

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN
KONFLIK KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI
PADA DINAS PERHUBUNGAN DI
KABUPATEN GIANYAR**

SKRIPSI



Oleh:

Nama : Kadek Aditya Prahana
NIM : 202461201076
Program Studi : Manajemen

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NGURAH RAI
DENPASAR
2026**

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN
KONFLIK KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI
PADA DINAS PERHUBUNGAN DI
KABUPATEN GIANYAR**

**Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Manajemen Program Studi Manajemen pada Fakultas Ekonomi dan
Bisnis Universitas Ngurah Rai Denpasar**



Oleh:

Nama : Kadek Aditya Prahana
NIM : 202461201076
Program Studi : Manajemen

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NGURAH RAI
DENPASAR
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN
KONFLIK KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI
PADA DINAS PERHUBUNGAN DI
KABUPATEN GIANYAR**

**Skripsi ini Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Manajemen Program Studi Manajemen pada Fakultas Ekonomi
dan Bisnis Universitas Ngurah Rai
Denpasar**

Oleh:

Nama : Kadek Aditya Prahana
NIM : 202461201076
Program Studi : Manajemen

Disetujui pada tanggal, 15 Juli 2026

Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

(Dr. Putu Gede Denny Herlambang, ST.,MM.)
NIK/NIDN: 200 604 021/0815107803
Lektor/Penata, III/c

(Dr. I Made Adi Suwandana, SE.,MM.,CSCA)
NIK/NIDN: 200 601 276/0815108503
Lektor Kepala/Penata Muda Tk. I, III/b

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN KONFLIK KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI PADA DINAS PERHUBUNGAN DI KABUPATEN GIANYAR

Dipersiapkan dan disusun oleh:
KADEK ADITYA PRAHANA

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 15 Juli 2026

Susunan Tim Penguji

Ketua	:	Dr. Putu Gede Denny Herlambang, ST.,MM.	
Anggota Penguji I	:	Dr. I Made Adi Suwandana, SE.,MM.,CSCA	
Anggota Penguji II	:	Dr. Ni Nyoman Sudiyani, SE.,MM.,Ak	

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Manajemen
Program Studi Manajemen

Mengetahui

Dekan

Ketua Program Studi
Manajemen

(Dr. Putu Gede Denny Herlambang, ST.,MM.)
NIK/NIDN: 200 604 021/0815107803
Lektor/Penata, III/c

(Dr. I Gusti Putu Agung Widya Goca, SE.,MM.,CHRA)
NIK/NIDN: 200 601 297/08100559401
Lektor/Penata Muda Tk.I,III/b

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Kadek Aditya Prahana
NIM : 202461201076
Fakultas/Program Studi : Ekonomi dan Bisnis/Manajemen
Alamat Lengkap : Asrama Polres Gianyar, Kelurahan Gianyar,
Kecamatan Gianyar, Kabupaten Gianyar, Bali
Alamat e-mail : adityaprahana@gmail.com
No. Telepon/HP : 082341827854

Menyatakan bahwa memang benar telah melakukan penelitian pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar, dengan judul penelitian (Skripsi): Pengaruh *Work Life Balance*, Stres Kerja, Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Perhubungan Di Kabupaten Gianyar. Skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri dan bukan jiplakan ataupun plagiat.

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, dan apabila di kemudian hari terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, maka saya siap dikenakan sanksi, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Denpasar, 15 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,

Kadek Aditya Prahana
NIM: 202461201076

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini tepat pada waktunya, dalam usaha memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi guna memperoleh gelar Sarjana Manajemen Program Studi Manajemen berjudul: “ Pengaruh *Work Life Balance*, Stres Kerja, Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Perhubungan Di Kabupaten Gianyar”. Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ni Putu Tirka Widanti, MM.,M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngurah Rai Denpasar.
2. Bapak Dr. Putu Gede Denny Herlambang, ST.,MM. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ngurah Rai Denpasar serta sekaligus selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu memberikan saran, petunjuk dan bimbingan yang sangat berharga sejak mulai persiapan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
3. Ibu Dr. Ni Nyoman Sudiyani, SE.,MM.,Ak. selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ngurah Rai Denpasar serta sekaligus selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran-saran dan masukan untuk perbaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. I Gusti Putu Agung Widya Goca, SE.,MM.,CHRA selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ngurah

Rai Denpasar sekaligus selaku Pembimbing Akademis yang telah banyak meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan di bangku kuliah.

5. Bapak Dr. I Made Adi Suwandana, SE.,MM.,CSCA selaku Dosen Pembimbing II sekaligus selaku Dosen Penguji I yang telah banyak membantu memberikan saran, petunjuk dan bimbingan yang sangat berharga sejak mulai persiapan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
6. Pimpinan beserta seluruh pegawai Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar yang telah banyak membantu penulis dalam pengumpulan data guna menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mendidik penulis sehingga mampu menyelesaikan studi pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ngurah Rai Denpasar.
8. Seluruh karyawan di lingkungan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ngurah Rai Denpasar, yang telah banyak membantu dalam urusan administrasi selama penulis mengikuti studi pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ngurah Rai Denpasar.
9. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah mendukung baik moral maupun material sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
10. Rekan-rekan mahasiswa dan sahabat-sahabat penulis lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan, bantuan dan perhatiannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa berkenan melimpahkan rahmat-Nya serta membalas budi baik Bapak/Ibu/Saudara/i sekalian. Sebagai akhir kata, dengan penuh kerendahan hati penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya, skripsi ini penulis persembahkan kepada almamaterku tercinta, semoga dapat bermanfaat.

Denpasar, 15 Juli 2026

Kadek Aditya Prahana
NIM: 202461201076

Judul : Pengaruh *Work Life Balance*, Stres Kerja, Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Perhubungan Di Kabupaten Gianyar
Nama : Kadek Aditya Prahana
e-mail : adityaprahana@gmail.com

ABSTRAK

Tuntutan pelayanan publik yang tinggi sering kali memicu ketidakseimbangan kehidupan pribadi, peningkatan tekanan psikologis, serta gesekan antarpegawai yang berpotensi menurunkan kinerja pegawai. Begitu juga pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar, *work life balance*, stres kerja dan konflik kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja pegawai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *work life balance*, stres kerja dan konflik kerja secara simultan dan parsial terhadap kinerja pegawai pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar. Pengambilan sampel, dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* sebanyak 78 orang pegawai. Sumber data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder, sifat data yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, metode kuesioner (angket) dan studi dokumentasi. Data dianalisis dengan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work life balance*, stres kerja dan konflik kerja berpengaruh positif dan signifikan secara simultan terhadap kinerja pegawai pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar. *Work life balance* berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap kinerja pegawai pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar. Stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan secara parsial terhadap kinerja pegawai pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar. Konflik kerja berpengaruh negatif dan signifikan secara parsial terhadap kinerja pegawai pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar. Peningkatan kinerja pegawai Dinas Perhubungan Kabupaten Gianyar dapat dicapai secara maksimal jika instansi mampu menciptakan *work life balance* yang baik, serta secara aktif menekan tingkat stres dan meredam konflik di lingkungan kantor.

Kata Kunci: Work Life Balance, Stres Kerja, Konflik Kerja dan Kinerja Pegawai

Title : *The Influence of Work Life Balance, Work Stress, and Work Conflict on Employee Performance at the Transportation Agency in Gianyar Regency*
Name : Kadek Aditya Prahana
Email : adityaprahana@gmail.com

ABSTRACT

High demands on public services often trigger an imbalance in personal life, increased psychological pressure, and friction between employees which has the potential to reduce employee performance. Likewise, at the Transportation Service in Gianyar Regency, work life balance, work stress and work conflict are factors that can influence employee performance. The aim of this research is to determine the influence of work life balance, work stress and work conflict simultaneously and partially on employee performance at the Transportation Service in Gianyar Regency. Sampling was carried out using a proportional random sampling technique of 78 employees. The data sources used are primary data and secondary data, the nature of the data is quantitative data and qualitative data. Data collection techniques include observation, interviews, questionnaire methods and documentation studies. Data were analyzed using multiple linear regression. The research results show that work life balance, work stress and work conflict simultaneously have a positive and significant effect on employee performance at the Transportation Service in Gianyar Regency. Work life balance has a partially positive and significant effect on employee performance at the Transportation Service in Gianyar Regency. Work stress has a partially negative and significant effect on employee performance at the Transportation Service in Gianyar Regency. Work conflict has a partially negative and significant effect on employee performance at the Transportation Service in Gianyar Regency. Improving the performance of Gianyar Regency Transportation Service employees can be achieved optimally if the agency is able to create a good work-life balance, and actively reduce stress levels and reduce conflict in the office environment.

Keywords: *Work Life Balance, Job Stress, Work Conflict and Employee Performance*

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN (COVER)	
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
1.3.1 Tujuan Penelitian	10
1.3.2 Manfaat Penelitian	10
1.4 Sistematika Penulisan	11
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 13
2.1 Landasan Teori	13
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia.....	13
2.1.2 <i>Goal Setting Theory</i>	16
2.1.3 Kinerja Pegawai.....	17
2.1.4 <i>Work Life Balance</i>	23
2.1.5 Stres Kerja	31
2.1.6 Konflik Kerja	37
2.2 Hasil Penelitian Sebelumnya	41
2.3 Kerangka Pemikiran	46
2.4 Kerangka Konseptual Penelitian	48
2.5 Pengembangan Hipotesis Penelitian	49
2.5.1 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> , Stres Kerja dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai.....	49
2.5.2 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> Terhadap Kinerja Pegawai.....	51
2.5.3 Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai.....	53
2.5.4 Pengaruh Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai	54
 BAB III METODE PENELITIAN	 57
3.1 Desain Penelitian	57

3.2	Lokasi dan Obyek Penelitian	57
3.2.1	Lokasi Penelitian	57
3.2.2	Obyek Penelitian	57
3.3	Identifikasi Variabel	58
3.4	Definisi Operasional Variabel	58
3.5	Populasi dan Metode Penentuan Sampel	62
3.5.1	Populasi	62
3.5.2	Metode Penentuan Sampel	62
3.6	Jenis Data	64
3.6.1	Berdasarkan Sumber	64
3.6.2	Berdasarkan Sifat	65
3.7	Teknik Pengumpulan Data	65
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	67
3.8.1	Uji Validitas Instrumen Penelitian	67
3.8.2	Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	67
3.9	Teknik Analisis Data	68
3.10	Jadwal Penelitian	81
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	82
4.1	Gambaran Umum Dinas Perhubungan Kabupaten Gianyar	82
4.1.1	Sejarah Singkat Dinas Perhubungan Kabupaten Gianyar.....	82
4.1.2	Visi dan Misi Dinas Perhubungan Kabupaten Gianyar	82
4.1.3	Struktur Organisasi dan Deskripsi Jabatan	83
4.2	Karakteristik Responden.....	100
4.2.1	Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	101
4.2.2	Karakteristik Responden Menurut Usia.....	101
4.2.3	Karakteristik Responden Menurut Tingkat Pendidikan.....	102
4.2.4	Karakteristik Responden Menurut Masa Kerja.....	103
4.3	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	103
4.3.1	Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	103
4.3.2	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	105
4.4	Deskripsi Data.....	105
4.4.1	Hasil Rekapitulasi Data Tentang <i>Work Life Balance</i>	106
4.4.2	Hasil Rekapitulasi Data Tentang Stres Kerja.....	108
4.4.3	Hasil Rekapitulasi Data Tentang Konflik Kerja.....	109
4.4.4	Hasil Rekapitulasi Data Tentang Kinerja Pegawai.....	110
4.5	Analisis Data dan Pembahasan	112
4.5.1	Uji Asumsi Klasik.....	112
4.5.2	Analisis Regresi Linear Berganda.....	114
4.5.3	Analisis Koefisien Determinasi	115
4.5.4	Analisis Statistik Uji F ($F_{\text{-test}}$).....	116
4.5.5	Analisis Statistik Uji t ($t_{\text{-test}}$).....	118
4.6	Interprestasi Hasil Penelitian	124
4.6.1	Pengaruh <i>Work Life Balance</i> , Stres Kerja dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai	124

4.6.2	Pengaruh <i>Work Life Balance</i> Terhadap Kinerja Pegawai....	126
4.6.3	Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai.....	127
4.6.4	Pengaruh Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai.....	128
BAB V	PENUTUP.....	131
5.1	Kesimpulan	131
5.2	Saran-Saran	132
DAFTAR PUSTAKA		134
LAMPIRAN		140
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		190

DAFTAR TABEL

No.	Tabel	Halaman
1.1	Target dan Realisasi Kinerja Pada Dinas Perhubungan Kabupaten Gianyar Tahun 2024 dan Tahun 2025	3
1.2	Data Ketepatan Waktu Pelaporan Hasil Kegiatan Dinas Perhubungan Kabupaten Gianyar	4
3.1	Distribusi Sampel pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar.....	64
3.2	Jadwal Penelitian.....	81
4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar	101
4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden Pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar	102
4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Responden Pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar	102
4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja Responden Pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar	103
4.5	Hasil Pengujian Validitas Instrumen Penelitian.....	104
4.6	Hasil Pengujian Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	105
4.7	Kreteria Kategori Penilaian Jawaban Kuesioner Pengaruh <i>Work Life Balance</i> , Stres Kerja dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar.....	106
4.8	Total Skor, Rata-Rata Skor dan Kategori Penilaian Responden Terhadap Masing-Masing Indikator Variabel <i>Work Life Balance</i> Pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar.....	107
4.9	Total Skor, Rata-Rata Skor dan Kategori Penilaian Responden Terhadap Masing-Masing Indikator Variabel Stres Kerja Pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar.....	108
4.10	Total Skor, Rata-Rata Skor dan Kategori Penilaian Responden Terhadap Masing-Masing Indikator Variabel Konflik Kerja Pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar.....	109
4.11	Total Skor, Rata-Rata Skor dan Kategori Penilaian Responden Terhadap Masing-Masing Indikator Variabel Kinerja Pegawai Pada Dinas Perhubungan di Kabupaten Gianyar	111

4.12	Hasil Pengujian Normalitas	112
4.13	Hasil Pengujian Multikolinieritas	113
4.14	Hasil Pengujian Heteroskedastisitas	114
4.15	Rekapitulasi Hasil Analisis Koefisien Regresi Linier Berganda	114
4.16	<i>Model Summary</i>	115
4.17	Hasil Uji Signifikansi Simultan ($F_{\text{-test}}$) pada <i>Tabel Anova</i>	116
4.18	Hasil Uji Signifikansi Parsial ($t_{\text{-test}}$)	119

DAFTAR GAMBAR

No.	Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pemikiran Penelitian Pengaruh <i>Work Life Balance</i> , Stres Kerja, Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Perhubungan Di Kabupaten Gianyar	47
2.2	Kerangka Konseptual Penelitian Pengaruh <i>Work Life Balance</i> , Stres Kerja, Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Perhubungan Di Kabupaten Gianyar	48
3.1	Kurva Normal Distribusi Uji F	72
3.2	Daerah Penerimaan Dan Penolakan H_0 (Uji t_{1h}/b_1).....	75
3.3	Daerah Penerimaan Dan Penolakan H_0 (Uji t_{2h}/b_2).....	77
3.4	Daerah Penerimaan Dan Penolakan H_0 (Uji t_{3h}/b_3).....	80
4.1	Struktur Organisasi Dinas Perhubungan Kabupaten Gianyar.....	84
4.2	Gambar Daerah Penerimaan dan Penolakan H_0 Uji F (F_{test}).....	118
4.3	Gambar Daerah Penerimaan dan Penolakan H_0 Uji $t_{1\text{-hit}}$ (Uji b_1)	120
4.4	Gambar Daerah Penerimaan dan Penolakan H_0 Uji $t_{2\text{-hit}}$ (Uji b_2)	122
4.5	Gambar Daerah Penerimaan dan Penolakan H_0 Uji $t_{3\text{-hit}}$ (Uji b_3)	124

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Lampiran	
1.	Kuesioner: Pengaruh <i>Work Life Balance</i> , Stres Kerja, Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Perhubungan Di Kabupaten Gianyar	140
2.	Identitas Dan Karakteristik Responden.....	144
3.	Tabulasi Data	147
4.	Jumlah Skor <i>Work Life Balance</i> , Stres Kerja, Konflik Kerja dan Kinerja Pegawai dari 78 Orang Responden	159
5.	Hasil Uji Karakteristik Responden	162
6.	Hasil Uji Statistik Deskripsi Variabel Penelitian.....	163
7.	Hasil Uji Instrumen Penelitian.....	169
8.	Hasil Uji Asumsi Klasik	173
9.	Perhitungan <i>IBM SPSS Statistics 25</i> Pengaruh <i>Work Life Balance</i> , Stres Kerja, Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Perhubungan Di Kabupaten Gianyar.....	174
10.	Tabel F $\alpha = 0,05$	175
11.	Tabel t	180
12.	Balasan Surat Ijin Penelitian.....	185
13.	Surat Keterangan Lulus Pengolahan Data	186
14.	Dokumentasi Penelitian	187