

**PENGARUH *WORK STRESS*, *WORK LOAD*, DAN *WORK-LIFE BALANCE*
TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA BARISTA *FULL-TIME* DI
COFFEE SHOP WILAYAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Skripsi

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana
Manajemen (S1) Pada Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis
dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta**



Disusun Oleh:

Jehezkiel Risky Marpaung

NPM: 220326772

**FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *WORK STRESS*, *WORK LOAD*, DAN *WORK-LIFE BALANCE*
TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA BARISTA *FULL-TIME* DI
***COFFE SHOP* DI WILAYAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Di susun oleh:

Jehezkiel Risky Marpaung

220326772



Telah di baca dan di setuju oleh:

Pembimbing

Drs. M. Parnawa Putranta MBA., Ph.D.

15 Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PENGARUH WORK STRESS, WORK LOAD, DAN WORK-LIFE BALANCE
TERHADAP INTENTION TO LEAVE PADA BARISTA FULL-TIME DI COFFEE
SHOP WILAYAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Jchezkiej Risky Marpaung

NPM: 220326772

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal 6 Juli 2026

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Manajemen (S1)

Program Studi Manajemen

SUSUNAN PANITIA PENGUJI

Ketua Panitia Penguji

Drs. M. Parnawa Putranta MBA, Ph.D.

Anggota Panitia Penguji

**Theresia Agung Maryudi
Harsiwi, SE., M.Si.**

**Aloysia Desy Pramusiwi,
SE., M.Sc.**

Yogyakarta 16 Juli 2026

Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika

Universitas Atma Jaya Yogyakarta



Wenefrida Mahestu Novlandra Krisjanti, SE., M.Sc., Ph.D.

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sesungguhnya menyatakan skripsi dengan judul:

Pengaruh *Work stress*, *Work load*, dan *Work-life Balance* terhadap *Intention to leave* pada Barista *Full-time* di *Coffee shop* Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta

Benar-benar merupakan hasil karya diri sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain, dinyatakan secara tertulis dalam skripsi ini dalam catatan perut dan daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan plagiasi sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini, maka gelar ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 15 Juni 2025

Yang menyatakan,



Jehezkiel Risky Marpaung

MOTTO

"For we walk by faith, not by sight."

2 Corinthians 5:7

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan limpahan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Pengaruh *Work stress, Work load, dan Work -Life Balance* terhadap *Intention to leave* Pada Barista *Full-Time* di *Coffee shop* Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta**". Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat akademik yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S1) di Fakultas Bisnis dan Ekonomika, Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Peneliti sangat menyadari bahwa tanpa dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak, proses penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus yang senantiasa memberikan petunjuk, kekuatan, dan kelancaran kepada penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan penyertaan-Nya, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Setiap langkah, tantangan, dan keberhasilan dalam proses penyusunan karya ini adalah bukti nyata dari kasih setia dan anugerah-Nya yang senantiasa melimpah.
2. Bapak Drs. M. Parnawa Putranta, MBA., Ph.D selaku dosen pembimbing. Terima kasih atas waktu, pikiran, tenaga, saran, kritikan, arahan, masukan, serta bantuan selama penulis mengerjakan skripsi dari awal hingga selesai.

3. Bapak Effendi, Ibu Rosalina, Kakak Eflina, Angelina, dan Estherlina yang selalu memberi dukungan, doa, dan pengertian tanpa batas kepada penulis sehingga peneliti bersemangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Seluruh dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta yang telah membekali penulis dengan ilmu selama masa perkuliahan.
5. Teman-teman satu bimbingan dengan Pak Parnawa yang saling mendukung, memberi motivasi, dan ikut berjuang Bersama dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dinda Ferissa Rahmayani dan sahabat-sahabat yang selalu ada dan memberi semangat.

Peneliti menyadari skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat menghargai setiap kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

Yogyakarta,

Yang menyatakan,



Jehezkiel Risky Marpaung

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.6 Sistematika Penulisan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Work stress</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Work stress</i>	10
2.1.2 Dimensi <i>Work stress</i>	11
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Work stress</i>	13
2.2 <i>Work load</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Work load</i>	15
2.2.2 Dimensi <i>Work load</i>	16
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Work load</i>	17
2.3 <i>Work-life Balance</i>	19
2.3.1 Definisi <i>Work-life Balance</i>	19
2.3.2 Dimensi <i>Work-life Balance</i>	20

2.3.3	Faktor yang mempengaruhi <i>Work Life Balance</i>	21
2.4	<i>Intention to leave</i>	23
2.4.1	Definisi <i>Intention to leave</i>	23
2.4.2	Dimensi <i>Intention to leave</i>	25
2.5	Penelitian Terdahulu.....	28
2.6	Pengembangan Hipotesis	35
2.7	Kerangka Penelitian	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		41
3.2.	Konteks Penelitian	41
3.3.	Populasi dan Sampel	42
3.3.1	Populasi.....	42
3.3.2	Sampel.....	43
3.4	Ukuran Sampel.....	43
3.5	Metode Pengumpulan Data	44
3.6	Instrumen Penelitian.....	44
3.7	Metode Pengujian Instrumen	46
3.7.1	Uji Validitas.....	46
3.7.2	Uji Reliabilitas	47
3.8	Metode Analisis Data	47
3.8.1	Analisis Deskriptif	47
3.8.2	Regresi Linear Berganda.....	48
3.8.3	Uji F	49
3.8.4	Uji t	49
3.8.5	Koefisien Determinasi.....	50
BAB IV		51
4.1	HASIL PENGUJIAN INSTRUMEN.....	51
4.1.1	UJI VALIDITAS.....	51
4.1.2	Uji Reliabilitas	52
4.2	Analisis Karakteristik Responden	53
4.3	Analisis Deskriptif	55
4.4	Hasil Pengujian Hipotesis	66

4.5	Pembahasan.....	68
BAB V.....		72
5.1	Kesimpulan	72
5.2	Implikasi Manajerial	74
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	76
5.4	Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA		79
LAMPIRAN.....		87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Jumlah Coffe Shop di Yogyakarta	1
Tabel 4. 1 Uji Validitas	52
Tabel 4. 2 Uji Reliabilitas.....	54
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden	54
Tabel 4. 4 Analisis deskriptif <i>Work stress</i>	56
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif <i>Work load</i>	59
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif Work-life balance	62
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif <i>Intention to leave</i>	65
Tabel 4. 8 Analisis Regresi Linear Berganda	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian	41
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Kuisioner	90
LAMPIRAN 2 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	93
LAMPIRAN 3 Hasil Analisis Karakteristik Responden.....	98
LAMPIRAN 4 Hasil Analisis Deskriptif	99
LAMPIRAN 5. Hasil Korelasi Bivariat.....	101
LAMPIRAN 6. Hasil Uji Regresi Linier Berganda	101
LAMPIRAN 7. Data Responden.....	103

**PENGARUH *WORK STRESS*, *WORK LOAD*, DAN *WORK-LIFE*
BALANCE TERHADAP *INTENTION TO LEAVE* PADA BARISTA FULL-
TIME DI *COFFEE SHOP* WILAYAH DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Jehezkiel Risky Marpaung

Pembimbing

Drs. M. Parnawa Putranta, MBA., Ph.D

Program Studi Manajemen, Fakultas Bisnis dan Ekonomika, Universitas Atma
Jaya Yogyakarta, Jalan Babarsari 43 – 44 Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work stress*, *work load*, dan *work-life balance* terhadap *intention to leave* pada barista full-time di *coffee shop* wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner menggunakan teknik *purposive sampling* kepada 250 barista full-time yang bekerja di *coffee shop* wilayah Yogyakarta dengan masa kerja minimal satu tahun. Data penelitian diolah menggunakan perangkat lunak SPSS. Alat analisis yang digunakan meliputi uji validitas, uji reliabilitas, analisis statistik deskriptif, uji regresi linear berganda, uji t, uji F, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work stress* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *intention to leave*. Selain itu, *work load* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *intention to leave*. Sementara itu, *work-life balance* memiliki pengaruh negatif terhadap *intention to leave*, namun pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Secara simultan, *work stress*, *work load*, dan *work-life balance* mampu menjelaskan 90,3% variasi *intention to leave* pada barista full-time di *coffee shop* wilayah Yogyakarta. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa tingginya tingkat stres kerja dan beban kerja dapat meningkatkan keinginan karyawan untuk meninggalkan pekerjaannya, sedangkan keseimbangan kehidupan kerja belum menjadi faktor dominan yang memengaruhi keputusan tersebut.

Kata kunci: *Work stress, Work load, Work-Life Balance, Intention to leave, Barista Full-Time.*