

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari ditemukannya permasalahan pada kinerja karyawan. Masalah yang terlihat dalam penelitian ini adalah kinerja karyawan yang diakibatkan oleh keseimbangan kehidupan kerja yang rendah dan stres kerja yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keseimbangan kehidupan kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan baik secara parsial maupun simultan pada PT. Bank BJB Syariah Kantor Pusat. Metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dan verifikatif dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 86 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan penyebaran kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah regresi linear berganda, korelasi berganda, koefisien determinasi dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara keseimbangan kehidupan kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan. Besarnya pengaruh keseimbangan kehidupan kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan secara simultan sebesar 58.3% dan sisanya 41,7% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti. Secara parsial keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan sebesar 40.4% dan stres kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja karyawan sebesar 17.9%, sehingga dapat disimpulkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja dan stres kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada PT. Bank BJB Syariah Kantor Pusat.

Kata Kunci : Keseimbangan Kehidupan Kerja, Stres Kerja, Kinerja Karyawan

ABSTRACT

This research began with the discovery of problems in employee performance. The problem seen in this study is poor employee performance resulting from low work-life balance and high work stress. This study aims to determine the effect of work-life balance and work stress on employee performance, both partially and simultaneously at PT. Bank BJB Syariah Head Office. The method used was a descriptive and verification research method, with the number of samples in this study being 86 respondents. The data collection techniques used were observation, interviews, and questionnaire dissemination. The analysis methods used are multiple linear regression, multiple correlation, coefficient of determination, and hypothesis tests.

The results showed that there was a significant influence between work-life balance and work stress on employee performance. The magnitude of the effect of work-life balance and work stress on employee performance simultaneously amounted to 58.3%, and the remaining 41.7% was influenced by other variables that were not studied. Partially, work-life balance has a negative affects employee performance by 40.4% and work stress has a negative affects employee performance by 17.9%, so it can be concluded that work-life balance and work stress affect employee performance at PT. Bank BJB Syariah Head Office.

Keywords: Work-Life Balance, Work Stress, Employee Performance