

ABSTRAK

Menurut Delecta (2011) work-life balance adalah kemampuan individu mencukupi pekerjaan dan komitmen keluarga, maupun tanggung jawab lainnya selain pekerjaan dan kegiatan lainnya. Pernyataan tersebut di dukung oleh definisi menurut Susi dan Jawaharrani (201 1) yang mengatakan bahwa keseimbangan hidup adalah upaya untuk memenuhi kepuasan dalam tiga bidang dasar hidup yaitu pekerjaan, keluarga dan pribadi Menurut Dhanial (2010) beban kerja adalah sejumlah kegiatan yang membutuhkan keahlian dan harus dikerjakan dalam jangka waktu tertentu dalam bentuk fisik ataupun psikis Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Manuaba (2000) yang mengatakan bahwa, beban kerja terdiri atas dua macam yaitu fisik dan mental. Menurut Rivai (2009:1008) mendefinisikan stres kerja (occupational stress) sebagai suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi individu. Stres yang terlalu besar mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi lingkungan, sehingga berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja. Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui gambaran beban kerja, stress kerja, dan work life balance di PT. Bank Central Asia, Tbk KCP Lembang. Untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap stress kerja di PT. Bank Central Asia, Tbk KCP Lembang. Untuk mengetahui pengaruh work life balance terhadap stress kerja di PT. Bank Central Asia, Tbk KCP Lembang.

Kata Kunci: Beban Kerja, Work Life Balance, Stres Kerja

ABSTRACT

According to Delecta (2011) work-life balance is the ability of an individual to fulfill work and family commitments, as well as other responsibilities besides work and other activities. This statement is supported by the definition according to Susi and Jawaharrani (2011) which states that life balance is an effort to fulfill satisfaction in three basic areas of life, namely work, family and personal. According to Dhanita (2010) workload is a number of activities that require expertise and must be done within a certain period of time in physical or psychological form. This is in accordance with the statement from Manuaba (2000) which states that workload consists of two types, namely physical and mental. According to Rivai (2009: 1008) defines work stress (occupational stress) as a condition of tension that creates a physical and psychological imbalance, which affects emotions, thought processes, and individual conditions. Too much stress affects the individual's stress develop that can ability to deal with the environment, so that various symptoms of interfere with work performance Based on the formulation of the problem above, the objectives of this study are as follows: To determine the description of workload, work stress, and work life balance at PT. Bank Central Asia, Tbk KCP Lembang. To determine the effect of workload on work stress at PT. Bank Central Asia, Tbk KCP Lembang. To determine the effect of work life balance on work stress at PT Bank Central Asia, Tbk KCP Lembang.

Keywords: Workload, Work Life Balance, Work Stress