

## ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Telkom Witel Bandung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Telkom Witel Bandung, dan bagaimana pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap perusahaan tersebut

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif kausalitas. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *probability sampling* jenis *simple random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 55 orang. Teknik Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara simultan, *work life balance* dan stres kerja memiliki pengaruh secara simultan terhadap kinerja karyawan, sedangkan secara parsial *work life balance* berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan dan stres kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan di PT Telkom Witel Bandung. Berdasarkan hasil koefisien determinasi didapatkan bahwa *work life balance* dan stres kerja PT Telkom Witel Bandung mampu menjelaskan kinerja sebesar 59,2% sisanya sebesar 40,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

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