

# **PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN BANK BUMN DI YOGYAKARTA**

**Lovy Fetriana**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan Bank BUMN di Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin yang diperoleh sejumlah 100 responden. Pengumpulan data primer dilakukan dengan metode kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS. Hasil pengujian hipotesis secara parsial menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh positif signifikan terhadap kinerja karyawan dan stres kerja berpengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap kinerja karyawan. Hasil analisis secara simultan menunjukkan bahwa *work life balance* dan stres kerja mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Besarnya pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan Bank BUMN di Yogyakarta sebesar 24,3% dan sisanya sebesar 75,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** *Work Life Balance, Stres Kerja, Kinerja Karyawan*

 13/10 '23

## **THE EFFECTS OF WORK LIFE BALANCE AND WORK STRESS ON EMPLOYEE PERFORMANCE OF BUMN BANK IN YOGYAKARTA**

**Lovy Fetriana**

### **Abstract**

*This study aims to determine how the influence of work life balance and work stress on the performance of employees of BUMN Banks in Yogyakarta. The method used in this research is quantitative method. Sampling was carried out using the Slovin formula which obtained a number of 100 respondents. Primary data collection was carried out using a questionnaire method that has been tested for validity and reliability. the data analysis technique used in this study is multiple linear regression analysis with the help of SPSS. the results of partial hypothesis testing show that work life balance has a significant positive effect on employee performance and work stress has a negative and significant effect on employee performance. the simultaneous analysis results show that work life balance and work stress have a significant influence on employee performance. the magnitude of the effect of work life balance and work stress on the performance of Bank BUMN employees in Yogyakarta is 24.3% and the remaining 75.7% is influenced by other variables not explained in this study.*

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