

SKRIPSI

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PT PELNI CABANG NAMLEA**



Oleh:

Rini Sapitri Rusman

NIM: 02220220203

Program Studi Manajemen (SDM)

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
MAKASSAR**

2026

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PT. PELNI CABANG NAMLEA**



Oleh:

Rini Sapitri Rusman

NIM: 02220220203

**SKRIPSI SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH GELAR SARJANA PADA FAKULTAS EKONOMI
DAN BISNIS UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA**

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
MAKASSAR**

2026

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

JUDUL : PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*
DAN STRES KERJA TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PT. PELNI
CABANG NAMLEA

NAMA MAHASISWA : RINI SAPITRI RUSMAN

NIM : 022202200203

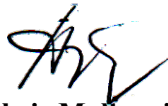
FAKULTAS : EKONOMI DAN BISNIS

JURUSAN/PRODI : Manajemen

KONSENTRASI : Manajemen Sumber Daya Manusia

MENYETUJUI :

Pembimbing I



Prof. Dr.H. Syahrir Mallongi, S.E., M..Si

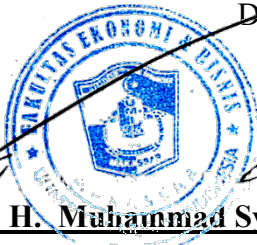
Pembimbing II



Prof. Dr. St. Sukmawati Samad, S.E., M.M

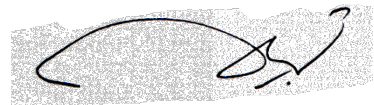
Mengetahui,

Dekan



Dr. H. Muhammad Syafie A. Basalamah S.E.,M.M.

Ketua Jurusan/Prodi



Dr. Imaduddin, ST., M.M

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

JUDUL SKRIPSI : PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT. PELNI CABANG NAMLEA

NAMA MAHASISWA : RINI SAPITRI RUSMAN

NOMOR STAMBUK : 02220220203

JURUSAN : Manajemen

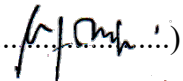
KONSENTRASI : Manajemen Sumber Daya Manusia

DASAR PENETAPAN PEMBIMBING :

Disahkan Oleh :

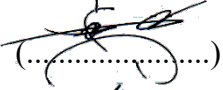
Prof. Dr. Suryanti, S.E., M.M.

Ketua

(..........)

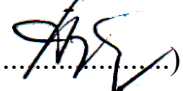
Dr. Tasrik, S.E., M.M

Anggota

(..........)

Prof. Dr. H. Syahrir Mallongi, S.E., M.Si

Anggota

(..........)

Prof.Dr. St. Sukmawati Samad, S.E., M.M.

Anggota

(..........)

Mengetahui :

Dekan



Dr. H. Muhammad Syafie A. Basalamah S.E.,M.M

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rini Sapitri Rusman

NIM : 02220220203

Fakultas : ekonomi dan bisnis

Jurusan/Prodi : Manajemen

Konsentrasi : SDM

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul : **“Pengaruh *Work-Life Balance* dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. Makassar Energi Powerindo di Sulawesi Selatan”** adalah karya ilmiah saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya di dalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan/ ditulis / diterbitkan sebelumnya, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka. Apabila di kemudian hari ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dan diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Makassar, 06 februari 2026

Yang membuat pernyataan


RINI SAPITRI RUSMAN

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Atas limpahan Rahmat dan Hidayat sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang berjudul “Pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan PT Peln Cabang Namlea ” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana manajemen serta menjadi aplikasi pengetahuan dan ilmu penulis selama berada di bangku kuliah pada fakultas ekonomi dan bisnis universitas Muslim Indonesia. Teriring salam dan shalawat serta salam semoga tercurhakan kepada junjungan kita baginda Nabi Muhammad SAW. Beserta keluarga, sahabat, dan orang-orang yang senantiasa istiqomah mengikuti jalan dakwah-Nya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa dalam keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak semata-mata hanya karena kemampuan penulis tetapi dari banyak pihak yang telah memberikan bimbingan dan arahnya.

Selanjutnya kami haturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibunda dan Ayahanda tercinta dimana dengan berkah do'a tulusnya, penulis dapat mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik tepat pada waktunya.

Penulis telah banyak menerima bantuan dan bimbingan dari bapa prof. Dr. H. Syahrir Malongi, S.E., M.Si dan ibu Prof. Dr. St. sukrawati Samad, S.E., M.M selaku dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 yang telah diberikan penulis ucapkan banyak terima kasih.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Masrurah Mokhtar, MA selaku Ketua Yayasan wakaf UMI
2. Bapak Prof. Dr. H. Hambali Thalib, S.H., M.H. selaku Rektor Universitas Muslim Indonesia

3. Bapak Dr. H. Muhammad Syafi'i A. Basalamah, SE., MM. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Dan Universitas Muslim Indonesia
4. Bapak Prof.Dr. Imaduddin, ST., M.M selaku Ketua Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Dan Universitas Muslim Indonesia
5. Bapak Pof. Dr. H. Syahrir Mallongi, S.E, M. Si selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikirannya untuk meberikan bimbingan, pengarahan dan nasehat kepada penulis.
6. Ibu Prof. Dr. St. Sukmawati Samad, S.E., M.M selaku dosean pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk meberikan bimbingan, pengarahan dan masukan kepada penulis.
7. Ibu prof. Dr. Suriyanti, S.E., M.M dan Bapak Dr. tasrik, S.E., M.M Selaku dosen penguji, yang telah memberikan petunjuk, saran, masukan dan koreksi mulai dari awal sampai selesainya skripsi ini.
8. Seluruh bapak dan ibu dosen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis yang memberikan bekal dan ilmu yang bermanfaat.
9. Seluruh staf akademik dan tata usaha serta staf jurusan manajemen fakultas ekonomi dan bisnis.
10. Kepada seluruh karyawan PT Pelayaran Nasional Indonesia Cabang Namlea Terima kasih atas bantuan, kerja sama, dan kesediaannya menjadi responden dalam penelitian ini. Dukungan yang diberikan sangat berarti bagi penulis
11. Kepada kedua orang tua tercinta, Ibu Lina dan Bapak Erdi, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala cinta, doa, dan pengorbanan yang tidak pernah berhenti mengalir dan selalu memastikan penulis tidak kekurangan apapun. Terima kasih karena selalu mengingatkan untuk makan tepat waktu, minum obat saat sakit, serta menjaga kesehatan di tengah kesibukan dan perjuangan yang dijalani. Perhatian sederhana itu menjadi bentuk kasih sayang yang begitu besar dan selalu menguatkan langkah penulis dalam menyelesaikan setiap proses perkuliahan.
12. Kepada kakakku tersayang, Syaripa Anugrah Saprina, terima kasih karena selalu memastikan penulis dalam keadaan baik-baik saja di perantauan,

menjadi pendengar yang sabar dalam setiap keluh kesah, serta selalu hadir memberikan semangat dan dukungan di setiap proses yang penulis jalani. Terima kasih telah menjadi tempat bercerita, tempat bersandar saat lelah, bahkan tanpa ragu menjadi “dana darurat” di saat-saat sulit. Segala perhatian, bantuan, dan kasih sayang yang tulus itu menjadi kekuatan besar bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan perjuangan ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dibalas dengan keberkahan, kebahagiaan, dan kesuksesan yang berlipat ganda.

13. kepada adik tersayang, Arfa dan Aca, yang selalu menghibur, memberi tawa, dan menjadi semangat di setiap langkah penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
14. Kepada keluarga besar tercinta, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas doa, dukungan, dan perhatian yang selalu diberikan. Meskipun tidak selalu bersama dalam setiap proses, namun setiap doa, nasihat, dan semangat yang diberikan menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini. Kehadiran keluarga besar sebagai tempat pulang dan sumber motivasi menjadi bagian penting dalam perjalanan ini.
15. Kepada sahabat terkasih, Nana, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus atas kebersamaan yang telah terjalin sejak pertemuan pertama yang begitu lucu dan tidak terduga hingga saat ini. Dari awal pengenalan yang sederhana itu, tumbuh persahabatan yang penuh cerita, tawa, dan perjuangan bersama selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi rekan seperjalanan yang selalu hadir dalam suka dan duka, memberikan dukungan, serta menguatkan di setiap proses yang dilalui. Semoga persahabatan ini tetap terjaga dan terus tumbuh hingga kita sama-sama meraih kesuksesan di masa depan.
16. Kepada Nekes-Nekes tersayang, Zarah, Husnul, Nana, Ainun, Dwi, Yurnik, Fina, Fani, Egaw, dan Naila, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan sejak masa maba hingga saat ini. Terima kasih sudah menjadi teman kelas, teman diskusi, teman nongkrong, dan teman bertumbuh bersama dalam suka

maupun duka. Kehadiran kalian yang selalu ada, saling mendukung, dan saling menguatkan membuktikan bahwa kuliah tidak semenakutkan itu ketika dijalani bersama orang-orang yang tepat. Semoga kebersamaan ini tidak berhenti sampai di bangku perkuliahan saja, tetapi terus terjaga hingga kita meraih kesuksesan masing-masing.

17. Kepada semua yang telah mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu per satu, telah memberikan banyak doa, semangat, dan bantuan secara konsisten untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik, penulis tidak lupa menyampaikan terima kasih.
18. Kepada sahabat kecilku, Reni, terima kasih karena selalu menemani penulis di perantauan dan menjadi teman seperjuangan sejak taman kanak-kanak hingga saat ini. Dari masa kecil yang penuh cerita hingga dewasa dengan berbagai tantangan, kamu tetap hadir sebagai sosok yang setia, tempat berbagi tawa, cerita, dan keluh kesah. Terima kasih karena tidak pernah pergi dan selalu menjadi bagian dari perjalanan panjang ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin sejak kecil ini terus bertahan, tumbuh, dan menguat sampai kapan pun.
19. Dan terakhir, untuk diri sendiri yang dulu bahkan tidak pernah berpikir akan sampai di bangku perkuliahan, terima kasih karena sudah berani bermimpi dan melangkah sejauh ini. Perjalanan ini tidak selalu mulus, penuh dengan banyak drama, tangis, overthinking, rasa ingin menyerah, dan hari-hari di mana semuanya terasa begitu berat. Namun di tengah semua itu, kamu tetap memilih bertahan, tetap mencoba, dan tetap percaya bahwa setiap proses ada tujuannya. Kamu sudah melewati begitu banyak hal yang tidak mudah, tetapi nyatanya kamu masih berdiri sampai hari ini. Terima kasih karena tidak menyerah pada keadaan dan tetap yakin bahwa masa depanmu layak diperjuangkan. Kamu pantas bangga atas setiap luka, pelajaran, dan perjuangan yang telah membawamu sampai di titik ini.

Saya sebagai penulis menyadari bahwa, tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan karena terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang saya miliki. Semoga Allah SWT

memberikan imbalan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah memberikan kebaikan dan bantuan kepada penulis, Aamiin Allahumma Aamiin.

Makassar, 5 maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Teori.....	9
B. Penelitian Terdahulu	15
C. Kerangka Konseptual Penelitian	28
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Pendekatan Penelitian	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
C. Jenis Dan Sumber Data	35

D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Populasi dan Sampel.....	38
F. Metode Analisis Data	38
G. Definisi Operasional Dan Pengukurannya	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Umum Tempat Meneliti.....	47
B. Hasil Penelitian.....	49
C. Pembahasan	77
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	83
A. Simpulan.....	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86

DAFTAR TABEL

1. Penelitian Terdahulu.....	35
2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
3. Responden Berdasarkan Usia	59
4. Responden Berdasarkan Pendidikan.....	60
5. Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	61
6. Uji Validitas Kinerja Karyawan (Y).....	62
7. Uji Realibilitas.....	63
8. Analisis Statistic Deskriptif.....	64
9. Penilaian Jawaban Responden.....	65
10. Distribusi Jawaban Responden.....	66
11. Distribusi Jawaban Responden.....	68
12. Distribusi Jawaban Responden.....	70
13. Regresi Linier Berganda.....	73
14. Uji Koefisien Determinasi.....	74
15. Hasil Uji T.....	75
16. Hasil Uji F.....	77
17. Uji Normalitas (Uji Kolmogorv-Smirnov)	81
18. Uji Multikolinearitas.....	83

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka konseptual penelitian.....	40
2. Struktur organisasi.....	57
3. Uji normalitas (P-plot)	79
4. Normalitas (P-plot)	80
5. Hasil uji heteroskedastisitas	83

ABSTRAK

Rini Sapitri Rusman Manajemen, dengan judul “Pengaruh *Work Life Balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan PT Peln Cabang Namlea”. (Dibimbing Oleh Hj. Syahrir Mallongi selaku pembimbing 1 dan St. Sukmawati Samad selaku pembimbing 2

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan PT Peln Cabang Namlea di Kab. Buru Kec. Namlea. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan data primer yang diperoleh melalui kuesioner yang disebar kepada 40 karyawan di PT Peln Cabang Namlea di kab. Buru Pengumpulan data dilakukan secara cermat untuk memastikan validitas dan realibilitas data.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode regresi linier berganda dengan bantuan software IBM SPSS Statistics. Proses analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dari uji asumsi klasik, dilanjutkan dengan pengujian hipotesis, dan diakhiri dengan interpretasi hasil penelitian. Model penelitian ini melibatkan dua variabel terikat dan satu variabel bebas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Semakin baik karyawan menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan, maka semakin tinggi pula kinerja yang dihasilkan. Selain itu, stres kerja juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, yang berarti bahwa stres kerja yang terkelola dengan baik mampu menjadi pendorong bagi peningkatan fokus, tanggung jawab, dan produktivitas karyawan. Temuan ini mengindikasikan pentingnya *work-life balance* dan stres kerja dalam mendukung pencapaian kinerja karyawan yang optimal.

Kata Kunci: *Work-life balance*, stres kerja, kinerja karyawan

ABSTRACT

Rini Sapitri Rusman Management, with the title "The Influence of Work Life Balance and Work Stress on the Performance of Employees of PT Peln Namlea Branch". (Supervised by Hj. Syahrir Mallongi as Supervisor 1 and St. Sukmawati Samad as Supervisor 2.)

This study aims to examine the effect of work-life balance and job stress on employee performance at PT Peln Namlea Branch in Buru Regency, Namlea District. This research method uses quantitative methods with primary data obtained through questionnaires distributed to 40 employees at PT Peln Namlea Branch in Buru Regency. Data collection was conducted carefully to ensure data validity and reliability.

Data analysis in this study used multiple linear regression with the assistance of IBM SPSS Statistics software. The analysis process was carried out in stages, starting with classical assumption testing, continuing with hypothesis testing, and concluding with the interpretation of the research results. This research model involves two dependent variables and one independent variable.

The results show that work-life balance has a positive and significant effect on employee performance. The better employees balance their personal and work lives, the higher their performance. Furthermore, job stress also has a positive and significant effect on employee performance, indicating that well-managed job stress can be a driving force for employee performance. Increased employee focus, responsibility, and productivity. These findings indicate the importance of work-life balance and job stress in supporting optimal employee performance.

Keywords: *Work-life balance, job stress, employee performance.*