

TESIS

**ANALISIS PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP
TURNOVER INTENTION DENGAN STRES KERJA SEBAGAI
VARIABEL MEDIASI**

Studi Pada Karyawan PT Jhonlin Agro Raya Tbk



Oleh:

**IRENA CYNTIA DEWI PUTRI
NIM. 2420318320018**

**PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Tesis : ANALISIS PENGARUH WORK-LIFE BALANCE
TERHADAP TURNOVER INTENTION DENGAN STRES
KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Nama : IRENA CYNTIA DEWI PUTRI

NIM : 2420318320018

Pembimbing,



Dr. Meiske Claudia, SE., MM
NIP 19721010 200312 2 002

Mengetahui,
Ketua Program Magister Manajemen
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Lambung Mangkurat,



Dr. Meiske Claudia, SE., MM
NIP 19721010 200312 2 002

Tanggal Lulus : 8 Juni 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS TESIS

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah TESIS saya yang berjudul:

Analisis Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Turnover Intention* dengan Stres Kerja sebagai Variabel Mediasi.

Tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini yang disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah **TESIS** ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia **TESIS** ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (**M.M.**) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (**UU No. 20 Tahun 2003, Pasal 25 ayat 2 dan Pasal 70**).

Banjarmasin, 10 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Irena Cyntia Dewi Putri

LEMBAR PENGESAHAN
ANALISIS PENGARUH WORK-LIFE BALANCE
TERHADAPTURNOVER INTENTION DENGAN STRES KERJA
SEBAGAI VARIABEL MEDIASI TESIS

Oleh
IRENA CYNTIA DEWI PUTRI
NIM. 2420318320018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Manajemen (M.M.) Pada tanggal : 8 Juni 2026

Susunan Tim Penguji

Ketua

Dr. H. Ahmad Rifani, SE, MM
NIP. 19780705 200312 1 002

Sekretaris

Dr. Maya Sari Dewi, S.Sos, MM
NIP. 19770820 200312 2 003

Pembimbing

Dr. Meiske Claudia, SE, MM NIP
19721010 200312 2 002

Mengetahui,
Ketua Program Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas
Lambung Mangkurat,


Dr. Meiske Claudia, SE, MM
NIP 19721010 200312 2 002

ABSTRACT

Irena Cyntia Dewi Putri (2026). The Effect of Work-Life Balance on Turnover Intention with Job Stress as a Mediating Variable: A Study of Employees at PT Jhonlin Agro Raya. Dr. Meiske Claudia, S.E., M.M. (Supervisor).

This study aims to analyze the effect of Work-Life Balance (WLB) on Turnover Intention among employees of PT Jhonlin Agro Raya Tbk, with Job Stress as a mediating variable. The research employed a quantitative approach with an explanatory survey design. Data were collected through questionnaires from 135 permanent employees selected using purposive sampling and were analyzed using Structural Equation Modeling - Partial Least Squares (SEM-PLS) with SmartPLS software. The results reveal that: (1) Work-Life Balance has a negative and significant effect on Job Stress; (2) Job Stress has a positive and significant effect on Turnover Intention; (3) Work-Life Balance has a negative and significant direct effect on Turnover Intention; and (4) Job Stress partially mediates the relationship between Work-Life Balance and Turnover Intention. These findings imply that work-life balance initiatives can effectively prevent employees' turnover intention directly, as well as indirectly by significantly reducing their job stress. Therefore, it is recommended that management evaluate actual workloads, implement a "right to disconnect" policy outside working hours, and provide an Employee Assistance Program (EAP) as part of job stress management efforts.

Keywords: Work-Life Balance, Turnover Intention, Job Stress, SEM-PLS.

ABSTRAK

Irena Cyntia Dewi Putri (2026). Analisis Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Turnover Intention* dengan Stres Kerja sebagai Variabel Mediasi: Studi Pada Karyawan PT Jhonlin Agro Raya Tbk. Dr. Meiske Claudia, S.E., M.M. (Pembimbing).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Work-Life Balance* (WLB) terhadap *Turnover Intention* pada karyawan PT Jhonlin Agro Raya Tbk dengan Stres Kerja sebagai variabel mediasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori. Data dikumpulkan melalui kuesioner dari 135 karyawan tetap yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dan dianalisis menggunakan metode *Structural Equation Modeling - Partial Least Squares* (SEM-PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) *Work-Life Balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Stres Kerja; (2) Stres Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Turnover Intention*; (3) *Work-Life Balance* berpengaruh signifikan secara langsung terhadap *Turnover Intention*; (4) Stres Kerja terbukti memediasi secara parsial (*partial mediation*) hubungan antara *Work-Life Balance* dan *Turnover Intention*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa peningkatan work-life balance berperan dalam menurunkan turnover intention baik melalui pengaruh langsung maupun melalui penurunan tingkat stres kerja, sehingga stres kerja berfungsi sebagai variabel mediasi parsial dalam hubungan tersebut. Oleh karena itu, manajemen disarankan untuk mengevaluasi beban kerja aktual, menerapkan kebijakan *right to disconnect* di luar jam kerja, serta menyediakan *Employee Assistance Program* (EAP) sebagai upaya pengelolaan stres kerja karyawan.

Kata Kunci: *Work-Life Balance*, *Turnover Intention*, Stres Kerja, SEM-PLS.

DAFTAR ISI

TESIS	i
Tesis Ini Disetujui Untuk Diujikan	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS TESIS	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Konsep <i>Work-Life Balance</i>	8
2.1.1. Definisi dan Perkembangan Teori.....	8
2.1.2. Dimensi dan Model WLB	10
2.1.3. Relevansi WLB dalam Konteks Indonesia	11
2.1.4. <i>Antecedent Work-Life Balance</i>	12
2.1.5. <i>Consequence Work-Life Balance</i>	13
2.2. Stres Kerja	14
2.2.1. Definisi dan Mekanisme Stres Kerja.....	14
2.2.2. Dampak Stres Kerja: Bukti Empiris dan Implikasinya	15
2.2.3. Posisi Stres Kerja sebagai Mediator dalam Model Penelitian	16
2.2.4. Antecedent Stres Kerja.....	17

2.2.5.	<i>Consequence</i> Stres Kerja.....	18
2.3.	<i>Turnover Intention</i>	18
2.3.1.	Definisi dan Distingsi Konseptual	18
2.3.2.	Indikator dan Faktor Penentu <i>Turnover Intention</i>	19
2.3.3.	<i>Antecedent Turnover Intention</i>	20
2.3.4.	<i>Consequence Turnover Intention</i>	21
2.4.	Penelitian Terdahulu.....	22
2.5.	Keterbaruan Penelitian	26
BAB III	KERANGKA KONSEPTUAL.....	28
3.1.	Kerangka Konseptual Penelitian	28
3.2.	Hipotesis Penelitian.....	30
3.2.1.	Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Turnover Intention</i>	30
3.2.2.	Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap Stres Kerja.....	31
3.2.3.	Pengaruh Stres Kerja terhadap <i>Turnover Intention</i>	32
3.2.4.	Mediasi Stres Kerja dalam Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Turnover Intention</i>	34
BAB IV	METODE PENELITIAN	36
4.1.	Jenis dan Tempat Penelitian.....	36
4.2.	Unit Analisis.....	36
4.3.	Populasi dan Ukuran Sampel	37
4.4.	Teknik Sampling	37
4.5.	Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	39
4.6.	Pengukuran Variabel	40
4.7.	Pengumpulan Data	41
4.8.	Metode Analisis Data	43

4.8.1.	Analisis Deskriptif	43
4.8.2.	Analisis Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>) - SEM PLS	44
4.8.3.	Analisis Model Struktural (<i>Inner Model</i>) - SEM PLS	44
4.8.4.	Uji Mediasi.....	45
4.8.5.	Uji <i>Common Method Bias</i>	45
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS	48
5.1.	Hasil Penelitian.....	48
5.1.1.	Statistik Deskriptif	48
5.1.2.	Demografik Responden.....	51
5.2.	Analisis	57
5.2.1.	Pengujian <i>Outer Model</i>	57
5.2.2.	Pengujian <i>Inner Model</i>	66
5.2.3.	Uji Mediasi.....	69
5.2.4.	Uji <i>Common Method Bias</i>	71
5.3.	Pembahasan	72
5.4.	Implikasi	84
5.5.	Keterbatasan Penelitian	89
BAB VI	PENUTUP	94
6.1.	Kesimpulan.....	94
6.2.	Saran	95
DAFTAR PUSTAKA		94
LAMPIRAN		107

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	23
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
Tabel 4.2 Indikator Pengukuran Variabel Penelitian	41
Tabel 5.1 Hasil Statistik Deskriptif <i>Work-Life Balance</i>	48
Tabel 5.2 Hasil Statistik Deskriptif Stres Kerja	49
Tabel 5.3 Hasil Statistik Deskriptif <i>Turnover Intention</i>	50
Tabel 5.4 Demografik Responden.....	51
Tabel 5.5 Hasil <i>Outer Loading</i>	59
Tabel 5.6 Hasil Validitas Diskriminan dengan HTMT	60
Tabel 5.7 <i>Cross Loading</i>	61
Tabel 5.8 Hasil Uji Validitas Diskriminan.....	63
Tabel 5.9 Hasil Uji Reliabilitas.....	64
Tabel 5.10 Hasil Uji Hubungan Langsung.....	66
Tabel 5.11 Hasil Koefisien Determinasi	68
Tabel 5.12 Hasil Nilai Q^2	69
Tabel 5.13 Hasil Uji Mediasi	70
Tabel 5.14 Hasil Uji Common Method Bias.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Stres Kerja di Indonesia 2024-2025	3
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	30
Gambar 5.1 Demografik berdasarkan jenis kelamin.....	52
Gambar 5.2 Demografik berdasarkan usia.....	53
Gambar 5.3 Demografik berdasarkan pendidikan terakhir	54
Gambar 5.4 Demografik berdasarkan status pernikahan	55
Gambar 5.5 Demografik berdasarkan jabatan/level.....	56
Gambar 5.6 Hasil Model Penelitian Pertama	57
Gambar 5.7 Model Penelitian Kedua	58
Gambar 5.8 Model Penelitian Ketiga.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	107
Lampiran 2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	112
Lampiran 3 Hasil SmartPLS	113