

## ABSTRAK

Sumber daya manusia merupakan pokok utama dari suatu organisasi dalam mencapai tujuannya. Penelitian ini dilakukan di Kantor Pos Cimahi Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dan gambaran tingkat stres kerja, keselamatan dan kesehatan kerja (K3) terhadap kualitas kehidupan kerja karyawan pada Kantor Pos Cimahi Tengah.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dan kausal. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *probability sampling* jenis *simple random sampling* dengan jumlah sample 20 orang. Teknik analisis data penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis regresi berganda. Teknik pengumpulan data yaitu dengan melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan studi pustaka.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara simultan menunjukkan bahwa stres kerja, keselamatan dan kesehatan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas kehidupan kerja karyawan Kantor Pos Cimahi Tengah. Sedangkan secara parsial variabel Stres Kerja ( $X_1$ ) terdapat pengaruh yang signifikan terhadap Kualitas Kehidupan Kerja (Y), sedangkan untuk variabel Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) ( $X_2$ ) secara parsial tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap Kualitas Kehidupan Kerja (Y). Hasil perhitungan koefisien determinasi penelitian ini sebesar 69,4% menunjukkan bahwa stres kerja, keselamatan dan kesehatan kerja berpengaruh terhadap kualitas kehidupan kerja karyawan sedangkan sisanya 30,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**Kata Kunci:** Sumber Daya Manusia, Stres Kerja, Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Kualitas Kehidupan Kerja