

**PENGARUH STRES KERJA DAN MOTIVASI TERHADAP *WORK LIFE*
BALANCE MAHASISWA YANG BEKERJA DI *COFFEE SHOP*
SURABAYA**

SKRIPSI



Oleh:

Zahwa Dalva Rufianty

22012010005 / FEB / EM

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAWA TIMUR**

2026

**PENGARUH STRES KERJA DAN MOTIVASI TERHADAP *WORK LIFE*
BALANCE MAHASISWA YANG BEKERJA DI *COFFEE SHOP*
SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur
Untuk Menyusun Skripsi S-1 Program Studi Manajemen**



Oleh:

Zahwa Dalva Rulianty

22012010005 / FEB / EM

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”

JAWA TIMUR

SKRIPSI

PENGARUH STRES KERJA DAN MOTIVASI TERHADAP *WORK LIFE BALANCE* MAHASISWA YANG BEKERJA DI *COFFEE SHOP* SURABAYA

Disusun Oleh:

Zahwa Dalya Rulianty
22012010005 / FEB / EM

**Telah Dipertahankan Dihadapan
Dan Diterima Oleh Tim Penguji Skripsi
Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur**

Pada Tanggal: 06 Juli 2026

**Menyetujui
Dosen Pembimbing**



Dra. Ec. Mei Retno Adiwati, M.Si
NIP. 1234456627676277127172712

**Tim Penguji
Ketua**



Dr. Dra. Ika Korika Swasti, M.Pd
NIP. 196409201989032001

Anggota



Virginia Mandasari, S.MB., M.SM.
NIP. 199109122020122012

**Mengetahui
Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur**



Dr. Dra. Ec. Tri Kartika Pertiwul, M.Si, CRP.
NIP. 196304201991032001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zahwa Dalya Rufianty
NPM : 22012010005
Program : Sarjana(S1)
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis

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/Desertasi 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, 30 Juni 2026

Yang Membuat pernyataan


Zahwa Dalya Rufianty
NPM. 22012010005

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi terhadap *Work life balance* Mahasiswa yang Bekerja di *Coffee Shop* Surabaya”** dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan anugerah kesehatan jasmani dan rohani sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian hingga akhir dan menyusun proposal skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Akhmad Fauzi, MMT, IPU selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur.
3. Ibu Dr. Dra. Ec. Tri Kartika Pertiwi, M.Si, CRP selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UPN Veteran Jawa Timur dan Ibu Prof. Dr. Wiwik Handayani, S.E., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Manajemen UPN Veteran Jawa Timur.

4. Ibu Dra.Ec. Mei Retno Adiwati, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan maksimal.
5. Secara khusus, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada almarhumah ibu tercinta Siti Rupi'ah, sosok wanita yang kuat, tangguh, penuh kasih sayang, dan selalu menjadi sumber semangat dalam kehidupan penulis. Semasa hidupnya, beliau senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi agar penulis dapat menyelesaikan pendidikan tepat waktu, sampai penulis bisa berada pada tahap ini dimana salah satu pesan Ibu *"Belajar sing sregep, apa pun rintangane kuliah nomor siji, Ibu pengin ndelok smean wisuda."* Meskipun beliau telah berpulang di tengah proses perkuliahan sebelum dapat menyaksikan momen ini secara langsung, doa, cinta, dan pengorbanannya menjadi kekuatan yang mengantarkan penulis sampai pada tahap ini. Dengan penuh rasa hormat, cinta, dan kerinduan, karya ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan terima kasih atas segala perjuangan yang telah beliau berikan. Semoga pencapaian ini menjadi persembahan terbaik untuk almarhumah ibu tercinta yang selalu hidup dalam doa dan hati penulis.
6. Ayah tercinta Syamsul Huda, terima kasih atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, dan perjuangan yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis. Setelah kepergian Ibu, Ayah tetap menjadi sosok yang kuat dan terus berusaha memberikan yang terbaik demi masa depan penulis. Terima kasih karena selalu menguatkan, mendukung, dan menemani penulis dalam

setiap proses hingga akhirnya mampu menyelesaikan pendidikan ini. Skripsi dan gelar sarjana ini merupakan salah satu bentuk persembahan serta rasa terima kasih penulis atas segala cinta dan perjuangan yang telah Ayah berikan. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi Ayah.

7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis UPN Veteran Jawa Timur yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan kepada penulis selama masa perkuliahan.
8. Kepada sahabat tercinta Kania, terima kasih atas segala bantuan, dukungan, semangat, dan ketulusan yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu hadir dalam setiap proses, memastikan penulis baik-baik saja, mendengarkan segala keluh kesah, serta menjadi sumber kekuatan di saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Kehadiranmu telah memberikan arti dan warna tersendiri dalam perjalanan penyelesaian skripsi ini.
9. *Warga Cegils* sahabat penulis sejak masa awal perkuliahan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, serta semangat yang selalu diberikan. Terima kasih karena telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menguatkan, dan menemani perjalanan penulis hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin tetap terjaga dengan baik.
10. Untuk diri sendiri, terima kasih telah kuat bertahan di tengah segala rintangan, kehilangan, dan kelelahan yang pernah dirasakan. Terima kasih karena tidak memilih menyerah dan tetap melangkah hingga sampai pada titik ini. Hari ini, kamu berhasil mewujudkan salah satu impian yang pernah

diperjuangkan bersama Ibu. Banggalah pada dirimu sendiri, karena kamu telah melakukan yang terbaik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan proposal skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun pihak lain yang berkepentingan.

Surabaya, 09 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	14
1.3 Tujuan Penelitian.....	14
1.4 Manfaat Penelitian	14
BAB II	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Penelitian Terdahulu	16
2.2 Landasan Teori	22
2.2.1 <i>Work life balance</i>	22
2.2.2 Stres Kerja.....	27
2.2.3 Motivasi	36
2.3 Hubungan antar Variabel	43
2.3.1 Pengaruh stres kerja terhadap <i>work life balance</i>	43
2.3.2 Pengaruh motivasi terhadap <i>work life balance</i>	44
2.4 Kerangka Konseptual	46
2.5 Hipotesis.....	46
BAB III.....	47
METODE PENELITIAN	47
3.1 Operasional dan Pengukuran Variabel.....	47
3.1.1 Definisi Operasional	47
3.1.2 Pengukuran variabel	49
3.2 Teknik Penentuan Sampel	50
3.2.1 Populasi.....	50

3.2.2 Sampel	51
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.3.1 Jenis Data.....	52
3.3.2 Metode Pengumpulan Data.....	53
3.4 Teknik Analisis dan Uji Hipotesis	53
3.4.1 Teknik Analisis.....	53
3.4.2 Cara Kerja PLS	55
3.4.3 Langkah Langkah PLS.....	56
3.4.4 Uji Hipotesis	60
BAB IV	61
HASIL DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Hasil Penelitian.....	61
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian Coffee Shop Surabaya Timur	61
4.1.2 Karakteristik Responden.....	62
4.2 Distribusi Tanggapan Responden	69
4.2.1 Variabel Stres Kerja (X1).....	69
4.2.2 Variabel Motivasi (X2)	71
4.2.3 Variabel <i>Work Life Balance</i> (Y)	73
4.3 Deskripsi Hasil Analisis Penelitian	74
4.3.1 Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	74
4.3.2 Analisis Model PLS	81
4.3.3 Pengujian Struktur Model (<i>Inner Model</i>)	82
4.3.4 Uji Hipotesis	84
4.4 Pembahasan	86
4.4.1 Pengaruh Stres Kerja (X1) Terhadap <i>Work Life Balance</i> (Y).....	86
4.4.2 Pengaruh Motivasi (X2) Terhadap <i>Work Life Balance</i> (Y).....	90
BAB V	92
PENUTUP.....	92
5.1 Kesimpulan.....	92
5.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Persentase Penduduk Bekerja Menurut Lapangan Pekerjaan Utama (Agustus 2023–Agustus 2025).....	1
Gambar 1.2 Rekapitulasi Jenis Usaha Jasa dan Sarana.....	5
Gambar 1.3 Distribusi Jam Kerja Mahasiswa yang Bekerja di Coffee Shop Surabaya (Pra-Survei, n=30).....	6
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	36
Gambar 3.1 Kerangka Penelitian.....	44
Gambar 4.1 Diagram Jalur Hasil Output PLS.....	84
Gambar 4.2 Inner Model (Output Bootstrapping).....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Daftar Universitas Wilayah Surabaya Timur.....	2
Tabel 1.2 Hasil Pra-Survei <i>Work life balance</i> Mahasiswa yang Bekerja di <i>Coffee Shop</i> Surabaya.....	7
Tabel 1.3 Hasil Pra-Survei Stres Kerja Mahasiswa yang Bekerja di <i>Coffee Shop</i> Surabaya.....	9
Tabel 1.4 Hasil Pra-Survei Motivasi Mahasiswa yang Bekerja di <i>Coffee Shop</i> Surabaya.....	11
Tabel 3.1 Skor Kuesioner.....	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi.....	64
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Perkuliahan.....	65
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Posisi Pekerjaan.....	66
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	67
Tabel 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Jam Kerja.....	68
Tabel 4.8 Frekuensi Variabel Stres Kerja.....	70
Tabel 4.9 Frekuensi Variabel Motivasi.....	72
Tabel 4.10 Frekuensi Variabel Work Life Balance.....	73
Tabel 4.11 Outer Loadings.....	75
Tabel 4.12 Average Variance Extracted (AVE).....	76
Tabel 4.13 Cross Loading.....	77
Tabel 4.14 Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT).....	79
Tabel 4.15 Composite Reliability dan Cronbach's Alpha.....	79
Tabel 4.16 Latent Variable Correlations.....	80
Tabel 4.17 R Square.....	83
Tabel 4.18 Q Square.....	84
Tabel 4.19 Hasil Uji Hipotesis.....	85

**PENGARUH STRES KERJA DAN MOTIVASI TERHADAP *WORK LIFE*
BALANCE MAHASISWA YANG BEKERJA DI *COFFEE SHOP***

SURABAYA

Zahwa Dalya Rufianty
Program Studi Manajemen
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Pembangunan “Veteran” Jawa Timur
22012010005@student.upnjatim.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan motivasi terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja di *coffee shop* wilayah Surabaya Timur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang bekerja di *coffee shop* wilayah Surabaya Timur, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh 108 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert, sedangkan analisis data menggunakan metode *Structural Equation Modeling-Partial Least Squares* (SEM-PLS) dengan bantuan SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*, sehingga hipotesis yang menyatakan stres kerja berpengaruh negatif terhadap *work life balance* ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres kerja yang masih berada pada tingkat yang dapat dikelola mampu mendorong mahasiswa menjadi lebih disiplin dalam mengatur waktu, tanggung jawab, dan prioritas antara pekerjaan, perkuliahan, serta kehidupan pribadi. Selain itu, motivasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*, sehingga hipotesis kedua diterima. Motivasi yang didorong oleh dukungan keluarga dan kebutuhan ekonomi membantu mahasiswa menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus mahasiswa secara lebih terarah sehingga mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan, akademik, dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, motivasi menjadi faktor yang memperkuat *work life balance*, sedangkan stres kerja yang bersifat adaptif dapat menjadi pendorong terbentuknya keseimbangan tersebut pada mahasiswa yang bekerja di *coffee shop* wilayah Surabaya Timur.

Kata kunci: stres kerja, motivasi, *work life balance*, mahasiswa bekerja, *coffee shop*.

THE EFFECT OF WORK STRESS AND MOTIVATION ON WORK LIFE BALANCE OF STUDENTS WORKING IN A COFFEE SHOP IN SURABAYA

Zahwa Dalya Rufianty
Management Study Program
Faculty of Economics and Business
Universitas Pembangunan “Veteran” Jawa Timur
22012010005@student.upnjatim.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of job stress and motivation on the work-life balance of university students working at coffee shops in East Surabaya. This research employed a quantitative approach with a causal associative research design. The population consisted of active university students working at coffee shops in East Surabaya, while the sample was selected using a purposive sampling technique, resulting in 108 respondents. Data were collected through a questionnaire using a Likert scale and analyzed using the Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) method with SmartPLS software. The results indicate that job stress has a positive and significant effect on work-life balance, meaning that the first hypothesis, which proposed a negative effect of job stress on work-life balance, is rejected. These findings suggest that job stress, when experienced at a manageable level, encourages students to become more disciplined in managing their time, responsibilities, and priorities between work, academic activities, and personal life. Furthermore, motivation has a positive and significant effect on work-life balance, indicating that the second hypothesis is accepted. Motivation driven by family support and economic needs helps students perform their dual roles as employees and university students more effectively, enabling them to maintain a balance between work, academic responsibilities, and personal life. Therefore, motivation serves as a factor that strengthens work-life balance, while adaptive job stress can also contribute to the development of a better work-life balance among university students working at coffee shops in East Surabaya.

Keywords: Job Stress, Motivation, Work Life Balance, Working University Students, Coffee Shop.