

SKRIPSI

PENGARUH STRES KERJA DAN *WORK LIFE BALANCE*

TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN *SELF EFFICACY*

SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN COFFEE

SHOP 24 JAM DI KOTA PONOROGO



Nama : Leila Sasi Kirana

N I M : 22415703

Progam Studi : Manajemen

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

**PENGARUH STRES KERJA DAN *WORK LIFE BALANCE*
TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN *SELF EFFICACY*
SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN COFFEE
SHOP 24 JAM DI KOTA PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk menyusun skripsi
pada Progam Studi Manajemen Fakultas Ekonomi
Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Nama : Leila Sasi Kirana
N I M : 22415703
Progam Studi : Manajemen

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Stres Kerja dan *Work Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan dengan *Self Efficacy* sebagai Variabel Moderasi pada Karyawan Coffee Shop di Kota Ponorogo.
Nama : Leila Sasi Kirana
NIM : 22415703
Tempat, Tanggal lahir : Ponorogo, 30 Agustus 2003
Program Studi : Manajemen

Isi dan format telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan guna memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Ponorogo, 30 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Sri Hartono, SE., MM
NUPTK. 9562749652110033

Pembimbing II



Dr. Riawan, S. Pd., MM
NUPTK. 537763664131113

Mengetahui,

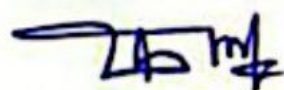
Dekan Fakultas Ekonomi



Dr. SLAMET SANTOSO, SE. M.Si
NIK. 19701016 199904 12

Dosen Penguji:

Penguji 1



Dr. Sri Hartono, S.E., MM
NUPTK. 9562749652110033

Penguji 2



Dr. Diana Pramudya W, S.E., MM
NUPTK. 0741761662230202

Penguji 3



Fery Setiawan, S.E., MM
NUPTK. 1552767668131043

ABSTRAK

Skripsi: “Pengaruh Stres Kerja dan *Work Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan dengan *Self Efficacy* sebagai Variabel Moderasi pada Karyawan Coffee Shop 24 Jam di Kota Ponorogo”; Leila Sasi Kirana, NIM. 22415703, Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan *work life balance* terhadap kinerja karyawan, sekaligus menguji peran *self efficacy* sebagai variabel moderasi pada karyawan Coffee Shop 24 Jam di Kota Ponorogo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan data primer yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 56 karyawan sebagai responden penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan metode *Structural Equation Modeling-Partial Least Squares* (SEM-PLS) dengan bantuan aplikasi SmartPLS 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, sedangkan *work life balance* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Di sisi lain, *self efficacy* belum mampu memoderasi hubungan antara stres kerja dengan kinerja karyawan maupun hubungan antara *work life balance* dengan kinerja karyawan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tingkat keyakinan karyawan terhadap kemampuan dirinya belum mampu mengubah pengaruh stres kerja maupun *work life balance* terhadap kinerja secara signifikan. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian peran *self efficacy* sebagai variabel moderasi terhadap dua hubungan sekaligus, yaitu antara stres kerja dan kinerja karyawan serta antara *work life balance* dan kinerja karyawan pada konteks industri Coffee Shop 24 Jam di Kota Ponorogo, yang masih relatif jarang menjadi fokus penelitian.

Kata Kunci : Stres Kerja; *Work Life Balance*; *Self Efficacy*; Kinerja Karyawan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul **“Pengaruh Stres Kerja dan *Work Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan dengan *Self Efficacy* sebagai Variabel Moderasi pada Karyawan Coffee Shop 24 Jam di Kota Ponorogo”** dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa selama proses penyusunan skripsi ini, khususnya kepada:

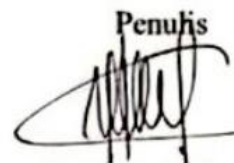
1. Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kekuatan, kesabaran, dan kelancaran selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini selesai.
2. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Bapak Dr. Slamet Santoso, S.E., M.Si selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Bapak Dr. Riawan, S.Pd., M.M selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

5. Bapak Dr. Sri Hartono, SE., MM selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Riawan, S. Pd., MM selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan dukungan, saran, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo beserta staf yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama penulis menempuh pendidikan.
8. Kedua orang tua, keluarga besar, teman-teman, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan baik mental maupun spiritual yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Wa'alaikumsalam Wr. Wb

Ponorogo, 12 Februari 2026

Penuhis

Leila Sasi Kirana

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Stres Kerja dan *Work Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan dengan *Self Efficacy* sebagai Variabel Moderasi pada Karyawan Coffee Shop di Kota Ponorogo.” Dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1). Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, kemudahan, kesabaran, keteguhan hati, serta kekuatan yang diberikan kepada penulis sehingga proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Teruntuk kedua orang tua tersayang, support system terbaik Ayahanda Fidrik Antoni, terimakasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, berkorban keringat, tenaga dan pikiran, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu memberi motivasi penulis dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Belahan jiwa dan hidupku Ibunda Tri Ratna Yuliasuti, yang tidak pernah henti-hentinya meberikan do'a dan kasih sayang yang tulus, pemberi semangat dan selalu memberikan dukungan terbaiknya sampai penulis berhasil menyelesaikan studinya sampai sarjana.

4. Belahan jiwa kedua yaitu kakak Perempuan Ibunda yang sudah saya anggap sebagai orang tua sendiri, yang juga tidak henti-hentinya memberikan do'a dan dukungan penuh kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan studi sampai sarjana.
5. Kedua kakakku tercinta Mohammad Farok Setiawan dan Puguh Widiyanto Saputro, terimakasih atas do'a dan dukungannya, yang telah berhasil membawa penulis sampai sejauh ini, sehingga akhirnya mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana.
6. Bapak Assoc, Dr. Sri Hartono, SE., MM selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan serta bimbingan secara maksimal dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Dr. Riawan, S. Pd., MM selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan serta bimbingan secara maksimal dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman kelas D S1 Manajemen Angkatan 2022 yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Dan terakhir untuk diri saya sendiri, Leila Sasi Kirana. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Untuk malam-malam penuh tekanan, keraguan dan air mata terima kasih karena tetap memilih melangkah meski jalan tak selalu ramah. Kini telah sampai, maka berbahagialah selalu dimanapun berada. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Dengan kurang dan lebihmu mari merayakan keberanian itu.

**PERNYATAAN TIDAK MELANGGAR
KODE ETIK PENELITIAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Ponorogo, 12 Februari 2026



Sasi Kirana

NIM. 22415703

MOTTO

“it’s fine to fake it until you make it, until you do, until it’s true”

(Taylor Swift)

“Hadapi semuanya di muka, apapun yang terjadi tidak apa, setiap hari ku
bersyukur melihatmu berselimut harapan, berbekal cerita”

(Hindia – Baskara Putra)

“Pada akhirnya, ini semua hanya permulaan”

(Nadin Amizah)



DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN	vii
PERNYATAAN TIDAK MELANGGAR KODE ETIK PENELITIAN	ix
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2 PERUMUSAN MASALAH.....	10
1.3 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN.....	10
1.3.1 Tujuan Penelitian	10
1.3.2 Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 LANDASAN TEORI	14
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia.....	15
2.1.2 Stres Kerja	21
2.1.3 <i>Work Life Balance</i>	28
2.1.4 <i>Self Efficacy</i>	32
2.1.5 Kinerja Karyawan.....	37
2.2 PENELITIAN TERDAHULU	40
2.3 KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN	43
2.4 HIPOTESIS	44
2.4.1 Pengaruh Stres Kerja (X1) terhadap Kinerja Karyawan (Y) pada karyawan Coffee Shop 24 jam di Kota Ponorogo	44
2.4.2 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> (X2) terhadap Kinerja Karyawan (Y) pada karyawan Coffee Shop 24 jam di Kota Ponorogo.....	45

2.4.3 Pengaruh Stres Kerja (X1) terhadap Kinerja Karyawan (Y) dengan di moderasi <i>Self Efficacy</i> (Z) pada karyawan Coffee Shop 24 jam di Kota Ponorogo.....	46
2.4.4 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> (X2) terhadap Kinerja Karyawan (Y) dengan di moderasi <i>Self Efficacy</i> (Z) pada karyawan Coffee Shop 24 jam di Kota Ponorogo.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
3.1 RUANG LINGKUP PENELITIAN	50
3.2 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	51
3.2.1 Populasi Penelitian.....	51
3.2.2 Sampel Penelitian	52
3.3 SUMBER DATA	54
3.3.1 Data Primer	54
3.3.2 Data Sekunder.....	54
3.4 METODE PENGUMPULAN DATA	55
3.5 VARIABEL PENELITIAN	56
3.5.1 Variabel ebas (Independen)	56
3.5.2 Variabel Terikat (Dependen)	56
3.5.3 Variabel Moderasi	56
3.6 DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL	57
3.6.1 Metode Analisis Data	58
3.6.2 Analisis Deskriptif.....	58
3.6.3 Analisis Inferensial.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
4.1 GAMBARAN UMUM TEMPAT PENELITIAN	66
4.3.1 Profil Objek Penelitian	66
4.3.2 Gambaran umum responden.....	71
4.3.3 Identifikasi Jawaban Responden	75
4.2 ANALISIS DATA.....	87
4.2.1 Skema Model <i>Partial Least Square</i>	87
4.2.2 Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>)	88
4.2.3 Pengujian Kebaikan Model (<i>Model Fit</i>).....	97
4.2.4 Model Struktural (<i>Inner Model</i>)	98

4.2.5 Pengujian Hipotesis	100
4.3 PEMBAHASAN	103
4.3.1 Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan	103
4.3.2 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> Terhadap Kinerja Karyawan	107
4.3.3 Peran <i>Self Efficacy</i> Dalam Memoderasi Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	111
4.3.4 Peran <i>Self Efficacy</i> Dalam Memoderasi Pengaruh <i>Work Life Balance</i> Terhadap Kinerja Karyawan	115
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	119
5.1 KESIMPULAN	119
5.2 SARAN	122
5.2.1 Bagi Objek Penelitian	122
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	123
DAFTAR PUSTAKA	125
LAMPIRAN LAMPIRAN	139



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Stres Kerja (X1).....	27
Tabel 2.2 Indikator <i>Work Life Balance</i> (X2)	31
Tabel 2.3 Indikator <i>Self Efficacy</i> (Z)	36
Tabel 2.4 Indikator Kinerja Karyawan	39
Tabel 2.5 Penelitian Terdahulu	40
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Responden.....	52
Tabel 3.2 Bobot Penelitian	55
Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel	57
Tabel 4.1 Pengelompokan Total Skor	76
Tabel 4.2 Tanggapan Responden Variabel Stres Kerja.....	77
Tabel 4.3 Tanggapan Responden Variabel <i>Work Life Balance</i>	80
Tabel 4.4 Tanggapan Responden Variabel <i>Self Efficacy</i>	82
Tabel 4.5 Tanggapan Responden Variabel Kinerja Karyawan	85
Tabel 4.6 Nilai <i>Outer Loading</i> Stres Kerja	89
Tabel 4.7 Nilai <i>Outer Loading Work Life Balance</i>	90
Tabel 4.8 Nilai <i>Outer Loading Self Efficacy</i>	91
Tabel 4.9 Nilai <i>Outer Loading</i> Stres Kerja	92
Tabel 4.10 Nilai <i>Average Variance Extracted</i> (AVE).....	93
Tabel 4.11 Nilai <i>Heterotrait-Monotrait Ratio</i> (HTMT).....	94
Tabel 4.12 Nilai Cross Loading	95
Tabel 4.13 Nilai <i>Composite Reliability</i> dan <i>Cronbach's Alpha</i>	96
Tabel 4.14 <i>Model Fit</i>	97
Tabel 4.15 Nilai <i>R-Square</i> (R^2)	98
Tabel 4.16 Q^2 <i>Predictive Relevance</i>	99
Tabel 4.17 Analisis <i>Direct Effect</i>	100
Tabel 4.18 Hasil Pengujian Moderasi	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	43
Gambar 4.1 Warunk WOW KWB Ponorogo	66
Gambar 4.2 Ashavin Coffee Space	68
Gambar 4.3 Tomoro Coffee	69
Gambar 4.4 Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	71
Gambar 4.5 Identitas Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	73
Gambar 4.6 Identitas Responden Berdasarkan Lama Bekerja	74
Gambar 4.7 <i>Inner Model</i>	87
Gambar 4.8 <i>Inner Model</i> Stres Kerja	89
Gambar 4.9 <i>Inner Model Work Life Balance</i>	90
Gambar 4.10 <i>Inner Model Self Efficacy</i>	91
Gambar 4.11 <i>Inner Model</i> Stres Kerja	92

