

SKRIPSI
PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP
PRODUKTIVITAS KARYAWAN GEN Z PADA PERUSAHAAN
MANUFAKTUR (STUDI KASUS PADA PT. XYZ DI SIDOARJO)

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Manajemen Program Studi Manajemen



Diajukan Oleh:

MOHAMMAD FARICHO ALVI HIDAYAT

NPM : 22420065

PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP
PRODUKTIVITAS KARYAWAN GEN Z PADA PERUSAHAAN
MANUFAKTUR (STUDI KASUS PADA PT. XYZ DI SIDOARJO)**

Diajukan Oleh :

MOHAMMAD FARICHO ALVI HIDAYAT

NPM : 22420065

TELAH DISETUJUI DAN DITERIMA BAIK OLEH :

DOSEN PEMBIMBING



Diah Julindrastuti, S.E.,M,Ak

Tanggal, 14-7-2026

KETUA PROGRAM STUDI MANAJEMEN



Dwi Indah Mustikorini, S.E.,M,M

Tanggal, 30 Juli '26

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP PRODUKTIVITAS KARYAWAN GEN Z PADA PERUSAHAAN MANUFAKTUR (STUDI KASUS PADA PT.XYZ DI SIDOARJO)

Diajukan Oleh:

MOHAMMAD FARICHO ALVI HIDAYAT

NPM: 22420065

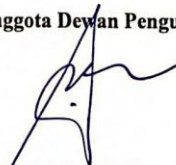
Susunan Dewan Penguji:

Pembimbing Utama



Dijah Julindrastuti, S.E., M.Ak

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr/Diojo Dihardjo, SE.MM.MAk



Husni Indrawati W P,S.E.,M.M

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen

Tanggal, 30.01.2024



Dwi Indah Mustikorini, SE., MM.

KETUA PROGRAM STUDI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Mohammad Faricho Alvi Hidayat
NPM : 22420065
Alamat : Jl.Manggis 1B No.10 Rt.01/Rw.01 Pranti, Sedati, Sidoarjo
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Work-Life Balance Dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan Gen Z Pada Perusahaan Manufaktur (Studi Kasus Pada Pt.Xyz Di Sidoarjo)”** bukan merupakan plagiasi atau tiruan dari skripsi orang lain. Apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sidoarjo, 29 Juli 2026
Yang membuat pernyataan

Mohammad Faricho Alvi Hidayat
22420065

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh *Work-Life Balance* dan stres kerja terhadap produktivitas karyawan Gen Z pada perusahaan manufaktur“(Studi Pada PT.XYZ di sidoarjo)” Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat akademis untuk mencapai gelar Sarjana Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Penyusunan Skripsi ini tentu saja tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik dari segi material maupun moril, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas segala nikmat, kesehatan, kemudahan dan kelancarannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Rr. Nugrahini Susantinah Wisnujati., M.Si selaku selaku Rektor Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. Ibu Dra. Ec. Pratiwi Dwi Karjati, M.M.CRA. selaku Dekan Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
4. Ibu Dwi Indah Mustikorini, SE., MM. selaku ketua Program studi manajemen.
5. Ibu Dijah Juliandrastuti, S.E.,M.Ak. Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran serta dengan sabar

memberikan bimbingan, kritik, dan saran maupun masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Ibu Wiwik Herawati, M.M. selaku dosen wali yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama masa perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
8. Seluruh karyawan Tata Usaha Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
9. Dukungan dari kedua orang tua tercinta, Ayah dan Mama yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber motivasi terbesar bagi penulis untuk terus berjuang dan tugas akhir ini.
10. Dukungan dari kerabat terdekat penulis Mas wahyu, Adek dina, dan Adek nora yang selalu memberikan semangat, serta motivasi kepada penulis agar bisa cepat menyelesaikan penulisan ini.
11. Saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Kharisma Nurjannah yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, perhatian, serta kesabaran dalam mendampingi penulis selama proses penyusunan skripsi. Kehadiran dan semangat yang diberikan menjadi salah satu alasan penulis untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

12. Sahabat terbaik laki – laki terdekat saya: Alfathan, Khusnul, Fatah, Adhim, Yotam, dan Dewan yang selalu membantu penulis dan selalu memberikan support dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan penelitian ini.
13. Teman – teman rumah saya : Dian, Virga, Aldo, Ricky, Dimas, Yudha, Ilham, dan Firman yang selalu ada buat membantu penulis dalam penulisan ini.
14. Dan juga rekan – rekan fakultas ekonomi Angkatan 2022 yang tidak bisa disebutkan satu per satu terima kasih telah membantu dan memberikan semangat selama masa perkuliahan bersama.

Penulis selalu berdoa agar Allah SWT memberikan balasan yang baik kepada semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu, masukan dan kritik sangatlah bermanfaat demi tercapainya kesempurnaan tersebut. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Sidoarjo 12 Juni 2026

Penulis

Mohammad Faricho Alvi H

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *work-life balance* dan *stres kerja* terhadap produktivitas karyawan Generasi Z pada perusahaan manufaktur, dengan objek penelitian PT. XYZ yang berlokasi di Sidoarjo. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin besarnya peran Generasi Z dalam dunia kerja serta pentingnya menjaga tingkat produktivitas karyawan di tengah tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks. Selain itu, keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan serta kemampuan dalam mengelola stres kerja menjadi faktor yang dinilai berperan dalam mendukung kinerja dan produktivitas karyawan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik survei. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh karyawan Generasi Z yang bekerja di PT. XYZ sebanyak 60 orang. Karena jumlah populasi relatif terbatas, teknik sensus digunakan sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang disusun menggunakan skala Likert. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, analisis regresi linier berganda, uji koefisien determinasi (R^2), dan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas karyawan Generasi Z di PT. XYZ. Sebaliknya, stres kerja terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas karyawan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,528 mengindikasikan bahwa sebesar 52,8% variasi produktivitas karyawan dapat dijelaskan oleh variabel *work-life balance* dan *stres kerja*, sedangkan 47,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan temuan tersebut, perusahaan perlu memperhatikan upaya peningkatan *work-life balance* serta melakukan pengelolaan stres kerja secara optimal agar produktivitas karyawan Generasi Z dapat terus ditingkatkan dan mendukung pencapaian tujuan organisasi.

Kata Kunci : *Work-Life Balance, Stres Kerja, Produktivitas Karyawan.*

ABSTRACT

This study aims to examine and analyze the influence of work-life balance and job stress on the productivity of Generation Z employees in a manufacturing company, with PT. XYZ in Sidoarjo serving as the research object. The study is motivated by the growing dominance of Generation Z in today's workforce and the importance of maintaining employee productivity amid increasingly demanding work environments. In addition, achieving a balance between work and personal life, as well as managing job-related stress effectively, is considered essential for supporting employee performance and productivity. This research employed a quantitative approach using a survey method. The population consisted of all Generation Z employees at PT. XYZ, totaling 60 individuals. Since the population size was relatively small, a census sampling technique was applied, whereby all members of the population were included as research respondents. Data were collected through questionnaires measured using a Likert scale. The data were then analyzed using validity and reliability tests, multiple linear regression analysis, the coefficient of determination (R^2), and t-tests. The findings indicate that work-life balance has a positive and significant effect on the productivity of Generation Z employees at PT. XYZ. Conversely, job stress has a negative and significant effect on employee productivity. The coefficient of determination (R^2) value of 0.528 indicates that 52.8% of the variation in employee productivity can be explained by work-life balance and job stress, while the remaining 47.2% is influenced by other factors outside the scope of this study. Based on these findings, companies are encouraged to strengthen work-life balance practices and implement effective job stress management strategies in order to improve the productivity of Generation Z employees and support organizational performance.

Keywords: *Work-Life Balance, Job Stress, Employee Productivity.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Sistematika Skripsi	7
BAB II TELAAH PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS.	9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia.....	9
2.1.1.1 Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia.	9
2.1.1.2 Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia	10
2.1.2 <i>Work-Life Balance</i>	12
2.1.2.1 Pengertian <i>Work-life balance</i>	12
2.1.2.2 Faktor - faktor Yang Mempengaruhi <i>Work-Life Balance</i>	13

2.1.2.3	Indikator <i>Work-Life Balance</i>	14
2.1.3	Stres Kerja	15
2.1.3.1	Pengertian Stres Kerja	15
2.1.3.2	Faktor - faktor yang mempengaruhi stres kerja.	16
2.1.3.3	Indikator Stres Kerja	17
2.1.3.4	Dampak Stres kerja	18
2.1.4	Produktivitas Karyawan	19
2.1.4.1	Pengertian Produktivitas Karyawan	19
2.1.4.2	Faktor – Faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja karyawan	20
2.1.4.3	Indikator Produktivitas Kerja	21
2.2	Penelitian Sebelumnya.....	22
2.3	Pengembangan Hipotesis	25
2.3.1	Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap Produktivitas Karyawan	25
2.3.2	Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan	26
2.4	Kerangka Konseptual	27
2.5	Sumber Hasil Pengolahan Penulis.	28
BAB III	METODE PENELITIAN.....	29
3.1	Pendekatan Penelitian	29
3.2	Populasi dan Sampel.....	29
3.2.1	Populasi.....	29
3.2.2	Sampel.....	30
3.3	Identifikasi Variabel	31
3.3.1	Variabel Independen (X).....	31
3.3.2	Variabel Dependen (Y).....	31
3.4	Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	31
3.4.1	Definisi Operasional.....	31
3.4.1.1	Work-life Balance	31
3.4.1.2	Stres Kerja	32
3.4.1.3	Produktivitas Karyawan	33

3.4.2 Pengukuran Variabel	34
3.5 Jenis dan Sumber Data Penelitian.....	35
3.5.1 Jenis Data	35
3.5.2 Sumber Data	35
3.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	36
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
3.7.1 Uji Validitas	37
3.7.2 Uji Reliabilitas	37
3.7.3 Uji Regresi Linear Berganda.....	38
3.7.4 Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	39
3.7.5 Uji Hipotesis (Uji T).....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Objek Penelitian	41
4.1.1 Sejarah Singkat Perusahaan.....	41
4.1.2 Visi dan Misi	42
4.2 Analisis Hasil Penelitian.....	43
4.2.1 Karakteristik Responden	43
4.3 Deskripsi Variabel Penelitian	48
4.3.1 Deskripsi Jawaban Responden	48
4.4 Hasil Analisis Data	54
4.4.1 Hasil Uji Instrumen.....	54
4.4.1.1 Hasil Uji Validitas.....	54
4.4.1.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	55
4.4.2 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda	56
4.4.3 Hasil Pengujian Hipotesis.....	57
4.4.3.1 Uji T	58
4.4.3.2 Hasil Koefisien Determinasi (R^2).....	59
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	60
4.5.1 Pengaruh <i>Work-Life Balance Terhadap Produktivitas</i> karyawan generasi Z pada perusahaan manufaktur di PT.XYZ.....	60

4.5.2 Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas karyawan generasi Z pada perusahaan manufaktur di PT.XYZ.	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Simpulan.....	64
5.2 Saran	65
5.3 Keterbatasan Penelitian	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ringkasan Penelitian Sebelumnya	23
Tabel 2.2 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Sebelumnya dengan saat ini	25
Tabel 3.1 Skala Likert.....	34
Tabel 4.1 Kriteria Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.2 Kriteria Responden Berdasarkan Usia	44
Tabel 4.3 Kriteria Responden Berdasarkan Tahun Lahir.....	44
Tabel 4.4 Kriteria Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	45
Tabel 4.5 Kriteria Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	45
Tabel 4.6 Kriteria Responden Berdasarkan Status Karyawan	46
Tabel 4.7 Kriteria Responden Berdasarkan Divisi/Departemen	47
Tabel 4.8 Kategori Jawaban Responden.....	48
Tabel 4.9 Jawaban Responden Mengenai <i>Work-Life Balance</i>	49
Tabel 4.10 Jawaban Responden Mengenai Stres Kerja	51
Tabel 4.11 Jawaban Responden Mengenai Produktivitas Karyawan	53
Tabel 4.12 Hasil Uji Validitas	55
Tabel 4.13 Hasil Uji Reliabilitas.....	56
Tabel 4.14 Hasil Pengujian Analisis Regresi Linier Berganda	56
Tabel 4.15 Hasil Uji T	58
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	27
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Permohonan Pengisian Kuesioner Penelitian	70
Lampiran 2 : Hasil Tabulasi Data Kuesioner	76
Lampiran 3 : Hasil Olah Data Uji Validitas	81
Lampiran 4 : Hasil Olah Data Uji Reliabilitas	84
Lampiran 5 : Hasil Olah Data Uji Analisis Regresi Linier Berganda	85
Lampiran 6 : Hasil Olah Data Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	85