

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN *WORK LIFE*
BALANCE TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* KARYAWAN
DI PANDANARAN HOTEL YOGYAKARTA**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana

Manajemen (S1) Pada Program Studi Manajemen

Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta



Disusun oleh:

Rudita Cahya Nadila

NPM: 19 03 24604

FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA

UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

2023

SKRIPSI

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN *WORK LIFE*
BALANCE TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* KARYAWAN
DI PANDANARAN HOTEL YOGYAKARTA**



Disusun oleh:

Rudita Cahya Nadila

NPM: 19 03 24604

Telah dibaca dan disetujui oleh:

Pembimbing



Th. Agung M. Harsiwi, SE., M.Si

14 Mei 2023

Skripsi

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* KARYAWAN
DI PANDANARAN HOTEL YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

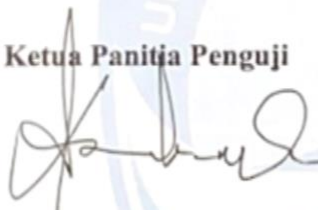
Rudita Cahya Nadila

NPM: 19 03 24604

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal 09 Juni 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana (SI) Program Studi Manajemen

SUSUNAN PANITIA PENGUJI

Ketua Panitia Penguji



Parnawa Putranta, MBA., Ph.D.

Anggota Panitia Penguji



Dismas Persada D. P., SM., MSM.



Th. Agung M. Harsiwi, SE., M.Si.

Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika

Universitas Atma Jaya Yogyakarta



Drs. Budi Suprpto, MBA., Ph.D.

FAKULTAS BISNIS
DAN EKONOMIKA
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

HALAMAN PERNYATAAN

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

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN *WORK LIFE*
BALANCE TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* KARYAWAN DI
PANDANARAN HOTEL YOGYAKARTA**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri, baik dari pernyataan, ide, serta kutipan langsung dan tidak langsung yang bersumber dari tulisan dari orang lain. Saya telah menyatakan secara tertulis di skripsi ini pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, baik sebagian maupun seluruh dari skripsi saya, maka gelar dan ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 18 Mei 2023

Yang menyatakan



Rudita Cahya Nadila

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik yang berjudul “Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, dan *Work Life Balance* terhadap *Intention to Leave* Karyawan di Pandanaran Hotel Yogyakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Skripsi ini diselesaikan dengan baik karena adanya partisipasi berbagai pihak. Sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu memberikan kasih, anugerah, dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Bapak Drs. Budi Suprpto, MBA., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
3. Ibu Th. Agung M. Harsiwi, S.E., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi penulis yang selalu memberikan saran, arahan dan solusi terbaik kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
4. Kedua orang tua dan kakak yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi.
5. Kepada diri sendiri, yang telah bertahan dan sanggup bangkit untuk menyelesaikan skripsi ini walaupun banyak hambatan yang datang.
6. Teman-teman terdekat yaitu Ima, Rista, Berlin, Oliv, Ellen, Eren, Nadia, Lili, Yovan, Delta, Nonik, Naomi, Rifka, Sarah, Uut, Dias, Prita, Dinda, Gabriel, Bella, Ibe, Adit, Marcel, Gio, Mas Deni, Sukma, Tius, Gamsek,

Banu, Okta, Archil, Aris, Refsi, Pur, dan Pandu yang menemani serta memberikan semangat dan kebahagiaan kepada penulis dari awal perkuliahan hingga penulisan skripsi.

7. Segenap responden penelitian ini yang telah bersedia mengisi kuesioner dan menyebarkan penelitian penulis.

Penulis berharap semoga segala kebaikan yang diberikan oleh seluruh pihak terkait dapat kembali menjadi berkat. Penulis meminta maaf jika terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis. Dengan demikian, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun dari berbagai pihak sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran dalam studi selanjutnya.

Yogyakarta, 18 Mei 2023
Yang menyatakan



Rudita Cahya Nadila

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Whatever will be, will be (que sera sera)”.

- Doris Day.-

“Lebih baik berlindung pada TUHAN dari pada percaya kepada manusia”.

-Mazmur 118 : 8-

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

Keluarga

Sahabat

Diri Sendiri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	i
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Batasan Masalah	7
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Manfaat Penelitian	9
1.6. Sistematika Laporan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. Stres Kerja	12
2.2. Beban Kerja (<i>Workload</i>).....	14
2.3. <i>Work Life Balance</i>	15
2.4. <i>Intention to Leave</i>	18
2.5. Penelitian Terdahulu	20
2.6. Kerangka Penelitian.....	22
2.7. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1. Lokasi Penelitian	27
3.3. Metode Pengambilan Sampel	28
3.4. Data Penelitian	29
3.5. Metode Pengumpulan Data.....	29
3.6. Instrumen Penelitian	30
3.7. Metode Pengujian Instrumen	32
3.8. Metode Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1. Profil Responden	36
4.2. Hasil Pengujian Validitas dan Reliabilitas	37
4.3 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	39
4.4 Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, <i>Work Life Balance</i> Terhadap <i>Intention to Leave</i>	43
4.5 Pembahasan	45
BAB V PENUTUP.....	48

5.1. Kesimpulan	48
5.2. Implikasi Manajerial	49
5.3. Keterbatasan Penelitian.....	50
5.4. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Penelitian Terdahulu	21
Tabel 4. 1. Profil Responden.....	36
Tabel 4. 2. Hasil Uji Validitas.....	37
Tabel 4. 3. Hasil Uji Reliabilitas	39
Tabel 4. 4. Penilaian Responden Variabel Stres Kerja	39
Tabel 4. 5. Penilaian Responden Variabel Beban Kerja	40
Tabel 4. 6. Penilaian Responden Variabel <i>Work Life Balance</i>	41
Tabel 4. 7. Penilaian Responden Variabel <i>Intention to Leave</i>	42
Tabel 4. 8. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1. Data Jumlah Hotel Yogyakarta.....	2
Gambar 2. 1. Kerangka Penelitian.....	23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	55
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	59
Lampiran 3. Surat Perijinan Penelitian dari Perusahaan.....	60
Lampiran 4. Data Set Penelitian.....	61
Lampiran 5. Profil Responden.....	68
Lampiran 6. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	69
Lampiran 7. Statistik Deskriptif Variabel.....	73
Lampiran 8. Analisis Regresi Linier Berganda, Uji T, Uji F.....	68



PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* KARYAWAN DI PANDANARAN HOTEL YOGYAKARTA

**Disusun oleh:
Rudita Cahya Nadila
NPM: 19 03 24604**

**Pembimbing:
Th. Agung M. Harsiwi, SE., M.Si**

Abstrak

Sumber daya manusia salah satu hal yang dapat berpengaruh dalam suatu perusahaan. Sumber daya manusia yang dimaksud dalam hal ini adalah karyawan yang berperan sebagai penggerak dalam perusahaan. Setiap usaha perlu mengoptimalkan potensi dan kemampuan setiap sumber daya manusia yang ada agar mampu mendukung tercapainya tujuan dari usaha tersebut. Untuk mencapai tujuan usaha tidak hanya bergantung pada peralatan yang modern, sarana dan prasarana yang lengkap, namun yang paling penting adalah sumber daya manusianya itu sendiri. Dalam mencegah niat keluar karyawan perlu diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti tingkat stres yang dialami oleh karyawan, beban kerja yang dirasakan karyawan, serta *work life balance* yang diinginkan karyawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja, beban kerja, *work life balance* terhadap *intention to leave* karyawan di Pandanaran Hotel Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online* kepada karyawan Pandanaran Hotel Yogyakarta yang telah bekerja selama lebih dari satu tahun. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *purposive sampling*. Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan program pengolahan data SPSS versi 26. Hasil dari penelitian ini menyatakan stres kerja berpengaruh positif terhadap *intention to leave*, beban kerja berpengaruh positif terhadap *intention to leave*, dan *work life balance* berpengaruh signifikan dan negatif terhadap *intention to leave*.

Kata kunci: stres kerja, beban kerja, *work life balance*, *intention to leave*.