

ABSTRAK

Sumber daya manusia adalah salah satu sumber daya yang memiliki peran penting dalam mencapai tujuan organisasi. Organisasi yang mampu mengelola sumber daya manusia dengan baik nantinya sumber daya manusia yang dimilikinya akan dapat menyelesaikan tuntutan tugasnya dengan baik. Organisasi perlu memperhatikan kondisi keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan para karyawannya. Hal tersebut menjadi salah satu cara untuk mengelola sumber daya manusia yang baik karena pekerjaan dan kehidupan pribadi merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan. Dalam mengelola dan menyeimbangkan tingkat *work-life balance*, maka organisasi perlu mengetahui dan mengelola tingkat stres karyawan mereka. Stres merupakan proses psikologi yang tidak menyenangkan yang terjadi sebagai respon terhadap tekanan lingkungan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana tingkat stres, tingkat *work-life balance* dalam perusahaan dan bagaimana pengaruh stres kerja terhadap *work-life balance* pada pegawai Perum BULOG Jakarta Selatan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan penyebaran kuesioner yang memiliki 24 pernyataan dengan skala likert 6 titik. Metode *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling*. Dalam menjelaskan hasil penelitian, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linear sederhana.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres kerja karyawan Perum BULOG Jakarta Selatan termasuk kedalam kategori sedang cenderung rendah serta tingkat *work-life balance* yang termasuk kedalam kategori tinggi. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap *work-life balance* karyawan Perum BULOG Jakarta Selatan. Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai sebesar 0.339 Hal ini dapat diartikan bahwa variabel stres kerja memiliki pengaruh terhadap *work-life balance* sebesar 33.9% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kata Kunci: Sumber Daya Manusia, Stres, *Work-Life Balance*