

**PENGARUH BEBAN DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN MELALUI VARIABEL MEDIASI WORK LIFE BALANCE
DI MASA PANDEMI COVID-19 STUDI PADA PT JALUR NUGRAHA
EKAKURIR JNE GRESIK**

Nama : Feby Aisyah
NIM : 1011710038
Pembimbing : Mirza Dwinanda Ilmawan, S.E., M.M.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan dengan *work life balance* sebagai variabel *intervening*. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 116 responden, seluruh responden merupakan karyawan Jasa Ekspedisi JNE Gresik.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan instrumen berupa angket kuesioner. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis *Partial Least Square* dengan bantuan program Smartpls.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini diperoleh beberapa hasil sebagai berikut : (1) Beban kerja berpengaruh negatif terhadap *work life balance* karyawan, semakin tinggi beban kerja yang diberikan perusahaan maka semakin menurun *work life balance*; (2) Stres kerja berpengaruh negatif terhadap *work life balance* karyawan, semakin tinggi stres kerja yang diberikan perusahaan maka semakin menurun *work life balance*; (3) Beban kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja karyawan, semakin tinggi beban kerja yang diberikan perusahaan maka semakin menurun kinerja; (4) Stres kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja karyawan, semakin tinggi stres kerja yang diberikan perusahaan maka semakin menurun kinerja; (5) *Work life balance* berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan, semakin baik *work life balance* karyawan maka semakin tinggi kinerja karyawan. Besar kontribusi beban kerja, stres kerja dan *work life balance* karyawan terhadap kinerja karyawan adalah sebesar 59,7% dan besar kontribusi beban kerja dan stres kerja terhadap *work life balance* karyawan adalah sebesar 48,2%.

Kata kunci : beban kerja, stres kerja, *work life balance*, kinerja , *partial least square*

**EFFECT OF WORKLOAD AND STRESS ON EMPLOYEE
PERFORMANCE THROUGH THE WORK LIFE BALANCE
MEDIATING VARIABLE DURING THE COVID-19 PANDEMIC STUDY
AT PT JALUR NUGRAHA EKAKURIR JNE GRESIK**

Student Name : Feby Aisyah
SIN : 1011710038
Supervisor : Mirza Dwinanda Ilmawan, S.E., M.M.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of workload and work stress on employee performance with work life balance as an intervening variable. The number of respondents used in this study were 116 respondents, all respondents were employees of JNE Gresik Expeditionary Services.

This research is a research with a quantitative approach that uses an instrument in the form of a questionnaire. The research data were analyzed using the Partial Least Square analysis technique with the help of the Smartpls program.

Based on the results of the analysis in this study, the following results were obtained: (1) Workload has a negative effect on employees' work life balance, the higher the workload given by the company, the lower the work life balance; (2) work stress has a negative effect on employees' work life balance, the higher the work stress given by the company, the lower the work life balance; (3) Workload has a negative effect on employee performance, the higher the workload given by the company, the lower the performance; (4) Job stress has a negative effect on employee performance, the higher the work stress given by the company, the lower the performance; (5) Work life balance has a positive effect on employee performance, the better employee work life balance, the higher employee performance. The contribution of workload, work stress and employee work life balance to employee performance is 59.7% and the contribution of workload and work stress to employee work life balance is 48.2%.

Keywords: workload, work stress, work life balance, performance, partial least square