

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, DISIPLIN KERJA, DAN STRESS  
KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN : (STUDI PADA KARYAWAN  
DBL ACADEMY SURABAYA)**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Aisa Renata Valencia**

**NPM : 22042010038**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR  
FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA, DAN POLITIK  
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI BISNIS**

**2026**

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, DISIPLIN KERJA, DAN STRESS  
KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN : (STUDI PADA KARYAWAN**

**DBL ACADEMY SURABAYA)**

**SKRIPSI**



Oleh :

Aisa Renata Valencia

NPM : 22042010038

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA, DAN POLITIK**

**PROGRAM STUDI ADMINISTRASI BISNIS**

**2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, DISIPLIN KERJA, DAN STRES KERJA  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN : (STUDI PADA KARYAWAN DBL  
ACADEMY SURABAYA)**

**Disusun Oleh :**

**Aisa Renata Valencia**  
**22042010038**

**Telah Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi**

**Menyetujui,  
PEMBIMBING**

  
**Sumainah Fauziah, S.AB, M.AB**  
**NIP. 199312072022032015**

**Mengetahui,**

**DEKAN FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA, DAN POLITIK**

  
**Prof. Dr. Catur Suratnoaji, M.Si**  
**NIP. 196804182021211006**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Judul Penelitian :** Pengaruh *Work Life Balance*, Disiplin Kerja, dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan : (Studi Pada Karyawan DBL Academy Surabaya)

**Nama Mahasiswa:** Aisa Renata Valencia

**NPM1 :** 22042010038

**Program Studi :** Administrasi Bisnis

**Fakultas :** Ilmu Sosial, Budaya, dan Politik

**PEMBIMBING UTAMA**


  
Sumainah Fauziah, S.AB, M.AB

NIP/NPT. 199312072022032015

**Menyetujui:**


**TIM PENGUJI**

1. Ketua

  
Dr. Dyah Widowati, S.H., MM

NIP/NPT. 196408141993032001

2. Sekretaris

  
Dr. Jojok Dwiridotjahjono, M.Si

NIP/ NPT. 1970011012021211004

3. Anggota

  
Sumainah Fauziah, S.AB, M.AB

NIP/NPT. 199312072022032015

**Mengetahui,**

**DEKAN FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA, DAN POLITIK**

  
Prof. Dr. Catur Suratnoaji, M.Si

NIP. 196804182021211006

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aisa Renata Valencia  
NPM : 22042010038  
Program : Sarjan (S1)  
Program Studi : Administrasi Bisnis  
Fakultas : Ilmu Sosial, Budaya, dan Politik

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah ~~Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi\*~~ ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dan saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan indikasi plagiat pada ~~Skripsi/Tesis/Disertasi~~ ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 22 Mei 2026  
Yang membuat pernyataan



Aisa Renata Valencia  
NPM. 22042010038

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan karunia Nya kepada penulis sehingga skripsi dengan judul “ **Pengaruh Work Life Balance, Disiplin Kerja, Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan : Studi Pada Karyawan Dbl Academy Surabaya**” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini dibuat guna memenuhi salah satu persyaratan dalam meraih gelar Sarjana (S1) di Program Studi Administrasi Bisnis. Penulis mengakui bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran serta berbagai pihak, sehingga seluruh rangkaian proses penelitian hingga tahap penyelesaian akhir dapat terlaksana dengan lancar dan sesuai target waktu yang ditetapkan.

Dalam kesempatan yang berharga ini, penulis hendak menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Sumainah Fauziah, S.A.B., M.A.B., selaku dosen pembimbing, yang telah dengan penuh kesabaran dan keikhlasan mencurahkan waktu, tenaga, serta pikirannya dalam memberikan petunjuk, pendampingan, motivasi, serta beragam masukan yang bersifat membangun, sehingga memberikan manfaat yang luar biasa bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof.Dr. Catur Suratnoaji, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Budaya, Dan Politik Universitas Pembangunan Nasional “VETERAN” Jawa Timur
2. Bapak Dr. Acep Samsudin, S.Sos., MM., MA selaku Koordinator Program studi Administrasi Bisnis
4. Bapak Ibu dosen Program Studi Ilmu Administrasi Bisnis Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur.

5. Untuk kedua orang tua yang tercinta yang paling berjasa dalam kehidupan penulis. Seluruh dukungan, perhatian, serta keikhlasan Papa dan Mama menjadi sumber kekuatan, inspirasi, serta pelita yang selalu menerangi perjalanan penulis dalam menyelesaikan sarjana ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, umur panjang, dan keberkahan.

6. Untuk kedua adik ku yang sudah memberikan semangat,dukungan,dan doa untuk menyelesaikan skripsi ini, menjadikan semangat bagi penulis dalam menempuh proses sarjana. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang baik, kuat, dan memiliki semangat belajar tinggi. Seperti lagu yang dibawakan oleh Feast- Nina *“Tumbuh lebih baik, cari panggilanmu. Jadi lebih baik, dibanding diriku”*

6. Teruntuk Sahabat (Wida), Sobat Info (Marsha,Sekar,Izzatu,dan Vimamas), BlackPink (Rista,Findi dan Rosa), Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kehadiran yang berarti sejak awal perkuliahan hingga masa skripsi. Kehadiran kalian sebagai pendengar penulis dan teman di segala situasi sehingga dapat menyelesaikan kuliah ini,

7. Terakhir, kepada diri saya Aisa Renata Valencia. Terima kasih telah tetap bertahan yang cukup jauh dan terus berjalan melewati segala tantangan yang ada. Sangat apresiasi ke diri sendiri telah berjuang untuk menyelesaikan yang sudah dimulai. Setiap doa,usaha, dan air mata telah menjadi saksi bahwa berharga proses ini. Mari berusaha untuk berkembang lebih lagi menjadi pribadi yang baik.

Tidak ada yang bisa terucap selain kata terimakasih dan salam sukses untuk semuanya. Dan penulis sangat berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dalam rangka menambah pengetahuan juga wawasan para pembaca. Penulis pun

menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran demi perbaikan skripsi yang akan penulis buat, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat dipahami oleh semua orang khususnya bagi para pembaca. Mohon maaf yang sebesar-besarnya jika terdapat kata-kata yang kurang berkenan.

Surabaya, Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	10
1.3 Tujuan Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
2.1 Penelitian Terdahulu .....	13
2.2 Landasan Teori.....	17
2.2.1 Sumber Daya Manusia .....	17
2.2.2 Work Life Balance .....	19
2.2.4 Stress Kerja .....	23
2.2.5 Kinerja Karyawan .....	25
2.3 Hubungan Antar Variabel .....	29
2.3.1 Pengaruh Work Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan.....	29
2.3.2 Pengaruh Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan .....	30
2.3.3 Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan .....	31
2.3 Kerangka Berpikir.....	32
2.4 Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	37
3.2 Lokasi Penelitian .....	38
3.3 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran .....	38
3.3.1 Definisi Operasional Variabel.....	38

3.3.2 Pengukuran Variabel.....	49
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	50
3.4.1 Populasi .....	50
3.4.2 Sampel .....	51
3.4.3 Teknik Penarikan Sampel.....	52
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.5.1 Jenis Data.....	52
3.5.2 Sumber Data .....	52
3.6 Teknik Analisis Data.....	53
3.6.1 Uji Validitas .....	54
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	55
3.6.3 Uji Asumsi Klasik.....	56
3.6.4 Uji Hipotesis.....	60
3.7 Jadwal Penelitian .....	63
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>64</b>
4.1 Hasil .....	64
4.1.1 Gambaran Umum Objek Penelitian .....	64
4.2 Deskripsi Karakteristik Responden.....	71
4.2.1 Deskriptif Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	71
4.2.2 Deskriptif Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	71
4.2.3 Deskriptif Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	72
4.2.4 Deskriptif Karakteristik Responden Berdasarkan Penempatan Divisi Pekerjaan .....	73
4.3 Deskripsi Variabel Penelitian .....	74
4.3.1 Analisis Deskripsi Variabel <i>Work Life Balance</i> (X1).....	75
4.3.2 Analisis Deskripsi Variabel Disiplin Kerja (X2).....	78
4.3.3 Analisis Deskripsi Variabel Stres Kerja (X3) .....	79
4.3.4 Analisis Deskripsi Variabel Kinerja Karyawan .....	82
4.4 Hasil Uji Instrumen Penelitian .....	85

4.4.1 Uji Validitas.....	85
4.4.2 Uji Reliabilitas .....	87
4.4.3 Uji Asumsi Klasik .....	88
4.4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	99
4.5 Pembahasan .....	104
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>110</b>
5.1 Kesimpulan.....	110
5.2 Saran .....	111
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>113</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>119</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	45
Tabel 3. 2 Skala Likert .....	50
Tabel 3. 3. Jumlah Karyawan dan Posisi Karyawan .....	50
Tabel 3. 4 Jadwal Waktu Penelitian.....	63
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	71
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	71
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	72
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Penempatan Divisi Pekerjaan ..	73
Tabel 4. 5 Dasar Interpretasi Skor Item Variabel Penelitian .....	75
Tabel 4. 6 Skor Variabel Work Life Balance.....	75
Tabel 4. 7 Skor Variabel Disiplin Kerja.....	78
Tabel 4. 8 Skor Variabel Stres Kerja .....	79
Tabel 4. 9 Skor Variabel Kinerja Karyawan.....	82
Tabel 4. 10 Hasil Uji Validitas .....	86
Tabel 4. 11 Uji Reliabilitas.....	88
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas.....	89
Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinearitas.....	92
Tabel 4. 14 Hasil Uji Heteroskedastitas .....	95
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda .....	96
Tabel 4. 16 Hasil Uji Simultan (Uji F).....	100
Tabel 4. 17 Hasil Uji Parsial (Uji t).....	103

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Grafik Perbandingan Peringkat Work Life Balance.....	2
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	35
Gambar 3. 1 Uji f Simultan.....	61
Gambar 3. 2 Uji t Parsial .....	62
Gambar 4. 1 Logo DBL Indonesia.....	64
Gambar 4. 2 Logo DBL Academy .....	66
Gambar 4. 3 Struktur Organisasi DBL Academy.....	69
Gambar 4. 4 Hasil Uji Normalitas.....	90
Gambar 4. 5 Visualisasi Uji Glejser.....	94

## ABSTRAK

### **AISA RENATA VALENCIA, PENGARUH WORK LIFE BALANCE, DISIPLIN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN : (STUDI PADA KARYAWAN DBL ACADEMY SURABAYA)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Work Life Balance*, Disiplin Kerja, dan Stres Kerja secara parsial dan simultan terhadap Kinerja Karyawan DBL Academy Surabaya. Lokasi penelitian adalah DBL Academy Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 70 orang yang diperoleh melalui teknik *sampling* jenuh (sensus). Pengolahan data menggunakan *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) serta teknik analisa data dengan analisis regresi linier berganda. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Uji t dan Uji F pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian yang diperoleh untuk Uji F (Simultan) menunjukkan bahwa *Work Life Balance*, Disiplin Kerja, dan Stres Kerja secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan DBL Academy Surabaya, terbukti dari nilai F-hitung sebesar  $6,081 > F\text{-tabel}$  sebesar 2,74 dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Berdasarkan Uji t (Parsial), variabel *Work Life Balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan terbukti dari nilai t-hitung sebesar  $2,873 > t\text{-tabel}$  1,996 dengan nilai signifikansi  $0,005 < 0,05$ . Variabel Disiplin Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan terbukti dari nilai t-hitung sebesar  $2,557 > t\text{-tabel}$  1,996 dengan nilai signifikansi  $0,013 < 0,05$ . Sedangkan variabel Stres Kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan terbukti dari nilai t-hitung sebesar  $0,050 < t\text{-tabel}$  1,996 dengan nilai signifikansi  $0,960 > 0,05$ .

**Kata Kunci :** *Work Life Balance*, Disiplin Kerja, Stres Kerja, Kinerja Karyawan

## **ABSTRACT**

### **AISA RENATA VALENCIA, THE EFFECT OF WORK LIFE BALANCE, WORK DISCIPLINE AND WORK STRESS ON EMPLOYEE PERFORMANCE: (A STUDY ON EMPLOYEES OF DBL ACADEMY SURABAYA)**

*This study aims to determine the effect of Work Life Balance, Work Discipline, and Work Stress partially and simultaneously on the Performance of DBL Academy Surabaya Employees. The research location is DBL Academy Surabaya with a sample of 70 people obtained through saturated sampling techniques (census). Data processing uses SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) software and data analysis techniques with multiple linear regression analysis. Hypothesis testing is carried out using the t-test and F-test at a 95% confidence level. The results of the study obtained by the F-test (Simultaneous) indicate that Work Life Balance, Work Discipline, and Work Stress together have a significant effect on the Performance of DBL Academy Surabaya Employees, as evidenced by the calculated F-value of  $6.081 > F\text{-table of } 2.74$  with a significance value of  $0.001 < 0.05$ . Based on the t-test (Partial), the Work-Life Balance variable has a positive and significant effect on Employee Performance, as evidenced by the calculated t-value of  $2.873 > t\text{-table } 1.996$  with a significance value of  $0.005 < 0.05$ . The Work Discipline variable has a positive and significant effect on Employee Performance, as evidenced by the calculated t-value of  $2.557 > t\text{-table } 1.996$  with a significance value of  $0.013 < 0.05$ . Meanwhile, the Work Stress variable does not have a significant effect on Employee Performance, as evidenced by the calculated t-value of  $0.050 < t\text{-table } 1.996$  with a significance value of  $0.960 > 0.05$ .*

**Keywords:** *Work-Life Balance, Work Discipline, Work Stress, Employee Performance*