

ABSTRAK

Anisa Octaviany (1229240026): “Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan *Work Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan di CV Rain Friends Internet Tahun 2021-2026”

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya ketidakkonsistenan kinerja karyawan di CV Rain Friends Internet yang diduga dipengaruhi oleh faktor pekerjaan dan kesejahteraan kerja, yaitu beban kerja, stres kerja, dan *work life balance*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan beban kerja yang kurang optimal, tingkat stres kerja yang tinggi, serta keseimbangan kehidupan kerja yang belum stabil dapat memengaruhi pencapaian kinerja karyawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja, stres kerja, dan *work life balance* terhadap kinerja karyawan di CV Rain Friends Internet, baik secara parsial maupun simultan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dan verifikatif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian yang digunakan berjumlah 90 responden dengan menggunakan metode sampel jenuh. Teknik analisis yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif, uji instrumen penelitian, analisis regresi linear berganda, uji hipotesis, dan uji koefisien determinasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja secara parsial berpengaruh negatif signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai t-hitung sebesar -4,428 ($p = < 0,001$), stres kerja secara parsial berpengaruh negatif signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai t-hitung sebesar -2,378 ($p = 0,02$), *work life balance* secara parsial berpengaruh positif signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai t-hitung sebesar 14,160 ($p = < 0,001$), serta beban kerja, stres kerja, dan *work life balance* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan dengan nilai F-hitung sebesar 96,585 ($p = < 0,001$). Sedangkan nilai R^2 sebesar 0,771 menunjukkan bahwa kinerja karyawan dipengaruhi oleh beban kerja, stres kerja, dan *work life balance* sebesar 77,1% dan sisanya 22,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, *Work Life Balance*, dan Kinerja Karyawan