

## ABSTRAK

### **Pengaruh Stres Kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Karyawan Milenial Perusahaan Jasa di Kota Tangerang)**

Putri Maharani<sup>1)</sup>, Dr. Dede Suleman, S.E., M.M., CMA<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Manajemen, Universitas Pembangunan Jaya

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Manajemen, Universitas Pembangunan Jaya

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan keseimbangan kehidupan kerja terhadap kinerja karyawan milenial di perusahaan jasa di Kota Tangerang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada karyawan milenial di beberapa perusahaan jasa di Kota Tangerang. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun karyawan menghadapi tekanan dan tuntutan pekerjaan, mereka mampu mengelola stres dengan baik sehingga tidak berdampak negatif pada kinerja mereka. Mayoritas responden merasa tidak terbebani oleh tanggung jawab yang diberikan oleh perusahaan dan memiliki strategi yang efektif dalam mengelola stres kerja. Sebaliknya, keseimbangan kehidupan kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Keseimbangan yang baik antara waktu kerja dan waktu luang memungkinkan karyawan untuk beristirahat dengan cukup, melakukan aktivitas pribadi, dan menjaga kesehatan mental serta fisik. Dengan keseimbangan kehidupan kerja yang terjaga, karyawan dapat bekerja dengan lebih fokus dan efisien, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kinerja mereka. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perusahaan jasa di Kota Tangerang perlu memberikan perhatian lebih pada upaya menciptakan keseimbangan kehidupan kerja bagi karyawan mereka untuk mencapai kinerja optimal. Sementara itu, pengelolaan stres kerja juga tetap penting meskipun tidak terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam penelitian ini. Dukungan yang baik dari perusahaan dalam kedua aspek ini diharapkan dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan milenial.

**Kata Kunci:** Stres Kerja, Keseimbangan Kehidupan Kerja, Kinerja Karyawan.

Pustaka :  
Tahun Publikasi :