

SKRIPSI

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *TURNOVER INTENTION* DENGAN STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN PT. PLN (PERSERO) ULP KROYA



Oleh:

RAHMA FITRIANI

22BH10024

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILAC

SKRIPSI

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *TURNOVER INTENTION* DENGAN STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN PT. PLN (PERSERO) ULP KROYA

Diajukan untuk memenuhi persyaratan menyusun skripsi pada Fakultas Ekonomi
Universitas Nahdlatul Ulama Al – Ghazali

Oleh:

RAHMA FITRIANI

22BH10024

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI

CILACAP

2026

SKRIPSI

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *TURNOVER INTENTION* DENGAN STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN PT. PLN (PERSERO) ULP KROYA

Oleh:

RAHMA FITRIANI

NIM 22BH10024

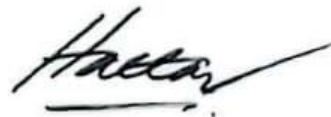
Disetujui Untuk Ujian Skripsi Pada Tanggal:

Pembimbing I



Dr. Dina Prasetyaningrum, M.M.
NIDN. 0619129101

Pembimbing II



Hatta Setiabudhi, M.Ak.
NIDN. 0631128201

SKRIPSI

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP *TURNOVER INTENTION* DENGAN STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN PT. PLN (PERSERO) ULP KROYA

Oleh:

RAHMA FITRIANI

NIM 22BH10024

Disetujui dan Disahkan

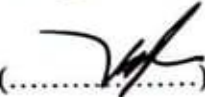
1. Hatta Setiabudhi, M.Ak
NIDN. 0631128201

Penguji I

()

2. Priyo Anggoro, M.M
NIDN. 0604108401

Penguji II

()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Manajemen

Fakultas Ekonomi Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali


Hatta Setiabudhi, M.Ak.
NIDN. 0631128201

PENGESAHAN

Skripsi Saudara

Nama : **RAHMA FITRIANI**
NIM : 22BH10024
Judul : Pengaruh Work Life Balance terhadap *Turnover Intention* dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan PT. PLN (Persero) ULP Kroya

Telah disidang Skripsi oleh Dewan Penguji Fakultas Ekonomi Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada hari / tanggal :

Senin, 10 Agustus 2026

Dan dapat diterima sebagai pemenuhan tugas akhir mahasiswa Program Strata 1 (S.1) Manajemen Fakultas Ekonomi pada Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Cilacap, 10 Agustus 2026

Dewan Sidang

Ketua

Sekretaris



Hatta Setiabudhi, M.Ak.
NIDN. 0631128201



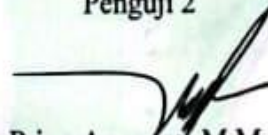
Suwono, M.Si.
NIDN. 0630106503

Penguji 1

Penguji 2



Hatta Setiabudhi, M.Ak.
NIDN. 0631128201



Priyo Anggoro, M.M.
NIDN. 0604108401

Pembimbing

Ass. Pembimbing



Dr. Dina Prasetyaningrum, M.M.
NIDN. 0619129101



Hatta Setiabudhi, M.Ak.
NIDN. 0631128201



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ekonomi

Dr. Mutia Panakatsih, M.E.Sy.
NIK. 41 230714 160

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi

Lamp : -

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ekonomi
UNUGHA Cilacap
Di Cilacap

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagai mana semestinya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Rahma Fitriani

NIM : 22BH10024

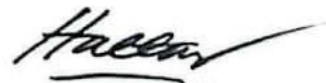
Fak/Prodi : Ekonomi/Manajemen

Judul : Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap *Turnover Intention* Dengan
Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan PT. PLN
ULP (Persero) Kroya

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ekonomi Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar strata satu (S1).

Wassalamualaikum Wr. Wb

Cilacap, 11 Agustus 2026
Konsultan



Hatta Setiabudhi, M.Ak.
NIDN. 0631128201

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas
Ekonomi
Universitas Nahdlatul Ulama
Al Ghazali Cilacap
Di Cilacap

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah Membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagai mana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi dari saudara:

Nama : Rahma Fitriani
NIM : 22BH10024
Fak/Prodi : Ekonomi/Manajemen
Judul : Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap *Turnover Intention* Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan PT. PLN ULP (Persero) Kroya

Dengan ini kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah kami setuju dan dapat diajukan untuk sidang munaqosah, bersama ini kami kirimkan bersama skripsi tersebut dan semoga dapat di munaqosahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Pembimbing I



Dr. Dina Pratiyaningrum, M.M.
NIDN. 0619129101

Pembimbing II



Hatta Setiabudhi, M.Ak.
NIDN. 0631128201

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahma Fitriani

NIM : 22BH10024

Prodi : Manajemen

Fakultas : Ekonomi Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi ini benar benar merupakan hasil karya saya, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang diakui sebagai tulisan saya, kecuali yang secara tulisan diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang saya peroleh terkait dengan skripsi ini.

Cilacap. 16 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Rahma Fitriani
NIM. 22BH10024

HALAMAN MOTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al – Baqarah, 2:286)

“Pelan – pelan saja lambat bukan berarti tertinggal, cepat bukan berarti hebat, nyatanya berjalan pelan bukan berarti tidak sampai, yang lari pun kadang bisa terjatuh. Tidak perlu menyamai kecepatan kita dengan orang lain”

(Kim Seokjin – BTS)

“Dan mungkin, saya membuat kesalahan kemarin. Tapi saya yang kemarin, tetaplah saya. Hari ini, saya tetaplah saya dengan segala kesalahan dan keburukan saya. Besok saya mungkin menjadi lebih sedikit bijaksana dan itu adalah saya juga. Kesalahan dan keburukan ini adalah diriku yang menciptakan Bintang – Bintang yang paling terang dalam konstalasi kehidupanku. Saya telah mencintai diri saya sendiri untuk saya yang sekarang, untuk saya di masa lalu dan untuk saya di masa yang akan datang”

(Kim Namjoon – BTS)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, karya tulis ini penulis persembahkan dengan tulus kepada:

1. Kedua orang tua yang sangat dicintai penulis, Ayah (Almarhum) dan Ibu. Terimakasih yang tak terhingga untuk Almarhum Ayah tercinta, yang meskipun telah tiada, kasih sayang, doa, nasihat, dan perjuangan Ayah selalu hidup dalam setiap langkah saya. Skripsi ini menjadi salah satu bentuk kecil dari usaha saya untuk mewujudkan harapan dan membuat Ayah bangga. Secara khusus, karya ini dipersembahkan untuk Ibu tercinta, perempuan hebat yang tidak pernah berhenti memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang dan sumber kekuatan dalam setiap keadaan. Dan juga untuk Ayah sambung, terima kasih atas perhatian, dukungan, nasihat, dan segala kebaikan yang telah diberikan selama perjalanan saya menyelesaikan pendidikan ini.
2. Kakak Perempuan tersayang, terima kasih atas segala perhatian, dukungan, nasihat, dan semangat yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi sosok kakak yang selalu memberikan motivasi dan membantu saya melewati berbagai proses dalam kehidupan. Kehadiran dan dukunganmu menjadi salah satu bagian penting dalam perjalanan saya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kakak laki-laki tersayang, terima kasih atas segala dukungan, perhatian, semangat, dan kasih sayang yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi

sosok yang selalu ada dalam berbagai keadaan dan menjadi salah satu alasan saya untuk terus berusaha menyelesaikan apa yang telah saya mulai.

4. Ketiga sahabat penulis Khilmah, Desi Ratnasari, dan Octavia Nur A. yang selalu menemani penulis dari awal sampai akhir penyusunan skripsi. Terimakasih atas waktu, perhatian serta dukungan yang selalu diberikan kepada penulis.
5. Teman – teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, bantuan, tawa, dan berbagai cerita yang telah menemani perjalanan saya selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang tidak akan mudah saya lupakan.
6. Diri saya sendiri, Rahma Fitriani terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Terima kasih telah memilih untuk terus melangkah hingga sampai pada titik ini.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah – Nya sehingga skripsi ini dapat diberikan dengan baik. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Work Life Balance terhadap Turnover Intention Dengan Stres kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan PT. PLN (Persero) ULP Kroya”

Penulis mengucapkan terimakasih karena dalam penyusunan skripsi ini, ada banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan, dari berbagai orang. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. A. Luthfi Hamidi, M.Ag, selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
2. Ibu Dr. Mutia Pamikatsih, M.E.Sy., selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
3. Bapak Hatta Setiabudhi, M.Ak., selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
4. Ibu Dina Prasetyaningrum, M.M., selaku dosen pembimbing I, atas bimbingan, arahan, serta waktu dan kesabaran yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Hatta Setiabudhi, M.Ak., selaku dosen pembimbing, yang telah meluangkan waktu, memberikan saran dan dukungan dalam membantu penulis menyempurnakan isi dan stuktur skripsi ini.
6. Segenap dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

7. Para dosen dan staff Fakultas Ekonomi Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan sebagai bekal dalam penyusunan skripsi serta untuk kehidupan di masa mendatang.
8. Pimpinan dan seluruh karyawan PT. PLN (Persero) ULP Kroya yang telah bersedia memberikan izin, bantuan, informasi, dan berpartisipasi dalam proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik.
9. Kepada rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ekonomi, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan dinamika diskusi yang telah kita lalui selama masa perkuliahan.
10. Kepada teman seperjuangan penulis terima kasih telah menjadi kawan yang selalu memberi semangat dan saling menguatkan dari awal perkuliahan.
11. Seluruh pihak yang belum dapat penulis sebutkan satu – persatu yang sudah berperan dalam kehidupan penulis.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan dan belum sepenuhnya menjawab semua hal yang terkait dengan topik tersebut, sehingga masih ada kesempatan untuk diperbaiki di masa depan. Oleh karena itu, penulis berharap mendapatkan saran dan kritik untuk memperbaiki skripsi ini. Semoga skripsi ini bisa memberi manfaat bagi penulis, para mahasiswa, manajemen Perusahaan, dan semua pembaca.

Akhirnya penulis menyampaikan permohonan maaf yang sebesar – besarnya kepada pembaca seandainya terdapat kesalahan – kesalahan di dalam

skripsi ini dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Cilacap, 11 Agustus 2026
Yang Menyatakan,



Rahma Fitriani
NIM. 22BH10024

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *Work Life Balance* terhadap *Turnover Intention* dengan *Stres Kerja* sebagai variabel mediasi pada karyawan PT. PLN (Persero) ULP Kroya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal asosiatif. Sampel penelitian terdiri atas 62 karyawan yang dipilih dari populasi sebanyak 160 orang menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert dan dianalisis menggunakan *Structural Equation Modeling–Partial Least Squares* (SEM-PLS) dengan SmartPLS 4.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work Life Balance* tidak berpengaruh signifikan terhadap *Turnover Intention*, tetapi berpengaruh negatif signifikan terhadap *Stres Kerja*. Selanjutnya, *Stres Kerja* berpengaruh positif signifikan terhadap *Turnover Intention* serta memediasi secara penuh hubungan antara *Work Life Balance* dan *Turnover Intention*. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *Work Life Balance* dapat menurunkan tingkat stres kerja, yang pada akhirnya berkontribusi dalam mengurangi kecenderungan karyawan untuk meninggalkan organisasi.

Kata Kunci: *Work Life Balance*, *Stres Kerja*, *Turnover Intention*, *Conservation of Resources Theory*, PLS-SEM

SUMMARY

This study aims to analyze the effect of work-life balance on turnover intention, with job stress as a mediating variable, among employees of PT. PLN (Persero) ULP Kroya. The study employs a quantitative approach with a causal-associative design. The research sample consisted of 62 employees selected from a population of 160 using the Slovin formula. Data were collected via a Likert-scale questionnaire and analyzed using Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) with SmartPLS 4.0. The results indicate that work-life balance does not have a significant effect on turnover intention but has a significant negative effect on job stress. Furthermore, job stress has a significant positive effect on turnover intention and fully mediates the relationship between work-life balance and turnover intention. These findings suggest that improving work-life balance can reduce job stress levels, which ultimately helps reduce employees' tendency to leave the organization.

Keywords: Work-Life Balance, Work Stress, Turnover Intention, Conservation of Resources Theory, PLS-SEM

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
NOTA KONSULTAN	vi
NOTA PEMBIMBING.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
HALAMAN MOTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR.....	xii
RINGKASAN	xv
<i>SUMMARY</i>	xvi
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II TELAAH PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS.....	12
A. Telaah Pustaka.....	12
1. Teori Konservasi Sumber Daya (<i>Conservation of Resources Theory</i>)	12
2. <i>Work Life Balance</i>	13
3. Stres Kerja	18
4. <i>Turnover Intention</i>	24
B. Penelitian Terdahulu.....	29

C. Pengembangan Hipotesis.....	32
D. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	41
C. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Deskripsi Data Penelitian	50
B. Analisis Data	56
C. Pembahasan	71
BAB V KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	76
A. Kesimpulan	76
B. Implikasi	78
C. Keterbatasan Penelitian	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN – LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data Keluar Masuk Pegawai	2
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	29
Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian	38
Tabel 3. 2 Skala Likert.....	39
Tabel 3.3 Jumlah Karyawan PT.PLN ULP Kroya	40
Tabel 3. 4 Definisi Operasional Variabel.....	42
Tabel 4. 1 Distribusi Pengumpulan Data Penelitian	53
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	54
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	55
Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kerja	55
Tabel 4. 6 Nilai Outer Loadings	57
Tabel 4. 7 Hasil Pengujian Validitas Konvergen (AVE).....	59
Tabel 4. 8 Hasil Pengujian Validitas Diskriminan Cross Loading.....	60
Tabel 4. 9 Hasil PengujianValiditas Diskriminan Fornell-Larcker Criterion	61
Tabel 4. 10 Hasil Pengujian Validitas Diskriminan HTMT	62
Tabel 4. 11 Hasil Pengujian Reliability Cornbach's Alpha.....	63
Tabel 4. 12 Hasil Pengujian Composite Reliability (rho_c).....	64
Tabel 4. 13 Hasil Pengujian R-Square.....	65
Tabel 4. 14 Hasil Pengujian F-Square	66
Tabel 4. 15 Hasil Pengujian Koefisien jalur (Path Coefficients).....	68
Tabel 4. 16 Hasil Pengujian T-Statistics	69
Tabel 4. 17 Hasil Pengujian Pengaruh Tidak Langsung (Indirect Effects) ...	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Grafik Pra Survey Turnover Intention.....	3
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 4. 1 Hasil Evaluasi Outer Model (Loading Factor).....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian	84
Lampiran 2 Data Responden Penelitian	87
Lampiran 3 Tabulasi Data Penelitian.....	89
Lampiran 4 Hasil Uji Algorithm (Outer Model).....	91
Lampiran 5 Hasil Uji Model Struktural (Inner Model)	93
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis (Bootstrapping)	94
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	95
Lampiran 8 Biodata Penulis.....	96