

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan stres kerja pada karyawan RSUD X. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara *work life balance* dengan stres kerja pada karyawan RSUD X. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu karyawan RSUD X yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, sudah menikah, dan berusia 21-60 tahun. Adapun jumlah subjek penelitian ini sebanyak 100 karyawan RSUD X. Pengambilan data menggunakan skala *work life balance* dan skala stres kerja. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi *work life balance* dengan stres kerja (r_{xy}) = -0,599 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *work life balance* dengan stres kerja. Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,321. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *work life balance* memberikan kontribusi 32,1% terhadap kecenderungan tingginya stress kerja pada karyawan. Sisanya sebesar 67,9% berhubungan dengan faktor lain, yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Kata Kunci : *Work life balance*, Stres kerja dan Karyawan

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between work life balance and work stress on employees of RSUD X. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between work life balance and work stress on employees of RSUD X. The criteria for the subject in this study are employees of RSUD X who are male, -male and female, married, and aged 21-60 years. The number of subjects in this study were 100 employees of RSUD X. Data collection used 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 of work life balance with work stress (r_{xy}) = -0.599 ($p < 0.05$). 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 0.321. This shows that the work life balance variable contributes 32.1% to the tendency of high work stress on employees. The remaining 67.9% is related to other factors, which were not included in this study.

Keywords: *Work life balance, work stress and employe*