

ABSTRAK

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN STRESS KERJA TERHADAP KINERJA KERJA KARYAWAN GENERASI Z (Studi Kasus pada PT. Matahari Department Store, Tbk)

Ghista Venyda Rifka¹⁾ Endang Pitaloka, S.E., M.E.²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Manajemen. Universitas Pembangunan Jaya

²⁾ Dosen Program Studi Manajemen. Universitas Pembangunan Jaya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* dan stress kerja terhadap kinerja karyawan generasi Z pada PT. Matahari Department Store, Tbk. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan generasi Z yang sudah bekerja minimal 1 tahun pada PT. Matahari Department Store. Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah *nonprobability sampling*. Jenis data yang dikumpulkan menggunakan metode kuesioner dengan 75 sampel responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai sig *work-life balance* sebesar 0.01 yang berarti < 0.05 dengan nilai t berarah positif yaitu 2.660. Hal ini menandakan bahwa lingkungan kerja berpengaruh signifikan positif terhadap kinerja karyawan. Hasil yang kedua menunjukkan bahwa nilai sig stress kerja sebesar 0.000 yang berarti < 0.05 dengan nilai t berarah positif yaitu 6.956. Hal ini menandakan bahwa stress kerja berpengaruh signifikan positif terhadap kinerja karyawan

Kata Kunci : *Work-life Balance*, Stress Kerja, Kinerja