

**PENGARUH LINGKUNGAN KERJA DAN *WORK
LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA
KARYAWAN PADA BALI MANDIRA BEACH
RESORT & SPA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Manajemen



OLEH:

LUH ESTAYANTI

2217041279

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN (S1)
JURUSAN MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2026**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA MANAJEMEN

Menyetujui

Pembimbing I	Ida Bagus Koman Suarmaja, S.E., M.M. NIP.199105122023211031
Pembimbing II	Ni Made Dwi Ariani Mayasari, S.E., M.M. NIP.198505042015042001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Luh Esta Yanti ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 01 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Dra. Ni Made Suci, M.Si. NIP.196810291993032001
Anggota	Ida Bagus Koman Suarmaja, S.E., M.M. NIP.199105122023211031
Anggota	Ni Made Dwi Ariani Mayasari, S.E., M.M. NIP.198505042015042001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ekonomi
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Manajemen

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. Dra. Ni Made Suci, M.Si. NIP.196810291993032001
Sekretaris Ujian	Made Amanda Dewanti, S.E.,M.M NIP.199106072020122017



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“Pengaruh Lingkungan Kerja dan *Work Life Balance* terhadap Stres Kerja Karyawan pada Bali Mandira Beach Resort & Spa”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 13 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Luh Esta Yanti
NIM. 2217041279

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul <Pengaruh Lingkungan Kerja dan *Work Life Balance* terhadap Stres Kerja Karyawan Pada Bali Mandira Beach Resort & Spa=. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Manajemen di Fakultas Ekonomi Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari banyak mendapatkan bantuan dan saran baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan rasa hormat dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. Gede Adi Yuniarta, S.E., Ak., M.Si., CA, CPA. selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Gede Putu Agus Jana Susila, S.E., M.B.A. selaku Ketua Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Made Amanda Dewanti, S.E., M.M. selaku Koordinator Program Studi S1 Manajemen Jurusan Manajemen Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. Ni Nyoman Yulianthini, S.E., M.M. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan saya dukungan dan motivasi selama menjalani perkuliahan.
6. Ida Bagus Koman Suarmaja, S.E., M.M selaku Pembimbing I yang senantiasa membimbing dan memberikan saran serta masukan selama proses perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
7. Ni Made Dwi Ariani Mayasari, S.E., M.M. selaku Pembimbing II yang senantiasa memberikan bimbingan serta arahan yang sangat bermanfaat bagi penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen di Jurusan Manajemen yang selalu mendidik dan memberikan motivasi selama penulis berkuliah di Jurusan Manajemen.

9. Kepala Tata Usaha Fakultas Ekonomi beserta staf yang telah bersedia membantu dan memberikan berbagai macam informasi selama perkuliahan.
10. Pimpinan dan seluruh karyawan Bali Mandira Beach Resort & Spa yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dan memberikan dukungan dalam proses pembuatan skripsi.
11. Kedua orang tua penulis (I Ketut Arsa dan Ni Kadek Sukartini), saudara penulis (Esti Nataliyani dan Asta Trihandana) yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi dengan penuh kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat penulis Sugiantini dan Genggong, serta teman - teman Kelas B Prodi S1 Manajemen angkatan 2022 yang turut memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua pihak yang berkaitan dalam penyusunan skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari atas segala keterbatasan yang tersaji dalam skripsi ini yang masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan masukannya dari para pembaca yang bersifat membangun dari berbagai pihak untuk sebagai masukan bagi penulis di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat secara langsung bagi para pembaca.

Singaraja, 27 Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	15
1.3 Pembatasan Masalah.....	16
1.4 Rumusan Masalah.....	16
1.5 Tujuan Penelitian	17
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	17
BAB II KAJIAN TEORI.....	17
2.1 Stres kerja	17
2.1.1 Pengertian Stres Kerja.....	17
2.1.2 Indikator Stres Kerja	18
2.2 Lingkungan kerja	20
2.2.1 Pengertian Lingkungan Kerja	20
2.2.2 Indikator Lingkungan Kerja.....	21
2.3 <i>Work Life Balance</i>	23
2.3.1 Pengertian <i>Work Life Balance</i>	23
2.3.2 Indikator <i>Work Life Balance</i>	24
2.4 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	27

2.5 Hubungan Antar Variabel	31
2.5.1 Hubungan Lingkungan terhadap Stres Kerja	31
2.5.2 Hubungan <i>Work Life Balance</i> terhadap Stres Kerja	32
2.5.3 Hubungan Lingkungan Kerja dan <i>Work Life Balance</i> terhadap Stres Kerja	33
2.6 Kerangka Berpikir	34
2.7 Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.2 Rancangan Penelitian.....	38
3.3 Subjek dan Objek Penelitian.....	39
3.4 Populasi Penelitian dan Sampel.....	39
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
3.6 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	42
3.6.1 Metode Pengumpulan Data.....	42
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	42
3.6.3 Pengujian Instrumen Penelitian.....	43
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data.....	45
3.7.1 Uji Asumsi Klasik	45
3.7.2 Analisis Regresi Linier Berganda.....	48
3.7.3 Koefisien Determinasi.....	49
3.7.4 Pengujian Hipotesis.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Deskripsi Data.....	53
4.2 Pengujian Asumsi Klasik.....	59
4.2.1 Uji Normalitas	59

4.2.2 Uji Multikolinieritas	61
4.2.3 Uji Heteroskedastisitas	62
4.3 Uji Analisis Regresi Linear Berganda	62
4.4 Pengujian Hipotesis	64
4.4.1 Hasil Uji Parsial (Uji t)	65
4.4.2 Hasil Uji Simultan (Uji F).....	66
4.4.3 Koefisien Determinasi (R^2)	67
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	68
4.5.1 Pengaruh Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja.....	68
4.5.1 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap Stres Kerja	75
4.5.3 Pengaruh Lingkungan Kerja dan <i>Work Life Balance</i> terhadap Stres Kerja	79
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	83
4.7 Implikasi	83
BAB V PENUTUP.....	82
5.1 Rangkuman	82
5.2 Simpulan	83
5.3 Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Survey Awal Stres Kerja Karyawan	9
Tabel 1. 2 Kesejahteraan Karyawan	11
Tabel 2. 1 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	27
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	41
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas	44
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas.....	45
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Responden Penelitian.....	54
Tabel 4. 2 Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	60
Tabel 4. 3 Hasil Uji Multikolinieritas	61
Tabel 4. 4 Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda.....	63
Tabel 4. 5 Hasil Uji Parsial.....	65
Tabel 4. 6 Hasil Uji Simultan	67
Tabel 4. 7 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	36
Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas melalui Grafik <i>P-Plot</i>	60
Gambar 4. 2 Grafik <i>Scatterplot</i>	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Jumlah Karyawan <i>Shift</i>	89
Lampiran 02. Bukti Hotel Bintang 5.....	89
Lampiran 03. Kuesioner Penelitian	90
Lampiran 04. Tabulasi Data Responden.....	93
Lampiran 05. Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	101
Lampiran 06. Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Asumsi Klasik	104
Lampiran 07. Hasil <i>Output</i> SPSS Uji Analisis Regresi Linear Berganda	106
Lampiran 08. Tabel R Statistika	107
Lampiran 09. Dokumentasi Penelitian	108

