



**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA  
KARYAWAN GENERASI Z**

(Studi Kasus pada PT. Matahari Department Store, Tbk)

**SKRIPSI**

Oleh :

GHISTA VENYDA RIFKA

2019021198

PROGRAM STUDI MANAJEMEN  
FAKULTAS HUMANIORA DAN BISNIS  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA  
TANGERANG SELATAN

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRESS KERJA TERHADAP KINERJA  
KARYAWAN GENERASI Z**

(Studi Kasus Pada PT.Matahari Department Store,Tbk)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang (Manajemen)  
pada Fakultas Humaniora Dan Bisnis,  
Universitas Pembangunan Jaya

GHISTA VENYDA RIFKA

2019021198

PROGRAM STUDI MANAJEMEN  
FAKULTAS HUMANIORA DAN BISNIS  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA  
TANGERANG SELATAN

2023

# LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

### PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN GENERASI Z DI BANTEN

(Studi Kasus pada PT. Matahari Department Store Tbk)

Nama : Ghista Venyda Rifka  
NIM : 2019021198  
Program Studi : Manajemen

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Manajemen Strata Satu pada Program Studi Manajemen, Fakultas Humaniora Dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya.

Tangerang Selatan, 12 Juni 2023

Menyetujui:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

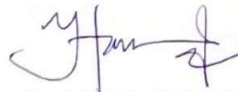


(Dr. Endang Pitaloka S.E., M.E.)  
NIP. 08.0912.017



(Dr. Yohanes Totok Suyoto, S.S., M.Si., CPMA)  
NIP. 08.0912.017

Kepala Program Studi



(Dr. Yohanes Totok Suyoto, S.S., M.Si., CPMA)  
NIP. 08.0818.016

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP  
KINERJA KARYAWAN GENERASI Z DI  
(Studi Kasus pada PT. Matahari Department Store, Tbk.)

SKRIPSI


Oleh :

Ghista Venyda Rifka

2019021198

Telah dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana

Pada Hari/Tanggal: Selasa / 27 Juni 2023

	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing Utama:</b> Dr. Endang Pitaloka, S.E., M.E NIP. 08.0912.017		<u>27 Juni 2023</u>
<b>Pembimbing Pendamping:</b> Dr. Yohanes Totok Suyoto, S.S., M.Si NIP. 08.0818.061		<u>27/6-2023</u>
<b>Dosen Penguji:</b> Dr. Dipl. - Ing., Dr. Rachman Sjarief MM.,SH., MH. NIP. 08.0819.027		<u>27 Juni 2023</u>
<b>Dosen Penguji:</b> Dr. Mohamad Zein Saleh, S.H., M.M. NIP. 08.1022.026		<u>27-6-2023</u>

Mengetahui :

Kepala Program Studi Manajemen

Dekan Fakultas Humaniora Dan Bisnis



Dr. Yohanes Totok Suyoto, S.S., M.Si.  
CPMA.  
NIP. 08.0818.016

Dra. Clara Evi C. Citraningtyas, MA.,  
Ph.D.  
NIP. 08.0920.027

Tanggal:

Tanggal:

**SURAT PERNYATAAN**  
**MENGENAI ORIGINALITAS SKRIPSI, SUMBER INFORMAN,**  
**PELIMPAHAN HAK CIPTA DAN KESEDIAAN PUBLIKASI**

Saya mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Ghista Venyda Rifka  
NIM : 2019021198  
Program Studi : Manajemen

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil Skripsi saya yang berjudul:

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN STRESS KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN GENERASI Z (Studi kasus pada PT.Matahari Department Store, Tbk)**

1. Adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa Skripsi ini merupakan hasil plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan atau pencabutan gelar Sarjana yang saya peroleh.
2. Adalah benar karya saya dengan arahan dari Tim pembimbing dan belum pernah diajukan dalam bentuk apapun Kepada Perguruan Tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Skripsi ini. Dengan ini saya melimpahkan Hak Cipta dari Skripsi saya kepada Universitas Pembangunan Jaya dan memberikan hak pada Universitas Pembangunan Jaya untuk mempublikasikan Skripsi saya baik secara daring (online) ataupun cetak.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 10 Juli 2023  
Peneliti,



Nama : Ghista Venyda Rifka  
NIM : 2019021198

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Work-life Balance* dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z (Studi kasus pada PT. Matahari Department Store, Tbk)” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S.M) pada Program studi S1 Manajemen, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, banyaknya hambatan, tantangan, kesulitan yang penulis hadapi. Akan tetapi, berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis secara tulus ingin mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait, diantaranya :

1. Teruntuk Mama Devi Marlinda sosok wanita terhebat dalam hidupku, terima kasih sebesar-besarnya atas segala bentuk, semangat dan doa baik yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang selalu terucap, serta kesabaran dan kebesaran hati telah melahirkan, merawat, dan membesarkanku dengan penuh cinta dan kasih sayang. Dan terima kasih telah bekerja keras serta menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya saya bisa tumbuh dengan baik sampai saat ini, Mama menjadi penguat dan pengingat paling hebat dalam hidupku, terima kasih selalu memberi motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis sederhana ini untuk Mama.
2. Teruntuk Nggom Yahya dan Way Herlina, terima kasih telah merawat dan membesarkanku dengan penuh cinta dan kasih sayang serta tidak lupa memberi nasihat setiap saat agar penulis dapat tumbuh menjadi yang lebih baik hingga sampai tahap ini.
3. Kepada Bapak Ir. Frans Satyaki Sunito Selaku Presiden Universitas Pembangunan Jaya.

4. Kepada Ibu Leenawaty Limantara, Ph.D selaku Rektor Universitas Pembangunan Jaya.
5. Kepada Ibu Dra.Clara Evi C. Citraningtyas, MA., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya.
6. Kepada Bapak Dr. Yohanes Totok Suyoto, S.S., M.Si. CPMA selaku Kepala Program Studi Manajemen Universitas Pembangunan Jaya, sekaligus Dosen Pembimbing Dua. Terima Kasih telah meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan, masukan dan saran.
7. Kepada Ibu Dr. Endang Pitaloka, S.E., M.E. selaku Dosen Pembimbing, terima kasih selalu meluangkan waktunya disela kesibukan untuk membimbing kami dalam menyelesaikan tugas akhir ini, dan terima kasih atas masukan dan saran untuk menjadi yang lebih baik. Saya merasa bersyukur diberi kesempatan untuk menjadi salah satu anak bimbingan ibu.
8. Kepada Bapak Teguh Prasetyo, S.E., M.Si. selaku Ketua Koordinator Skripsi Universitas Pembangunan Jaya, sekaligus Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Manajemen Universitas Pembangunan Jaya.
9. Kepada semua dosen yang telah mengajarkan saya selama berkuliah di Universitas Pembangunan Jaya dan seluruh tenaga kependidikan Universitas Pembangunan Jaya yang telah membantu saya dalam kegiatan administrasi.
10. Teruntuk Adikku tercinta Dimas Rehan Calvin, terima kasih selalu memberi pengertian dan kasih sayang yang tulus hingga saat ini, dan terima kasih telah memberikan penyemangat kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
11. Teruntuk Da Ade yang selalu memberikan semangat dan *support* serta bantuannya dalam segala hal. Terima kasih selalu menemani, dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Teruntuk Mr.Dakkochi, Vcado.id dan Biwhite yang telah menjadi salah satu donatur dan semangat untuk tetap bertahan hingga saat ini, dan terima kasih telah menjadi motivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini dan menjadi pribadi yang lebih dengan baik.
13. Kepada tante tia dan mak noven yang telah memberi dukungan serta bantuan dan doa baik untuk menunjang penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

14. Kepada Ka Bintang luvly yang selalu memberi inspirasi untuk terus melangkah maju kedepan, menjadi teman bertukar pikiran, tempat berkeluh kesah, dan menjadi *support system* penulis dalam menyelesaikan tugas akhir, terima kasih atas doa dan seluruh hal baik yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
15. Kepada *member group of* semester akhir, yang telah memberi dukungan dan bantuannya. Terima kasih menjadi bagian dalam cerita mengenai proses perjuangan menyelesaikan tugas akhir ini, *see you on top*.
16. Terima Kasih untuk keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan dan doa baik yang telah diberikan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
17. Kepada Pimpinan dan karyawan PT. Matahari Department Store, Tbk yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di perusahaan ini.
18. Seluruh Teman-teman kelas Manajemen 2019 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di bangku kuliah ini.
19. Kepada teman-teman seperbimbingan, terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
20. Kepada seluruh pihak yang memberikan bantuan kepada penulis namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan semangat dan doa baik yang diberikan selama ini.
21. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for 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 tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong I wanna thank me for just being me at all time.*

Akhir kata, penulis ucapkan banyak terima kasih dan semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian. *Aamiin Yarabbal'alamin*.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Tangerang Selatan, 16 Juni 2023

Ghista Venyda Rifka