajemen dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. PT. Buku Seru.
- Suwatno, & Priansa, D. J. (2018). *Manajemen SDM Dalam Organisasi Publik dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi. (2017). *Manajemen Konflik dan Stres dalam Organisasi: Pedoman Praktis bagi Pemimpin Visioner*. Bandung: Alfabeta.
- Wambui, M. L., Cherotich, B. C., Emily, T., & Dave, B. (2017). Effects of Work life balance on Employee Performance in Institutions of Higher Learning. A Case Study of Kabarak University. *Kabarak Journal of Research and Innovation*, 4(2), 60-79.

Dega Adila, 2022

PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Purwakarta)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Zainal, V. R. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Dari Teori ke Praktik*. Jakarta: Rajawali Pers.