

ABSTRAK

Wahyu Rahmadi Hardjono (120924230) “Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan *Worklife Balance* Terhadap Kinerja Karyawan PT. Guna Mitra Prima Kabupaten Bandung”

Penelitian ini berfokus pada manajemen sumber daya manusia, yang merupakan aspek penting bagi organisasi untuk mencapai tujuannya. Salah satu faktor yang dibutuhkan organisasi dari sumber daya manusia adalah kinerja. Untuk memaksimalkan kinerja tersebut maka peneliti memfokuskan penelitian ini terhadap beberapa aspek seperti beban kerja, stres kerja dan *worklife balance*. Setelah dilakukan pra kuisisioner, diduga terdapat penurunan kinerja yang disebabkan beban kerja yang berlebihan, stres di lingkungan kerja dan kurang mampunya seseorang untuk menyeimbangkan kehidupan kerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja, stres kerja dan *Worklife balance* terhadap kinerja karyawan PT. Guna Mitra Prima Kabupaten Bandung.

Peneliti menggunakan metode deskriptif dan verifikatif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, Sampling jenuh yaitu sebuah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi tersebut dipakai sebagai sampel. Jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 150 responden.

Hasil pembahasan dari penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja terbukti dengan menghasilkan thitung $(-2,345 < 1,655)$ dengan nilai signifikansi $0,037 < 0,05$. Stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja terbukti dengan menghasilkan thitung $(-3,331 < 1,655)$ dengan nilai signifikansi $0,011 < 0,050$. *Worklife balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja terbukti dengan menghasilkan thitung $(2,142 > 1,655)$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,050$. Secara simultan beban kerja dan stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja sedangkan *worklife balance* berpengaruh positif terhadap kinerja sehingga terbukti dengan menghasilkan thitung $(-56,724 < 2,69)$ dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$. Nilai Adjusted R Square (koefisien determinasi) sebesar 0,839 menunjukkan bahwa 83,9%. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja, stres kerja dan *worklife balance* adalah faktor yang penting dalam memengaruhi kinerja pada PT Guna Mitra Jaya.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres kerja, *Worklife Balance*, kinerja.