

Abstrak

Pegawai bagian persiapan dan pencucian (ompreng) di SPPG 04 Babelan—dua dari enam divisi operasional dapur (persiapan, memasak, pemorsian, pencucian ompreng, distribusi, serta kebersihan dan keamanan)—menghadapi beban kerja fisik yang tinggi, ritme kerja yang cepat, jam kerja yang panjang, dan keterbatasan waktu istirahat. Hasil studi awal pada 47 pegawai operasional SPPG 04 Babelan menunjukkan 38 orang (80,9%) mengalami kesulitan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-life balance*), dengan proporsi tertinggi berasal dari kedua bagian tersebut, sehingga fenomena inilah yang mendasari penelitian untuk mengetahui pengaruh *Work-Life Balance* terhadap stres kerja pada pegawai bagian persiapan dan pencucian (ompreng) di SPPG 04 Babelan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas. Subjek penelitian berjumlah 38 pegawai pada kedua bagian tersebut, yang merupakan seluruh populasi bagian persiapan dan pencucian (ompreng) dan dipilih menggunakan teknik total sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja pada pegawai bagian persiapan dan pencucian (ompreng) di SPPG 04 Babelan, dengan nilai signifikansi 0,399 ($p > 0,05$). Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,020 menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* hanya memberikan kontribusi sebesar 2% terhadap variasi stres kerja, sedangkan 98% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Jumlah subjek penelitian yang tergolong minim (38 pegawai) merupakan salah satu keterbatasan penelitian ini, sehingga hasil penelitian perlu dimaknai secara hati-hati dan tidak digeneralisasikan pada populasi pegawai operasional SPPG secara luas.

Kata Kunci : *Work-Life Balance*, stres kerja, pegawai operasional, SPPG 04 Babelan.