

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN-KERJA TERHADAP INTENSI UNTUK KELUAR PADA
KARYAWAN PERBANKAN DI PULAU JAWA**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana

Manajemen (S1) Pada Program Studi Manajemen

Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta



Disusun oleh:

Stefanus Sigit Prayoga

NPM: 210326268

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA

UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

2025

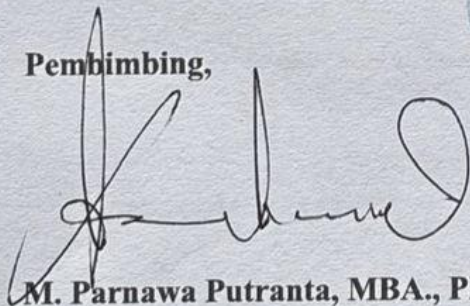
SKRIPSI

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN
KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP
INTENSI UNTUK KELUAR PADA KARYAWAN
PERBANKAN DI PULAU JAWA**

Disusun Oleh:
Stefanus Sigit Prayoga
NPM: 210326268

Telah dibaca dan disetujui oleh:

Pembimbing,



M. Parnawa Putranta, MBA., Ph.D.

8 juli 2025

SKRIPSI

PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP INTENSI UNTUK KELUAR PADA KARYAWAN PERBANKAN DI PULAU JAWA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Stefanus Sigit Prayoga

NPM : 210326268

Telah dipertahankan dan di depan Panitia Penguji

pada tanggal 13 Agustus 2025

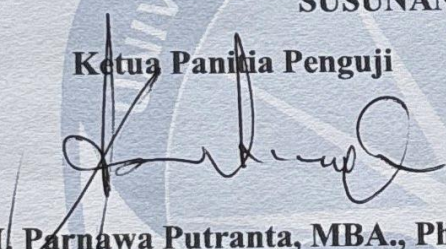
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana manajemen (S1)

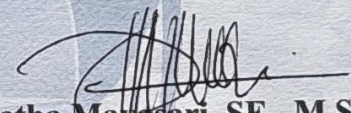
Program Studi Manajemen

SUSUNAN PANITIA PENGUJI

Ketua Panitia Penguji


M. Parnawa Putranta, MBA., Ph.D.

Anggota Panitia Penguji

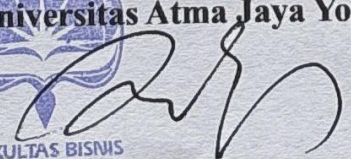

Agatha Mayasari, SE., M.Sc.


Daniel Yudistya Wardhana, SE., MEI.

Yogyakarta, 13 Agustus 2025

Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika

Universitas Atma Jaya Yogyakarta


Wenefrida Mahestu Noviantra Krisjanti, SE., M.Sc., Ph.D.

LEMBAR PERNYATAAN

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

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN-KERJA TERHADAP INTENSI UNTUK KELUAR PADA
KARYAWAN PERBANKAN DI PULAU JAWA**

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 dalam skripsi ini dalam catatan perut dan daftar pustaka. Apabila dikemudian 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, 14 Juli 2025

Yang menyatakan,

Penulis



Stefanus Sigit Prayoga

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja Terhadap Intensi Untuk Keluar Pada Karyawan Perbankan di Pulau Jawa”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Manajemen Program Studi Manajemen.

Skripsi ini sungguh tidak akan mungkin dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang ikut andil dalam berbagai aspek selama proses penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Untuk Keluarga, Saudara, dan seorang terkasih dalam Kristus yang selalu ada dan memberikan dukungan yang sangat luar biasa, semangat serta perhatian kepada penulis. Tanpa dukungan dari keluarga, saudara, dan seorang terkasih mungkin skripsi ini tidak dapat diselesaikan.
3. Bapak M. Parnawa Putranta, MBA., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing dan memberikan masukan kepada penulis hingga terselesaikannya tugas akhir ini.

4. Seluruh Dosen dan Karyawan Universitas Atma Jaya Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pelayanan terbaiknya selama masa perkuliahan.
5. Seluruh Karyawan Perbankan yang ada di wilayah Pulau Jawa yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi dan menjawab pertanyaan dalam penelitian ini.
6. Untuk teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang selalu membantu dan juga pendukung yang baik dalam proses penyelesaian skripsi.
7. Diri saya sendiri, yang sudah mau berjuang dan kooperatif dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih karena selalu berpikir positif ketika keadaan sempat tidak berpihak, dan selalu yakin untuk dapat mempercayai diri sendiri, hingga akhirnya saya dapat membuktikan bahwa saya mampu.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih atas segala dukungan kepada semua pihak yang telah ikut serta dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 14 Juli 2025



Stefanus Sigit Prayoga

MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

(Filipi 4:13)

"Jangan tanyakan apa yang bisa dirimu berikan kepadamu. Tanyakan apa yang bisa kamu lakukan hari ini untuk menjadikan dirimu lebih baik esok hari. Sebab perubahan terbaik selalu dimulai dari diri sendiri.”

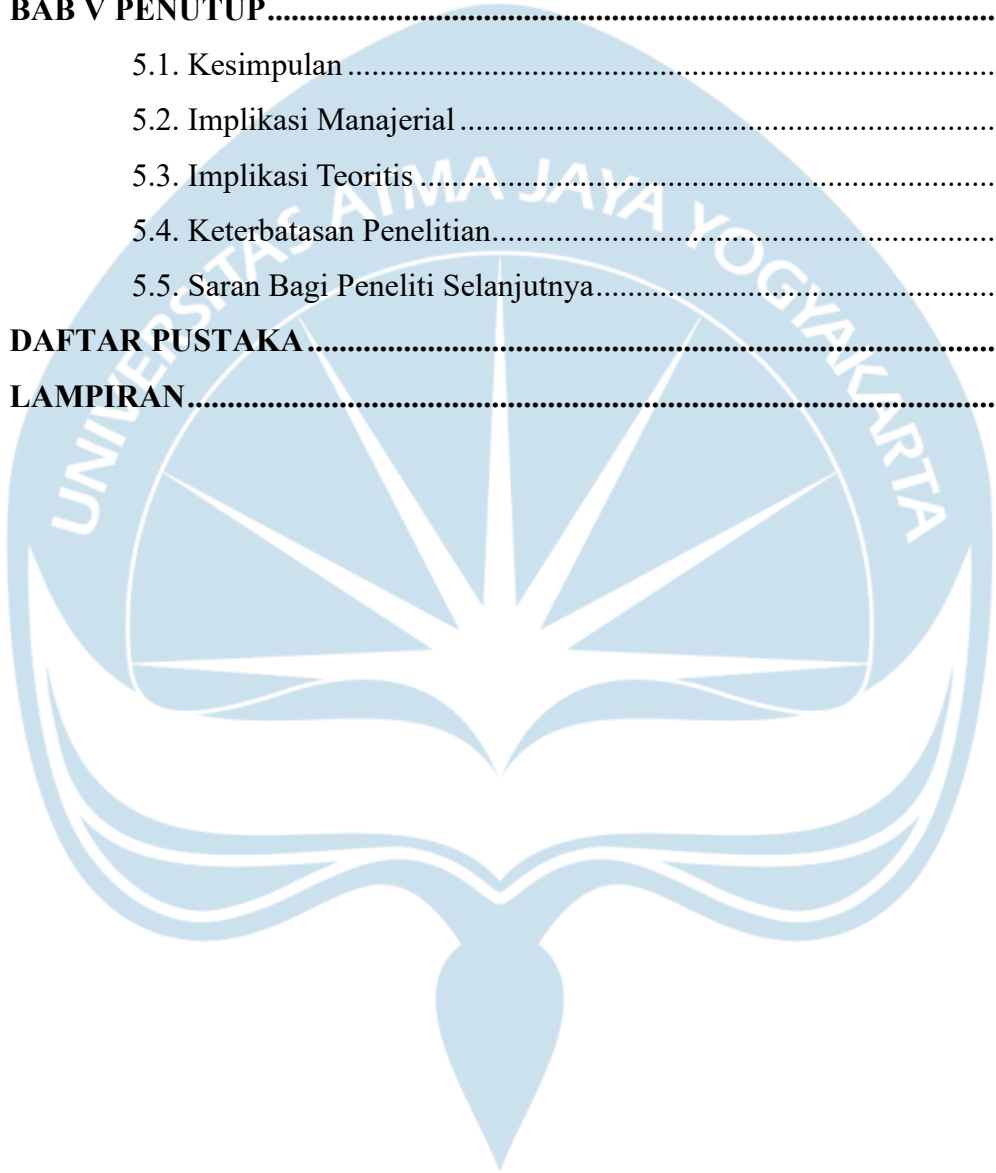
(Stefanus Sigit Prayoga Terinspirasi dari John F. Kennedy)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Manfaat Penelitian	6
1.6. Sistematika Penulisan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Stres Kerja.....	9
2.2. Beban Kerja	10
2.3. Keseimbangan Kehidupan Kerja	11
2.4. Intensi Untuk Keluar.....	12
2.5. Penelitian Terdahulu	12
2.6. Hipotesis	16
2.7. Kerangka Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
3.1. Bentuk Penelitian	20
3.2. Lokasi Penelitian.....	21

3.3. Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1. Populasi.....	21
3.3.2. Sampel	22
3.4. Metode Pengambilan Sampel	23
3.5. Instrumen Penelitian	24
3.6. Metode Pengujian Instrumen	26
3.6.1. Uji Validitas	26
3.6.2. Uji Reliabilitas	26
3.7. Metode Analisis Data.....	26
3.7.1. Analisis Deskriptif	27
3.7.2. Analisis Regresi Linier Berganda	28
3.7.3. Koefisien Determinasi (R^2)	28
3.7.4. Uji F	29
3.7.5. Uji t	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1. Pengujian Instrumen	31
4.1.1. Uji Validitas	31
4.1.2. Uji Reliabilitas	33
4.2. Demografi Responden	34
4.3. Hasil Analisis Data.....	35
4.3.1. Analisis Statistik Deskriptif	35
4.3.1.1. Stres Kerja	36
4.3.1.2. Beban Kerja.....	38
4.3.1.3. Keseimbangan Kehidupan-Kerja	40
4.3.1.4. Intensi Untuk Keluar	42
4.3.2. Analisis Regresi Linier Berganda	44
4.3.3. Analisis Koefisien Determinasi (R^2)	46
4.3.4. Analisis Statistik F (Uji Simultan).....	47
4.3.5. Analisis Statistik t (Uji Signifikansi Parameter)	48
4.4. Pembahasan	50
4.4.1. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Intensi Untuk Keluar	50

4.4.2. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Intensi Untuk Keluar.....	52
4.4.3. Pengaruh Keseimbangan Kehidupan-Kerja Terhadap Intensi Untuk Keluar.....	53
BAB V PENUTUP.....	55
5.1. Kesimpulan	55
5.2. Implikasi Manajerial	56
5.3. Implikasi Teoritis	57
5.4. Keterbatasan Penelitian.....	58
5.5. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Penelitian	19
---------------------------------------	----

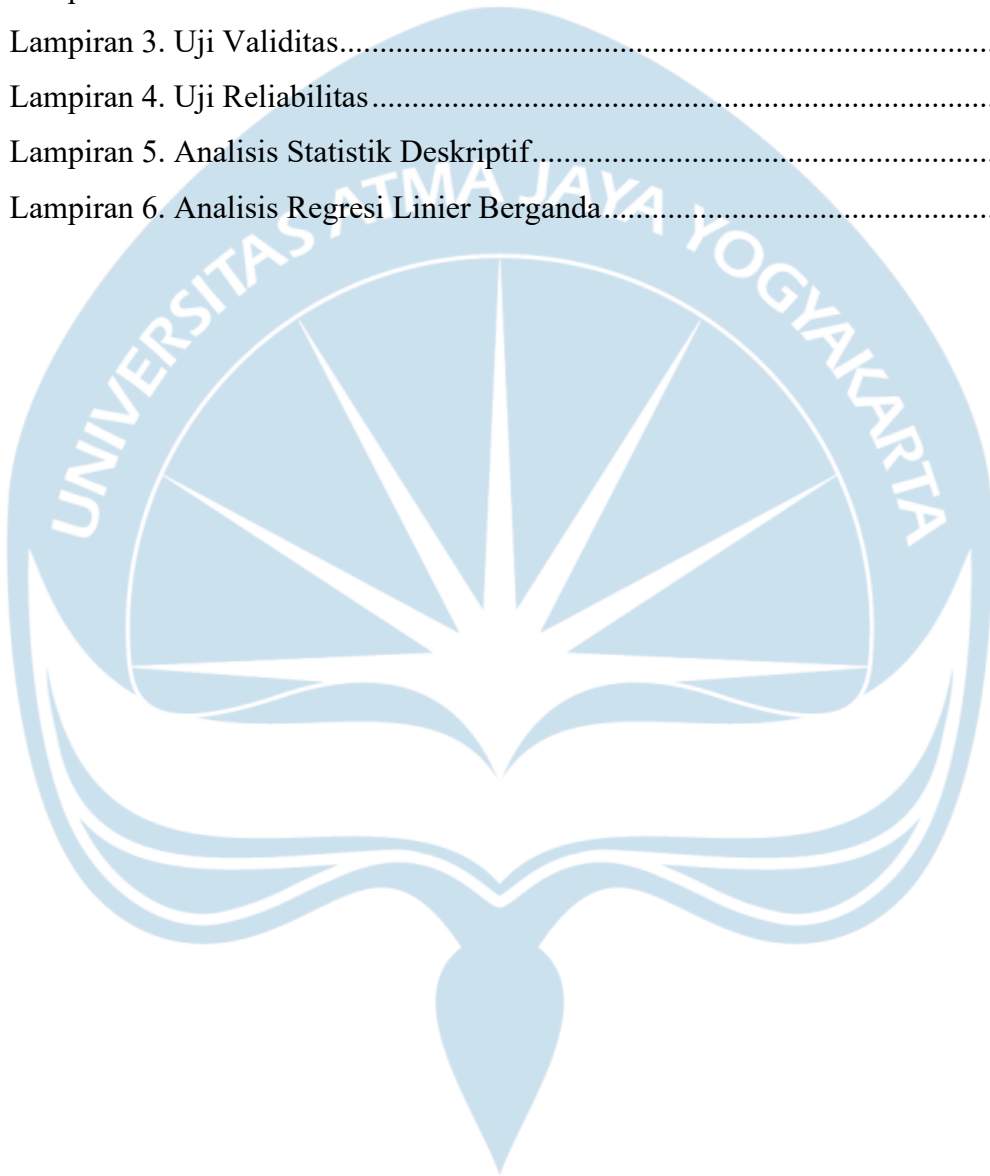


DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	14
Tabel 4.1. Hasil Uji Validitas.....	31
Tabel 4.2. Hasil Uji Reliabilitas.....	33
Tabel 4.3. Profil Demografi Responden	34
Tabel 4.4. Analisis Deskriptif Variabel Stres Kerja.....	36
Tabel 4.5. Analisis Deskriptif Variabel Beban Kerja	38
Tabel 4.6. Analisis Deskriptif Variabel Keseimbangan Kehidupan-Kerja.....	40
Tabel 4.7. Analisis Deskriptif Variabel Intensi Untuk Keluar.....	42
Tabel 4.8. Hasil Regresi Linier Berganda Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja Terhadap Intensi Untuk Keluar.....	44
Tabel 4.9. Hasil Uji Analisis Koefisien Determinasi (R^2).....	46
Tabel 4.10. Hasil Uji Statistik F (Uji Simultan).....	47
Tabel 4.11. Hasil Uji Statistik t (Uji Signifikansi Parameter).....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	65
Lampiran 2. Data Hasil Kuesioner Penelitian.....	70
Lampiran 3. Uji Validitas.....	79
Lampiran 4. Uji Reliabilitas.....	82
Lampiran 5. Analisis Statistik Deskriptif.....	83
Lampiran 6. Analisis Regresi Linier Berganda.....	85



**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN-KERJA TERHADAP INTENSI UNTUK KELUAR PADA
KARYAWAN PERBANKAN DI PULAU JAWA**

**Disusun oleh:
Stefanus Sigit Prayoga**

ABSTRAK

Tingginya intensi untuk keluar pada karyawan perbankan menjadi isu penting yang perlu dianalisis lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja, beban kerja, dan keseimbangan kehidupan-kerja terhadap intensi untuk keluar pada karyawan perbankan di Pulau Jawa. Teknik pengumpulan data menggunakan metode *purposive sampling* dengan menyebarkan kuesioner melalui Poplite by Populix kepada karyawan perbankan di Pulau Jawa. Analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap intensi untuk keluar pada karyawan perbankan di Pulau Jawa. Tidak ditemukan pengaruh keseimbangan kehidupan-kerja terhadap intensi untuk keluar karyawan perbankan di Pulau Jawa.

Kata kunci: stres kerja, beban kerja, keseimbangan kehidupan kerja, intensi untuk keluar