

ABSTRACT

The study aims of this research is to examine the effect of quality of work life on work-life balance with job stress as a mediating variable. This study was conducted quantitatively. Data was collected by distributing online questionnaires via Google Forms to Generation Z employees working in startups with more than six months of work experience. A total of 150 questionnaires were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM) to test the research hypotheses. The results of this study prove that the quality of work life has a positive and significant effect on work-life balance. In addition, the job stress variable partially mediates the positive effect of the quality of work life on work-life balance.

The results of this study are considered important because they provide insights for stakeholders regarding the importance of fostering the quality of employee work life so that employees can balance their lives both at work and outside of work. This will have an impact on the increasing performance of employees. This research also expands the understanding of the quality of work life through job stress, which can affect work-life balance.

Keywords: Quality of Work Life, Work-Life Balance, Job Stress

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kualitas kehidupan kerja terhadap keseimbangan kehidupan kerja dengan stres kerja sebagai variabel mediasi. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara daring melalui google form kepada generasi Z yang bekerja di perusahaan rintisan yang memiliki pengalaman bekerja lebih dari enam bulan. Terdapat 150 kuesioner yang dianalisis dengan menggunakan Structural Equation Model (SEM) untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kualitas kehidupan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap keseimbangan kehidupan kerja. Selain itu, variabel stres kerja memediasi secara parsial pengaruh positif kualitas kehidupan kerja terhadap keseimbangan kehidupan kerja.

Hasil penelitian ini dianggap penting karena memberikan pemahaman untuk pemangku kepentingan mengenai pentingnya menumbuhkan kualitas kehidupan kerja karyawan agar nantinya dapat menyeimbangkan kehidupan karyawan di tempat kerja maupun diluar pekerjaan. Hal ini akan berdampak kepada performa karyawan yang akan semakin meningkat. Penelitian ini juga menambah wawasan terkait kualitas kehidupan kerja melalui stres kerja yang dapat mempengaruhi keseimbangan kehidupan di tempat kerja.

Kata kunci: Kualitas Kehidupan Kerja, Keseimbangan Kehidupan Kerja, Stres Kerja

h