

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN-KERJA TERHADAP NIAT UNTUK KELUAR
KARYAWAN KSP KOPDIT TIMAU KUPANG**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana

Manajemen (S1) Pada Program Studi Manajemen

Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta



Diajukan oleh:

Syrillus Alexandrino Mia Dapa

NPM: 200325700

Fakultas Bisnis dan Ekonomika

UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

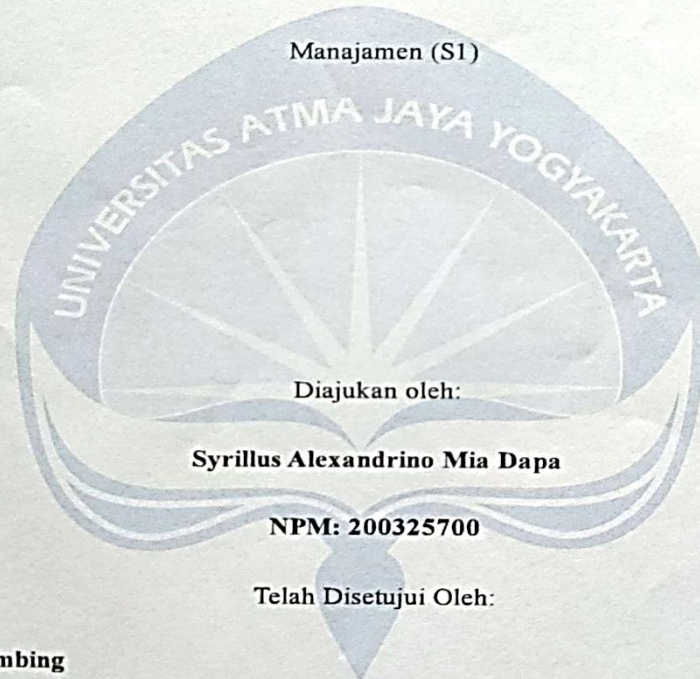
2024

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN-KERJA TERHADAP NIAT UNTUK KELUAR
KARYAWAN KSP KOPDIT TIMAU KUPANG**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana

Manajamen (S1)



Diajukan oleh:

Syrillus Alexandrino Mia Dapa

NPM: 200325700

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Daniel Yudistya Wardhana', is positioned below the 'Pembimbing' label.

Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI.

Yogyakarta, 12 Juli 2024

Skripsi

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA,
KESEIMBANGAN KEHIDUPAN-KERJA
TERHADAP NIAT UNTUK KELUAR
KARYAWAN KSP KOPDIT TIMAU KUPANG**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Syrillus Alexandrino Mia Dapa

NPM: 20 03 25700

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
pada tanggal 8 Agustus 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Manajemen (S1)
Program Studi Manajemen

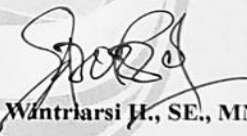
SUSUNAN PANITIA PENGUJI

Ketua Panitia Penguji

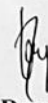
Anggota Panitia Penguji



Daniel Yudistya Wardhana, SE, MEI



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



Aloysia Desy Pramusiwi, SE., M.Sc

Yogyakarta, 16 Agustus 2024

Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika

Universitas Atma Jaya Yogyakarta



Wenefrida Mahestu Novlandra Krisjanti, S.E., M.Sc.IB., Ph.D.

FAKULTAS BISNIS
DAN EKONOMIKA
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan sesungguhnya menyatakan skripsi dengan judul:

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN-KERJA TERHADAP NIAT UNTUK KELUAR
KARYAWAN KSP KOPDIT TIMAU KUPANG**

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

Yogyakarta, 12 Juli 2024

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Syrilus', written on a light yellow rectangular background.

Syrillus Alexandrino Mia Dapa

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, Keseimbangan Keshidupan-Kerja Terhadap Niat Untuk Keluar Karyawan KSP Kopdit Timau Kupang”**. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mencapai gelar Sarjana Manajemen (S1) di Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang turut membantu dan berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Segala bentuk bantuan, baik moril maupun materil sangat membantu penulis dalam menyelesaikan studi ini. Dengan demikian, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini, yaitu kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan kesehatan jasmani maupun rohani setiap hari, memberikan berkat suka cita, dan senantiasa memberkati serta melindungi dalam keadaan apapun, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua, Alm. Bapak Ignatius Dapa, Mama Katharina Rindut, serta Kakak Yoland dan Kakak Erdin dan semua keluarga yang senantiasa memberikan nasihat, motivasi, doa, dan bantuan moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI., selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, ilmu, motivasi, saran, dan nasihat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Pimpinan dan seluruh karyawan KSP Kopdit Timau Kupang yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Keluarga Besar KOMANTTA, TENGGARA, G16OKUDETA, Dewa Made Indra Ary Sudewa, Ewagelion Iven, I Putu Erwin Putra Raga Wiguna, Deva Karbana, Ryandiva Yana, Arjan Klau, dan semua teman-teman yang telah mendukung dan memberi semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak terkait yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, berbagai kritik dan saran yang membangun sangat berarti bagi penulis. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam skripsi ini.

Yogyakarta, 12 Juli 2024

Penulis,



Syrillus Alexandrino Mia Dapa

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN-KERJA TERHADAP NIAT UNTUK KELUAR
KARYAWAN KSP KOPDIT TIMAU KUPANG**

Disusun oleh:

Syrillus Alexandrino Mia Dapa

NPM: 200325700

Pembimbing:

Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI.

Abstrak

Sumber daya manusia dalam hal ini karyawan merupakan salah satu aspek yang memiliki pengaruh dalam sebuah organisasi atau perusahaan. KSP Kopdit Timau Kupang merupakan sebuah lembaga keuangan bukan bank yang dalam menjalankan usaha perlu adanya karyawan sebagai penggerak. Hal yang perlu diperhatikan pihak perusahaan adalah bagaimana karyawan dapat bekerja dengan baik dengan memperhatikan berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja, beban kerja, keseimbangan kehidupan-kerja terhadap niat untuk keluar karyawan KSP Kopdit Timau Kupang. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* kepada responden yang berjumlah 39 karyawan dan telah bekerja lebih dari 1 tahun. Data kemudian diolah menggunakan SPSS versi 29.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan positif terhadap niat untuk keluar, beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap niat untuk keluar, dan keseimbangan kehidupan-kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap niat untuk keluar.

Kata Kunci: Stres kerja, beban kerja, keseimbangan kehidupan-kerja, niat untuk keluar.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
Abstrak	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Batasan Masalah.....	7
1.6 Sistematika Penulisan.....	7
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI.....	9
2.1 Tinjauan Pustaka	9
2.1.1 Stres Kerja.....	9
2.1.2 Beban Kerja	15
2.1.3 Keseimbangan Kehidupan-Kerja (<i>Work-Life Balance</i>).....	20
2.1.4 Niat untuk Keluar (<i>Intention to Leave</i>).....	23
2.2 Penelitian Terdahulu.....	27
2.3 Hipotesis.....	29
2.4 Kerangka Penelitian	32
BAB III	33
METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Lingkup Penelitian	33

3.1.1 Lokasi Penelitian.....	33
3.1.2 Jenis Penelitian	33
3.1.3 Populasi.....	33
3.1.4 Sampel	34
3.2 Metode Pengumpulan Data	35
3.3 Definisi Operasional.....	36
3.4 Metode Pengukuran Data	39
3.5 Metode Pengujian Instrumen.....	39
3.5.1 Uji Validitas.....	39
3.5.2 Uji Reliabilitas	40
3.6 Metode Analisis Data	40
3.6.1 Analisis Demografi	40
3.6.2 Analisis Statistik Deskriptif	41
3.6.3 Analisis Regresi	42
BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Karakteristik Responden	44
4.2 Metode Pengujian Instrument	46
4.2.1 Uji Validitas.....	46
4.2.2 Uji Reliabilitas	47
4.3 Analisis Statistik Deskriptif.....	48
4.3.1 Variabel Stres Kerja.....	48
4.3.2 Variabel Beban Kerja.....	50
4.3.3 Variabel Keseimbangan Kehidupan-Kerja	52
4.3.4 Variabel Niat untuk Keluar.....	53
4.3.5 Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, Keseimbangan Kehidupan-Kerja Terhadap Niat untuk Keluar	55
4.4 Pembahasan	57
4.4.1 Pengaruh Stres Kerja Terhadap Niat untuk Keluar	57
4.4.2 Pengaruh Beban Kerja Terhadap Niat untuk Keluar	58

4.4.3 Pengaruh Keseimbangan Kehidupan-Kerja Terhadap Niat untuk Keluar

59

BAB V	60
PENUTUP	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Implikasi Manajerial.....	60
5.3 Keterbatasan Penelitian	63
5.4 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	27
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	36
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	44
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas.....	46
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas	48
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Stres Kerja	48
Tabel 4. 5 Statistkik Deskriptif Beban Kerja	50
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif Keseimbangan Kehidupan-Kerja.....	52
Tabel 4. 7 Statistik Deskriptif Niat untuk Keluar	53
Tabel 4. 8 Uji Signifikansi Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, Keseimbangan Kehidupan-Kerja Terhadap Niat untuk Keluar	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kurva Stres	10
Gambar 2. 2 Kerangka Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Kuesioner	71
LAMPIRAN 2 Surat Persetujuan Penelitian.....	77
LAMPIRAN 3 Jawaban Kuesioner.....	78
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	83
LAMPIRAN 5 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	87
LAMPIRAN 6 Hasil Uji Regresi Linerar Berganda.....	89