

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN WORK LIFE
BALANCE TERHADAP KINERJA PEGAWAI PUSAT
ANALISIS PELAKSANAAN KEBIJAKAN
DI KEMENTRIAN PEKERJAAN UMUM**

TUGAS AKHIR

SERLIFIANA YULISTIAWATI

213402516475



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA 2025**

**PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN WORK LIFE
BALANCE TERHADAP KINERJA PEGAWAI PUSAT
ANALISIS PELAKSANAAN KEBIJAKAN
DI KEMENTRIAN PEKERJAAN UMUM**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Manajemen pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Nasional

SERLIFIANA YULISTIAWATI

213402516475



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

LEMBAR PERNYATAAN

Penulis menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa segala pernyataan dalam tugas akhir yang berjudul :

PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN WORK LIFE BALANCE TERHADAP KINERJA PEGAWAI PUSAT

ANALISIS PELAKSANAAN KEBIJAKAN DI KEMENTERIAN PEKERJAAN UMUM

Merupakan gagasan atau hasil penelitian penulis, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Tugas akhir ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Jika didalamnya terdapat kesalahan dan kekeliruan, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Jakarta, Agustus 2025



Serlifiana Yulistiawati

NPM: 213402516475

UNIVERSITAS NASIONAL

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Tugas Akhir : PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN WORK LIFE BALANCE TERHADAP KINERJA PEGAWAI PUSAT ANALISIS PELAKSANAAN KEBIJAKAN DI KEMENTERIAN PEKERJAAN UMUM

Nama : SERLIFIANA YULISTIAWATI

Nomor Pokok : 213402516475

Program Studi : MANAJEMEN

Menyetujui,

Pembimbing Tugas Akhir

(Dr. Herry Krisnandi, S.E., M.M.)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Manajemen



(Dr. Resti Hardini., SE., MS.i)

Jakarta 4 Agustus 2025

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : **PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN
WORK LIFE BALANCE TERHADAP KINERJA
PEGAWAI PUSAT ANALISIS PELAKSANAAN
KEBIJAKAN DI KEMENTRIAN PEKERJAAN
UMUM**

Nama : **SERLIFIANA YULISTIAWATI**

Nomor Pokok : **213402516475**

Program Studi : **MANAJEMEN**

Menyetujui,
Pembimbing Tugas Akhir

(Dr. Herry Krisnandi, S.E., M.M.)

Ketua Penguji,

Anggota/Penguji,

(Dr. Achmad Cik, S.E., M.M.)

(Dr. Muhani, S.E., M.Si.M)

Mengetahui
Dekan,



(Prof. Dr. Edi Sugiono, S.T., S.E., M.M)

Jakarta: 4 Agustus 2025

Tanggal Lulus :

2025

ABSTRAK

PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN WORK LIFE BALANCE TERHADAP KINERJA PEGAWAI PUSAT ANALISIS PELAKSANAAN KEBIJAKAN DI KEMENTRIAN PEKERJAAN UMUM

Oleh: Serlifiana Yulistiawati

NPM: 213402516475

Tugas akhir dibawah bimbingan Dr. Herry Krisnandi, S.E., M.M

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Pengaruh Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Pegawai Pusat Analisis Kebijakan di Kementrian Pekerjaan Umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diisi oleh 119 Pegawai dengan menggunakan metode probability sampling dan rumus Taro Yamane untuk menghitung jumlah sampel. Analisis data dilakukan menggunakan metode regresi linear berganda dengan menggunakan SPSS versi 26. Hasil penelitian menemukan bahwasanya Stres Kerja, Beban Kerja dan Work Life Balance berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pegawai pusat analisis kebijakan di kementrian pekerjaan umum.

Kata Kunci : Stres Kerja, Beban Kerja, Work Life Balance, Kinerja Pegawai

ABSTRACT

THE EFFECT OF WORK STRESS, WORK LOAD AND WORK LIFE BALANCE ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT THE POLICY IMPLEMENTATION ANALYSIS CENTER AT THE MINISTRY OF PUBLIC WORKS

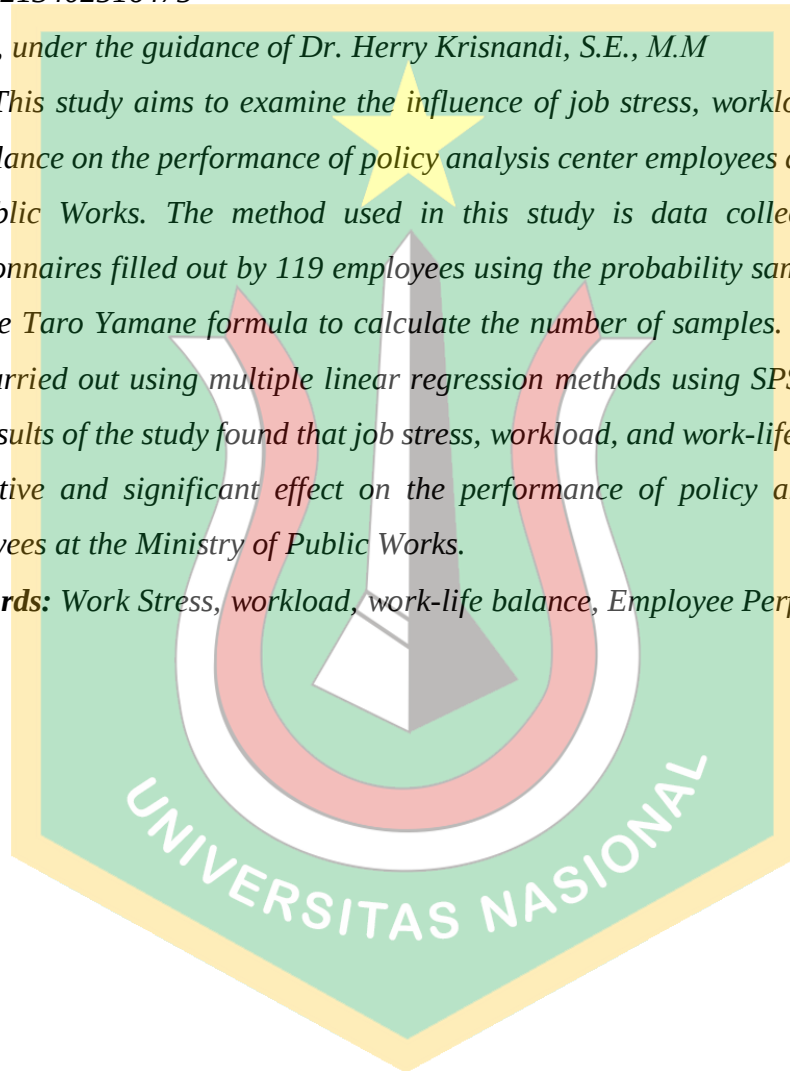
By: Serlifiana Yulistiawati

NPM: 213402516475

Thesis, under the guidance of Dr. Herry Krisnandi, S.E., M.M

This study aims to examine the influence of job stress, workload, and work life balance on the performance of policy analysis center employees at the Ministry of Public Works. The method used in this study is data collection through questionnaires filled out by 119 employees using the probability sampling method and the Taro Yamane formula to calculate the number of samples. Data analysis was carried out using multiple linear regression methods using SPSS version 26. The results of the study found that job stress, workload, and work-life balance have a positive and significant effect on the performance of policy analysis center employees at the Ministry of Public Works.

Keywords: *Work Stress, workload, work-life balance, Employee Performance*



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini yang berjudul **“PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA DAN WORK LIFE BALANCE TERHADAP KINERJA PEGAWAI DI SEKRETARIAT JENDERAL PUSAT ANALISIS KEBIJAKAN DI KEMENTERIAN PEKERJAAN UMUM”** dengan baik. Tujuan penyusunan tugas akhir ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Studi Program Sarjana (S1) Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.

Penyusunan tugas akhir ini penulis tentunya mengalami hambatan yang bersifat teknis maupun lainnya. Namun berkat dukungan, kerjasama, dorongan semangat dan bantuan dari berbagai pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan kerendahan, rasa kasih sayang penulis, dan rasa hormat penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Drs. El Amry Bermawi Putera, M.A. selaku Rektor Universitas Nasional.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Edi Sugiono, S.E., M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
3. Ibu Dr. Rahayu Lestari, S.E., M.M. selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
4. Ibu Dr. Resti Hardini, S.E., M.Si. selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
5. Ibu Dr. Subur Karyatun, S.E., M.M. selaku Sekretaris Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
6. Dr. Herry Krisnandi, S.E., M.M. selaku Dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan pengarahan, pengetahuannya dengan tulus, dan motivasi serta saran-saran kepada penulis sampai selesainya skripsi ini.
7. Kepada segenap tenaga pengajar Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional sudah berkenan membina, dan memberikan ilmunya yang tidak

ternilai serta menciptakan motivasi belajar yang baik kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Nasional.

8. Kepada Seluruh Staff Sekretariat Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang sudah membantu dan memberikan informasi selama menjadi mahasiswa FEB UNAS dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.

9. Teruntuk kedua orang tua tercinta, mamah dan papah, meskipun saat ini tidak lagi bersama dalam satu rumah tangga, kasih sayang dan doa kalian tidak pernah terputus untuk anakmu ini.

Kepada mamah, terimakasih atas segala cinta, pengorbanan, dan semangat yang tidak pernah habis. Mamah adalah sosok yang hebat, yang selalu hadir dalam keadaan apapun, memberikan nasihat dan motivasi ketika penulis merasa lelah dan hampir menyerah.

Kepada papah, terimakasih atas segala perhatian dan nasihat bijak yang menjadi bekal berharga dalam setiap langkah hidup penulis. Walaupun terkadang jarak dan waktu sering memisahkan. Namun, penulis belajar dari mamah dan papah bahwa cinta dan tanggung jawab kedua orang tua tidak pernah luntur dalam keadaan apapun.

10. Teruntuk ke-4 Adikku tercinta yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih telah menjadi cahaya dalam hari-hari penulis yang penuh dengan tekanan dan kelelahan. Terimakasih atas candaan, tawa, dan perhatian sederhana yang tanpa disadari mampu mengurangi stress dan penat yang sering datang selama penyusunan skripsi ini.

Kalian adalah salah satu alasan penulis ingin terus berkembang dan menjadi yang lebih baik, semoga kelak kalian juga bisa meraih cita-cita yang diimpikan dan yakinlah bahwa kakak akan selalu menjadi pendukungmu dalam setiap langkah hidupmu.

11. Kepada seseorang yang tak dapat kusebut namanya, izinkan penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar besar nya. Namun setiap pengorbanannya begitu lekat dalam setiap jejak langkahku. Terima kasih, untuk bahu yang tak pernah lelah menjadi sandaran, Untuk kesabaran yang tak pernah putus di tengah badai keraguan. Engkau adalah sosok di balik layar perjuanganku yang diam diam menahan lelah,

yang diam-diam menahan air mata, dan yang diam-diam menyulam harapan dalam doanya. Terima kasih karena telah percaya pada kemampuan penulis, bahkan disaat penulis sendiri meragukannya. Terima kasih karena selalu ada, dalam diam maupun kata, dalam tindakan maupun dalam doa.

Mungkin dunia tak mengenalmu lewat tulisan ini, tapi biarlah semesta menjadi saksi bahwa kehadiranmu begitu berarti. Semoga segala kebaikanmu berbalas bahagia yang tiada putus, dan semoga tuhan menjagamu dalam tiap langkah kehidupanmu.

12. Tak lupa penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat terbaikku yang berinisial SB, yang selalu hadir sebagai penyemangat disaat suka maupun duka. Terima kasih atas semua dukunganmu hingga saat ini dari canda tawa, hingga telingamu yang selalu siap mendengar keluh kesahku yang selalu menjadi garda terdepan saat aku jatuh sejutuh-jatuhnya. Kau bukan lagi sahabat bagiku tapi kau sudah seperti menjadi saudara kandungku sendiri. Semoga persahabatan ini tetap abadi, dan segala kebaikanmu dibalas oleh tuhan dengan kebahagiaan yang tak pernah putus.
13. Teruntuk ke-3 manusia kecil yang belum paham tentang perjalanan tantemu ini. Jika besar nanti semoga kamu membaca bahwa namamu kutulis dalam lembar persembahan yang ku buat. Terimakasih karena tawamu aku menjadi kuat kembali disaat air mata ini ingin jatuh. Walau kalian mungkin belum sepenuhnya mengerti apa itu skripsi, kehadiran kalian menjadi kekuatan luar biasa bagi tante untuk terus melangkah. Semoga kalian tumbuh menjadi anak-anak yang bahagia, sehat, dan selalu penuh kasih sayang. Iloveyou kaka na,sy,el.
14. Satu lagi tak lupa penulis ucapkan untuk anak laki-laki yang tak bisa disebutkan namanya dalam lembaran ini, terima kasih kau sudah banyak menemani proses perjalanan penulis hingga saat ini. Semoga suatu saat nanti penulis bisa membantu dan menemani proses pendidikanmu hingga perkuliahan sama sepertiku.
15. Kepada teman saya NPM 213402516279 terimakasih atas semua kontribusimu yang telah banyak membantu sampai skripsi ini selesai

dengan baik, tanpa bantuan tanganmu penulis tidak yakin akan mampu mengerjakannya sendiri. Tidak ada kata yang dapat kuucapkan selain terima kasih dan semoga segala kebaikanmu dibalas tuhan yang tiada hentinya.

16. Ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya penulis sampaikan kepada Pusat Analisis Pelaksanaan Kebijakan Kementerian Pekerjaan Umum, yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini. Terima kasih telah mengisi kuesioner sehingga penulis dapat memperoleh data dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.
17. Terakhir untuk diriku sendiri SERLIFIANA YULISTIAWATI, So proud of you. Akhirnya kamu mampu menyelesaikan pendidikan yang sangat berat ini banyak airmata yang kau tumpahkan di sela-sela perkuliahanmu. Seharusnya semester 5 kemarin adalah titik terakhirmu kuliah tapi dengan keyakinan dan tekad yang tinggi akhirnya kau mampu menyelesaikannya walaupun banyak duri yang kau injak. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, melewati malam-malam penuh keraguan, hari-hari penuh tekanan, dan langkah-langkah yang kadang terasa berat. Terima kasih karena tidak menyerah, meski rasanya ingin berhenti. Terima kasih sudah terus melangkah, walau pelan dan tertatih. Terima kasih sudah percaya, bahwa setiap usaha layak diperjuangkan. Terima kasih telah menjadi kuat, bahkan saat tidak ada yang tahu sedang seberapa lelahnya. Terima kasih telah memilih untuk tetap bangkit setiap kali jatuh, dan tetap percaya pada mimpi-mimpi yang ingin diraih. Perjalanan ini bukan yang paling mudah, tapi aku telah menjalaninya dengan hati. Dan hari ini, aku bangga pada diriku sendiri bukan karena segalanya sempurna, tapi karena aku tidak menyerah.

Jakarta, 4 Agustus 2025

SERLIFIANA YULISTIAWATI

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Teori yang Terkait dengan Variabel Penelitian.....	7
1. Sumber Daya Manusia	7
2. Manajemen Sumber Daya Manusia	8
3. Kinerja Pegawai.....	11
4. Stres Kerja	14
5. Beban Kerja	17
6. Work Life Balance	20
B. Keterkaitan Antar Variabel Penelitian	22
1. Keterkaitan antar Variabel Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai	22
2. Keterkaitan antar Variabel Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai.....	23
3. Keterkaitan antar Variabel Pengaruh Work Life Balance Terhadap	

	Kinerja Pegawai.....	24
C.	Hasil Penelitian yang Sesuai Sebagai Rujukan Penelitian.....	25
D.	Kerangka Analisis	27
E.	Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
A.	Objek Penelitian.....	30
1.	Lokasi dan Waktu Penelitian	30
2.	Batasan Masalah/ Variabel Penelitian	30
B.	Data Penelitian.....	30
1.	Sumber Data dan Jenis Data.....	30
2.	Populasi dan Sampel.....	31
3.	Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	31
C.	Definisi Operasional Variabel.....	32
D.	Metode Analisis dan Pengujian Hipotesis	33
1.	Metode Analisis Deskriptif.....	33
2.	Uji Instrumen Penelitian.....	34
3.	Uji Asumsi Klasik	34
4.	Uji Regresi Linier Berganda.....	35
5.	Uji Statistik.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		37
A.	Hasil Penelitian.....	37
1.	Deskriptif Subjek Penelitian Kinerja Karyawan.....	37
2.	Karakteristik Responden	40
3.	Hasil Lengkap Estimasi Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		56
A.	KESIMPULAN.....	56

B.	SARAN	56
	DAFTAR PUSTAKA.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data Kinerja Pegawai (PUSAKA) di Kementerian Pekerjaan Umum	2
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	25
Tabel 3. 1 Pengukuran Skala Likert	32
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4. 3 Karakteristik berdasarkan Usia	41
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	41
Tabel 4. 5 Masa Kerja Responden.....	42
Tabel 4. 6 Deskriptif Variabel Stres Kerja (X1).....	43
Tabel 4. 7 Deskriptif Data Variabel Beban Kerja (X2).....	44
Tabel 4. 8 Deskriptif Data Variabel Work Life Balance (X3).....	44
Tabel 4. 9 Deskriptif Data Variabel Kinerja Pegawai (Y)	45
Tabel 4. 10 Hasil Uji Validitas.....	46
Tabel 4. 11 Hasil Uji Realibilitas	47
Tabel 4. 12 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinearitas.....	49
Tabel 4. 14 Hasil Uji Heteroskedastisitas	49
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	50
Tabel 4. 16 Hasil Uji Simultan (Uji F)	51
Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien (Determinasi).....	52
Tabel 4. 18 Hasil Uji Hipotesis (t).....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Analisis	29
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Kementrian Pekerjaan Umum.....	39
Gambar 4. 2 Diagram Presentase Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Gambar 4. 3 Diagram Presentase Berdasarkan Usia.....	41
Gambar 4. 4 Diagram Presentase Berdasarkan Pendidikan.....	42
Gambar 4. 5 Diagram Presentase Berdasarkan Masa Kerja.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Riwayat Hidup.....	62
Lampiran 2: Kuesioner	63
Lampiran 3: Tabulasi Data.....	68
Lampiran 4: Hasil Output SPSS V.26.....	80
Lampiran 5: Tabel r.....	88
Lampiran 6: Durbin Waston	89
Lampiran 7: Surat Riset	90
Lampiran 8: Konsultasi Manajemen.....	91

