

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

SKRIPSI



Oleh:

LAYLITA SEPTIANI

126308211043

**PROGRAM STUDI
PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
NOPEMBER 2025**

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

SKRIPSI

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan
menempuh program Sarjana (S1) Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Oleh :

LAYLITA SEPTIANI

126308211043

**PROGRAM STUDI
PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
NOPEMBER 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z di Kabupaten Tulungagung” yang ditulis oleh Laylita Septiani ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Promotor/Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
Dr. Zun Azizul Hakim, M.Psi., Psikolog NIP. 197002091999032001	20 Juni 2025	

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Prodi



Amrullah Ali Moebin, S.Pd.I., M.I.Kom
NIP 198806042019031013

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “ Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z di Kabupaten Tulungagung” ini telah di pertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Selasa, tanggal 24 Juni 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Rillianda Arindra Putama, S.Psi., M.Psi

NIP.1995012020231437

Penguji Utama

Dr.Hj. Uswah Wardiana, M.Si

NIP. 197002091999032001

Sekretaris

Dr. Zun Azizul Hakim, M.Psi., Psikolog

NIP. 198509302014031003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Prof. Dr. Ahmad Rizqon Khamami, Lc., M.A

NIP. 197408292008011006

Tanda Tangan

()

()

()

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laylita Septiani
NIM : 126308211043
Semester : 8
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dosen Pembimbing : Dr. Zun Azizul Hakim, M.Psi., Psikolog.
Judul Skripsi : “Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z di Kabupaten Tulungagung”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil penelitian atau hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya dan disebutkan dalam daftar rujukan. Apabila dikemudian hari ditemukan kesalahan dalam pernyataan ini, maka saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian pernyataan ini, dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, Juni 2025


Laylita Septiani
NIM.126308211043



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : LAYLITA SEPTIANI
NIM : 126308211043
Jurusan : PSIKOLOGI ISLAM
Fakultas : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH (FUAD)
Jenis Karya Ilmiah : SKRIPSI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (...SKRIPSI...) yang berjudul:

PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN GENERASI Z DI KABUPATEN TULUNGAGUNG

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 27 OKTOBER 2025
Yang Menyatakan,


LAYLITA SEPTIANI
Nama terang dan tanda tangan