

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *worklife balance* dengan stres kerja pada karyawan. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negative antara *worklife balance* dengan stres kerja pada karyawan. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 80 karyawan. Pengambilan data menggunakan skala *worklife balance* dan skala stres kerja. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi *worklife balance* dengan stres kerja  $r_{xy} = -0,210$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara *worklife balance* dengan stres kerja. Dari hasil perhitungan nilai determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,044. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *work-life balance* memberikan kontribusi 4% terhadap kecenderungan tingginya stress kerja pada karyawan. Sisanya 96% berhubungan dengan variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci :** *worklife balance dan stres kerja*

## ABSTRACT

*This research aims to determine the relationship between work life balance and work stress on employees. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between work life balance and work stress on employees. The number of subjects in this study were 80 employees. This data collection uses a work-life balance scale and a work stress scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient on work life balance with work stress  $r_{xy} = -0.210$  ( $p \leq 0.05$ ). The results of this study indicate that there is a negative relationship between work life balance and work stress. From the results of the calculation of the value of determination ( $R^2$ ) obtained by 0.044. This shows that the work-life balance variable gives 4% of the tendency of high work stress on employees. The remaining 96% is related by other variables not included in this study.*

**Keywords:** *work life balance and work stress*