

**ANALISIS PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN  
KESEIMBANGAN HIDUP-KERJA TERHADAP NIAT UNTUK  
MENINGGALKAN PERUSAHAAN PADA KARYAWAN TOKO JOLIE**

**Skripsi**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Manajemen (S1)**

**Pada Program Studi Manajemen**

**Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta**



**Disusun Oleh :**

**YUNI TRIANTI**

**NPM : 16 03 23036**

**Fakultas Bisnis dan Ekonomika**

**UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**ANALISIS PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN  
KESEIMBANGAN HIDUP-KERJA TERHADAP NIAT UNTUK  
MENINGGALKAN PERUSAHAAN PADA KARYAWAN TOKO JOLIE**



**Disusun Oleh :**

**YUNI TRIANTI**

**16 03 23036**

**Telah dibaca dan disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Debora Wintriarsi H.', is positioned above the printed name of the supervisor.

**Debora Wintriarsi H, S.E., MM., M.Sc**

**tanggal 16 Mei 2023**

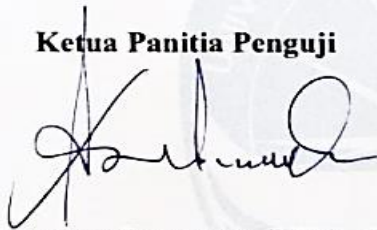
**Skripsi**  
**Analisis Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja dan Keseimbangan Hidup-  
Kerja Terhadap Niat untuk Meninggalkan Perusahaan Pada Karyawan  
Toko Jolie**  
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Yuni Trianti  
NPM: 16 03 23036

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal 19 Juni 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Manajemen (S1) Program Studi Manajemen.

**SUSUNAN PANITIA PENGUJI**

**Ketua Panitia Penguji**



**M. Parnawa Putrantra, MBA., Ph.D.**

**Anggota Panitia Penguji**



**Daniel Yudistya W, SE., MEI.**



**Debora Wintriarsi H, SE., MM., M.Sc.**

**Yogyakarta, Juli 2023**  
**Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika**  
**Universitas Atma Jaya Yogyakarta**



**Drs. Budi Suprpto, MBA., Ph.D.**  
FAKULTAS BISNIS  
DAN EKONOMIKA  
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

**ANALISIS PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN  
KESEIMBANGAN HIDUP-KERJA TERHADAP NIAT UNTUK  
MENINGGALKAN PERUSAHAAN PADA KARYAWAN TOKO JOLIE**

Benar-benar hasil karya saya sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis di dalam skripsi ini dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan plagiasi sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini, maka gelar dan ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 4 Mei 2023

Yang Menyatakan



**Yuni Trianti**

## KATA PENGANTAR

Tiada kata lain yang bisa penulis panjatkan kecuali puji syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik dan lancar yang berjudul “**Analisis Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, Keseimbangan Hidup-Kerja Terhadap Niat untuk Meninggalkan Perusahaan Pada Karyawan Toko Jolie**”, sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen jenjang Pendidikan Program Sarjana Strata Satu Program Studi Manajemen pada Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan mengarahkan pada penyempurnaan sehingga penelitian ini dapat berguna baik bagi penulis sendiri maupun pembaca pada umumnya.

Berhasilnya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, saran, serta kerja sama dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini secara khusus penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah menjaga, membantu dan menyertai setiap langkah penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik dan lancar atas seijin-Nya.
2. Ibu Debora Wintriarsi H, S.E., MM., M.Sc, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, memberikan dukungan serta saran yang membangun kepada penulis hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik dan lancar.
3. Seluruh dosen dan *staf* Universitas Atma Jaya Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai harganya selama penulis menempuh program pendidikan sarjana (S1) di Fakultas Ekonomi Universitas Atmajaya Yogyakarta.
4. Bapak Gideon Haryanto yang selama ini telah memberikan dukungan moral serta finansial sampai akhir pendidikan ini sehingga penulis bisa mengapai cita-citanya dan mendapatkan gelar sarjana seperti sekarang.
5. Terkhusus kepada kedua orang tua tercinta penulis yaitu Bapak Surajiman beserta Ibu Sutinah yang telah menjadi orang tua yang senantiasa mendo'akan, membesarkan, mencurahkan kasih sayang, memberikan dukungan serta nasihat kepada penulis tiada henti demi keberhasilan penulis. Gelar sarjana yang penulis dapatkan saat ini penulis persembahkan kepada mereka selaku orang tua tercinta.
6. Keluarga tercinta penulis yaitu Alm. eyang kakung Subi Wiyono, Almh. Eyang putri Rubiyem dan eyang kakung Adi Suwito, Almh. eyang putri Sadjjem, kakak kandung serta kakak ipar penulis yaitu Mas Heri

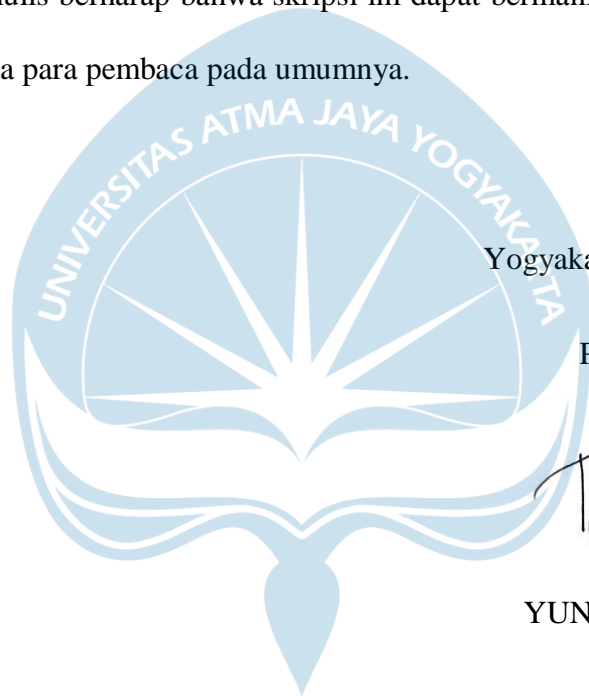
Sulistyawan, Mbak Reni Rohmawati, Mbak Septi Ema Pratiwi & Mas Muhamat Nur Hanafi dan tak lupa penulis ucapkan kepada keponakan kesayangan penulis yaitu Alvaro Delvin Retyawan, Abrizam Devanka Asadel serta seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan doa terbaik, motivasi, semangat kepada penulis.

7. Dian, Risa, Astrid selaku sahabat terbaik selama kuliah yang telah menemani suka duka penulis dan memberikan dukungannya selama proses penulisan skripsi ini.
8. Mas Dodo dan Kak Dewi yang senantiasa menjadi kakak bagi penulis yang selalu ada memberikan *support* lahir batin, menemani dan selalu menawarkan bantuannya.
9. Seluruh teman-teman STR Group yang sudah mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman penulis yaitu Rahma, Lita, Natasya, Vyana, dan lain-lain yang sudah menemani, memotivasi, dan memberikan saran penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Manajemen Toko Jolie yang bersedia menjadi tempat penelitian penulis dan tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh karyawan Toko Jolie yang bersedia menjadi responden penulis.
12. Untuk teman-teman penulis yang datang dan pergi yang menjadi bagian dalam perjalanan hidup penulis selama menyelesaikan skripsi ini, yang selalu menemani dan mendukung penulis pada masanya yang tidak dapat penulis sebutkan namanya.

13. Diri sendiri yang tetap bertahan, berusaha yang terbaik, tetap sehat lahir dan batin, tetap semangat dalam menjalani kehidupan ini, dan tetap yakin hingga mampu menyelesaikan semuanya dengan baik.

Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan ikhlas tulus memberikan doa dan dukungan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya serta para pembaca pada umumnya.



Yogyakarta, 10 Mei 2023


Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Yuni Trianti".

YUNI TRIANTI



## **MOTTO**



**“Apa pun Yang Menjadi Takdirmu Akan Mencari Jalannya  
Menemukanmu”  
-Ali Bin Abi Thalib-**

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>  | <b>i</b>    |
| <b>PERNYATAAN .....</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>   | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO.....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>   | <b>ix</b>   |
| <b>INTISARI.....</b>   | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB 1.....</b>  | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN .....</b>   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....  | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....   | 9           |
| C. Batasan Masalah.....  | 9           |
| D. Tujuan Penelitian .....   | 10          |
| E. Manfaat Penelitian.....   | 10          |
| F. Sistematika Laporan .....   | 11          |
| <b>BAB II .....</b>  | <b>13</b>   |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>  | <b>13</b>   |
| A. Landasan Teori.....   | 13          |
| 1. Niat untuk Meninggalkan Perusahaan ( <i>Turnover Intention</i> ).....                 | 13          |
| 2. Stres Kerja .....   | 18          |
| 3. Beban Kerja ( <i>Workload</i> ) .....   | 23          |
| 4. Keseimbangan Hidup-Kerja ( <i>Work-Life Balance</i> ).....                            | 30          |
| B. Penelitian Terdahulu .....  | 40          |
| C. Kerangka Pemikiran Penelitian .....   | 42          |
| D. Pengembangan Hipotesis.....   | 42          |
| 1. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Niat untuk Meninggalkan Perusahaan ...                  | 42          |
| 2. Pengaruh Beban Kerja terhadap Niat untuk Meninggalkan Perusahaan                      | 43          |
| 3. Pengaruh Keseimbangan Hidup-Kerja terhadap Niat untuk<br>Meninggalkan Perusahaan..... | 44          |
| <b>BAB 3.....</b>  | <b>47</b>   |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>47</b>   |

|   |           |
|---|-----------|
| A. Bentuk Penelitian .....                | 47        |
| B. Lokasi Penelitian .....                | 47        |
| C. Profile Perusahaan .....               | 48        |
| D. Jenis dan Sumber Data .....            | 48        |
| 1. Jenis Data .....                       | 48        |
| 2. Sumber Data .....                      | 48        |
| E. Populasi dan Sampel .....              | 49        |
| 1. Pengertian Populasi .....              | 49        |
| 2. Pengertian Sampel .....                | 49        |
| F. Metode Pengumpulan Data .....          | 50        |
| G. Variabel-variabel Penelitian .....     | 51        |
| H. Metode Instrumen Penelitian .....      | 52        |
| 1. Uji Validitas .....                    | 52        |
| 2. Uji Reliabilitas .....                 | 53        |
| I. Metode Analisis Data .....             | 53        |
| 1. Metode Statistik Deskriptif .....      | 54        |
| 2. Analisis Regresi Linier Berganda ..... | 54        |
| <b>BAB IV .....</b>                       | <b>59</b> |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>         | <b>59</b> |
| A. Pengujian Instrumen .....              | 59        |
| 1. Uji Validitas .....                    | 60        |
| 2. Uji Reliabilitas .....                 | 61        |
| B. Analisis Statistik Deskriptif .....    | 62        |
| C. Statistik Deskriptif Variabel .....    | 66        |
| D. Pengujian Hipotesis .....              | 70        |
| E. Uji Regresi Linear Berganda .....      | 70        |
| 1. Uji F .....                            | 71        |
| 2. Uji T (Parsial) .....                  | 71        |
| 3. Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) .....  | 72        |
| F. Pembahasan .....                       | 73        |
| <b>BAB V .....</b>                        | <b>77</b> |
| <b>PENUTUP .....</b>                      | <b>77</b> |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan .....              | 77        |
| B. Implikasi Manajerial.....     | 78        |
| C. Keterbatasan Penelitian ..... | 80        |
| D. Saran.....                    | 81        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>       | <b>82</b> |
| <b>LAMPIRAN I.....</b>           | <b>88</b> |



**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....46**



## DAFTAR TABEL

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....</b>  | <b>40</b> |
| <b>Tabel 3.4 Parameter Skala <i>Likert</i>.....</b>                                       | <b>51</b> |
| <b>Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas.....</b>   | <b>60</b> |
| <b>Tabel 4.2 Uji Reliabilitas.....</b>  | <b>62</b> |
| <b>Tabel 4.3 Tabel Karakteristik Responden.....</b>                                       | <b>63</b> |
| <b>Tabel 4.4 Kategori Interval Kelas.....</b>   | <b>66</b> |
| <b>Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Variabel Stres Kerja.....</b>                            | <b>67</b> |
| <b>Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Variabel Beban Kerja.....</b>                            | <b>67</b> |
| <b>Tabel 4.7 Analisis Deskriptif Variabel Keseimbangan Hidup-Kerja.....</b>               | <b>68</b> |
| <b>Tabel 4.8 Analisis Deskriptif Variabel Niat Untuk Meninggalkan<br/>Perusahaan.....</b> | <b>69</b> |
| <b>Tabel 4.9 Hasil Analisis Regresi Berganda.....</b>                                     | <b>70</b> |
| <b>Tabel 4.10 Koefisien Determinasi (<math>R^2</math>).....</b>                           | <b>72</b> |

## INTISARI

# ANALISIS PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN KESEIMBANGAN HIDUP-KERJA TERHADAP NIAT UNTUK MENINGGALKAN PERUSAHAAN PADA KARYAWAN TOKO JOLIE

Disusun oleh :

**Yuni Trianti**

**160323036**

**Pembimbing:**

**Debora Wintriarsi H, S.E., MM., M.Sc**

**Abstrak**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja, beban kerja dan keseimbangan hidup-kerja terhadap niat untuk meninggalkan perusahaan pada karyawan di Toko Jolie Yogyakarta. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner (*Google Form*) dengan total 35 pernyataan yang terbagi dalam 4 bagian dengan total responden sebanyak 42 karyawan. Alat bantu analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah IBM SPSS versi 23 dengan uji analisis regresi linier berganda. Hasil uji analisis data menunjukkan bahwa stres kerja dan beban berpengaruh positif dan signifikan terhadap niat untuk meninggalkan perusahaan. Sedangkan keseimbangan hidup-kerja terhadap niat untuk meninggalkan perusahaan menunjukkan hasil tidak berpengaruh negatif.

**Kata kunci : Stres Kerja, Beban Kerja, Keseimbangan Hidup-Kerja, Niat untuk Meninggalkan Perusahaan**