

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN *JOB STRESS*
TERHADAP *TURNOVER INTENTION*
(Studi pada Karyawan PT. PLN Icon Plus *Strategic Business Unit*
Regional Jawa Bagian Tengah)**

SKRIPSI

Memenuhi Persyaratan
Untuk Mencapai Derajat Sarjana S-1
Program Studi Manajemen



Diajukan oleh:

SYELLA PRASETYA ARDANINGTYAS
NPM. 221003612012474

**FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SEMARANG**

2026

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN *JOB STRESS*
TERHADAP *TURNOVER INTENTION*
(Studi pada Karyawan PT. PLN Icon Plus *Strategic Business Unit*
Regional Jawa Bagian Tengah)

Dipersiapkan dan disusun oleh

Syella Prasetya Ardaningtyas
NPM. 221003612012474

Telah Dipertahankan di depan Dosen Penguji
Pada Tanggal ...
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Dra. Suparmi, S.E., M.Si
Penguji 1

Drs. Camilus Isidorus Ikut, M.Si
Pembimbing

Drs. Ribut Musprihadi, S.E., M.M
Penguji 2

Semarang, ...
Fakultas Ekonomika dan Bisnis
Universitas 17 Agustus 1945 Semarang
Dekan,

Dra. Nurchayati, S.E., M.M., Ak. CA
NRP: 111357

MOTTO

“Soon to be sure.”

(Penulis)

“Give me your hand but realize I just wanna say goodbye. Please, understand I have to leave and carry on my own life.”

(A7X)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release.”

(Taylor Swift)

“Cukup besar ‘tuk mengampuni ‘tuk mengasihi tanpa memperhitungkan masa yang lalu”

(Baskara – Hindia)

“You’re always one decision away from a completely different life”

(Maudy Ayunda)

Judul : Pengaruh *Work Life Balance* dan *Job Stress* terhadap *Turnover Intention* (Studi pada Karyawan PT. PLN Icon Plus *Strategic Business Unit* Regional Jawa Bagian Tengah)

Title : *The Effect of Work-Life Balance and Job Stress on Turnover Intention (A Study of Employees at PT. PLN Icon Plus Strategic Business Unit Regional of Central Java)*

Nama : Syella Prasetya Ardaningtyas

NPM : 221003612012474

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh work life balance dan job stress terhadap turnover intention pada karyawan PT. PLN Icon Plus Strategic Business Unit Regional Jawa Bagian Tengah. Latar belakang penelitian ini adalah meningkatnya angka turnover karyawan dari 5 orang pada tahun 2022 menjadi 39 orang pada tahun 2024. Landasan teori yang digunakan adalah Teori Job Demands-Resources (JD-R). Populasi penelitian berjumlah 161 karyawan dengan sampel 115 responden menggunakan rumus Slovin dan teknik proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berskala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan IBM SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa work life balance berpengaruh negatif dan signifikan terhadap turnover intention ($\beta = -0,615$; sig. = 0,000), sedangkan job stress berpengaruh positif dan signifikan ($\beta = 0,473$; sig. = 0,000). Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan dengan nilai $F = 68,176$ dan Adjusted $R^2 = 0,541$ (54,9%). Penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan work life balance dan pengelolaan job stress sebagai strategi retensi karyawan.

Kata Kunci: *Work Life Balance, Job Stress, Turnover Intention, Manajemen SDM*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi skripsi yang berjudul Pengaruh *Work Life Balance* dan *Job Stress* terhadap *Turnover Intention* (Studi pada Karyawan PT. PLN Icon Plus *Strategic Business Unit* Regional Jawa Bagian Tengah) dengan sebaik-baiknya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana pada Fakultas Ekonomika dan Bisnis. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dari segi penyusunan maupun isi. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan penelitian ini.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan Skripsi ini, antara lain kepada:

1. Dra. Nurchayati, S.E., M.M., Ak., CA, selaku Dekan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi ini.
2. Drs. Camilus Isidorus Ikut, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, saran, serta masukan yang berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Dra. Suparmi, S.E., M.Si dan Drs. Ribut Muspriyadi, S.E., M.M, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu dosen yang telah mengasuh dan mendidik serta memberikan bekal ilmu, selama penulis menempuh studi di Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.
5. Karyawan PT. PLN Icon Plus *Strategic Business Unit* Regional Jawa Bagian Tengah yang telah berpartisipasi dan memberikan data dalam penelitian ini.
6. Mama, Uti, Adik, Bunda, Mami yang telah tulus memberikan dukungan, kasih sayang, serta inspirasi yang tak ternilai dalam perjalanan hidup penulis.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.
8. *Throughout this long and tiring process, there has always been a quietly strengthening presence—calming in the midst of doubt, warming me when I almost gave up. Thank you for accompanying me on this journey with sincerity, making every struggle feel more meaningful until I finally reached this point. Special words from the author to the fans of Duck and Martin CORTIS.*
9. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me to believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and trying give more than I receive, I wanna thank me for trying to do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang manajemen sumber daya manusia.

Semarang, 06 Februari 2026

Penulis

Syella Prasetya Ardaningtyas
NPM. 221003612012474

DAFTAR ISI

MOTTO.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	I-1
1.1. Latar Belakang Penelitian	I-1
1.2. Rumusan Masalah	I-5
1.3. Pertanyaan Penelitian	I-6
1.4. Tujuan Penelitian.....	I-6
1.5. Manfaat Penelitian	I-6
1.5.1. Manfaat Teoretis.....	I-6
1.5.2. Manfaat Praktis	I-6
1.5.3. Manfaat Organisasional	I-7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	II-1
2.1. Telaah Teori.....	II-1
2.1.1. Teori <i>Job Demands-Resources</i> (JD-R Theory)	II-1
2.1.2. <i>Work Life Balance</i>	II-3
2.1.3. <i>Job Stress</i>	II-6
2.1.4. <i>Turnover Intention</i>	II-9
2.2. Penelitian Terdahulu.....	II-11
2.3. Kerangka Pemikiran Teoretis dan Rumusan Hipotesis	II-14
2.3.1. Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap <i>Turnover Intention</i>	II-14
2.3.2. Pengaruh <i>Job Stress</i> terhadap <i>Turnover Intention</i>	II-15
2.3.3. Model Kerangka Pemikiran	II-15
BAB III METODE PENELITIAN.....	III-1

3.1.	Populasi dan Sampel	III-1
3.2.	Variabel Penelitian dan Pengukuran Variabel	III-3
3.2.1.	Variabel Penelitian	III-3
3.2.2.	Definisi Operasional.....	III-3
3.3.	Metode Pengumpulan Data	III-4
3.3.1.	Kuesioner	III-4
3.3.2.	Studi Pustaka.....	III-5
3.4.	Pengujian Instrumen Penelitian.....	III-5
3.4.1.	Uji Validitas.....	III-5
3.4.2.	Uji Reliabilitas	III-6
3.5.	Teknik Analisis Data	III-7
3.5.1.	Analisis Deskriptif	III-7
3.5.2.	Analisis Inferensial.....	III-7
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		IV-1
4.1.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	IV-1
4.1.1.	Profil Responden.....	IV-1
4.1.2.	Deskripsi Variabel Penelitian	IV-5
4.2.	Analisis Hasil Penelitian	IV-9
4.3.	Pembahasan.....	IV-13
4.3.1.	Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap <i>Turnover Intention</i>	IV-13
4.3.2.	Pengaruh <i>Job Stress</i> terhadap <i>Turnover Intention</i>	IV-13
BAB V PENUTUP		V-1
5.1.	Kesimpulan	V-1
5.2.	Saran.....	V-1
5.2.1.	Rekomendasi bagi PT. PLN Icon Plus SBU Regional Jawa Bagian Tengah	V-1
5.2.2.	Rekomendasi bagi Peneliti Selanjutnya	V-2
DAFTAR PUSTAKA		1
LAMPIRAN – LAMPIRAN		1