

ABSTRAK

Abdul mujib (1209240003) “pengaruh *work life balance* terhadap kepuasan kerja dengan stres kerja sebagai variabel mediasi”

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work life balance* terhadap kepuasan kerja dengan stres kerja sebagai variabel mediasi pada karyawan Perum Damri Bandung. Di era modern ini, keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi menjadi semakin penting, terutama dalam konteks pekerjaan yang menuntut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan 90 responden yang dipilih secara purposive sampling dari karyawan Perum Damri Bandung. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur tiga variabel utama: keseimbangan kehidupan kerja, kepuasan kerja, dan stres kerja.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja, yang berarti bahwa karyawan yang mampu mencapai keseimbangan yang baik antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung merasa lebih puas dengan pekerjaan mereka. Selain itu, *work life balance* juga berpengaruh negatif terhadap stres kerja, menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki keseimbangan yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

penelitian ini menemukan bahwa stres kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan kerja, dimana karyawan yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung merasa tidak puas dengan pekerjaan mereka. Namun, hasil uji mediasi menunjukkan bahwa stres kerja tidak memediasi pengaruh *work life balance* terhadap kepuasan kerja. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun *work life balance* dapat

meningkatkan kepuasan kerja secara langsung, pengurangan stres kerja tidak selalu menjadi faktor penentu dalam hubungan tersebut.

Temuan ini memberikan wawasan penting bagi manajemen Perum Damri Bandung untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup karyawan. Dengan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, seperti waktu kerja dingin, program kesejahteraan, dan dukungan untuk pengembangan pribadi, organisasi dapat meningkatkan kepuasan kerja dan produktivitas karyawan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu manajemen sumber daya manusia, khususnya dalam konteks *work life balance* dan kepuasan kerja.

Kata kunci : *Work Life Balance*, Stres Kerja, Kepuasan Kerja, Perum DAMRI Bandung

