

ABSTRAK

Dea Deslianti (1229240060): “PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN *SELF-MANAGEMENT* SEBAGAI VARIABEL MODERASI (Studi Pada Karyawan PT Snogen Indonesia)”

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengelolaan sumber daya manusia dalam meningkatkan kinerja karyawan di dalam organisasi atau perusahaan. Stres kerja dan beban kerja merupakan faktor yang dapat memengaruhi kinerja karyawan dalam melaksanakan pekerjaan. Selain itu, *self-management* dipandang sebagai kemampuan individu dalam mengelola diri untuk menghadapi tekanan kerja di lingkungan organisasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan, pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan, pengaruh stres kerja dan beban kerja secara simultan terhadap kinerja karyawan, serta peran *self-management* dalam memoderasi pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Snogen Indonesia.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksplanatori dengan pendekatan kuantitatif. Metode eksplanatori digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab akibat antar variabel melalui pengujian hipotesis, sedangkan pendekatan kuantitatif digunakan untuk analisis data berbentuk angka. Sampel penelitian menggunakan sampling jenuh dengan jumlah responden 54 karyawan. Teknik analisis data meliputi uji validitas, reliabilitas, asumsi klasik, regresi linear berganda, uji t, uji F, dan *Moderated Regression Analysis* (MRA).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja tidak berpengaruh terhadap kinerja karyawan ($\text{sig } 0,565 > 0,05$). Beban kerja juga tidak berpengaruh terhadap kinerja karyawan ($\text{sig } 0,774 > 0,05$). Secara simultan, stres kerja dan beban kerja tidak berpengaruh terhadap kinerja karyawan ($\text{sig } 0,842 > 0,05$). Selain itu, *self-management* tidak terbukti memoderasi pengaruh stres kerja ($\text{sig } 0,426 > 0,05$) maupun beban kerja ($\text{sig } 0,320 > 0,05$) terhadap kinerja karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain di luar variabel penelitian yang lebih dominan dalam memengaruhi kinerja karyawan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, *Self-Management*, Kinerja Karyawan.