

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP
KEPUASAN KERJA APARATUR SIPIL NEGARA BADAN
PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH KABUPATEN BULELENG**

Oleh

I Made Riski Andana, NIM 2117041177

Jurusan Manajemen

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kepuasan kerja Aparatur Sipil Negara Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Buleleng. Penelitian ini juga menguji secara terpisah pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kepuasan kerja ASN Bappeda Kabupaten Buleleng. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kausal. Subjek penelitian ini adalah ASN Bappeda Kabupaten Buleleng, dengan objek berupa *work life balance*, stres kerja, dan kepuasan kerja. Seluruh populasi dijadikan sampel dengan teknik sampling jenuh, sebanyak 37 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui survei menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *work life balance* dan stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja, (2) *work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja, dan (3) stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap faktor *work life balance* dan stres kerja dalam meningkatkan kepuasan kerja Aparatur Sipil Negara Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Buleleng. Hendaknya, Bappeda Kabupaten Buleleng perlu menciptakan *work life balance* yang seimbang dan menekan stres kerja pegawai guna mendorong kepuasan kerja yang lebih optimal.

Kata kunci: kepuasan kerja, stres kerja, *work life balance*.

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN STRES KERJA TERHADAP
KEPUASAN KERJA APARATUR SIPIL NEGARA BADAN
PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH KABUPATEN BULELENG**

Oleh

I Made Riski Andana, NIM 2117041177

Jurusan Manajemen

ABSTRACT

This study aimed to examine the influence of work-life balance and job stress on job satisfaction among civil servants at the Regional Development Planning Agency (Bappeda) of Buleleng Regency. A quantitative approach with a causal design was employed, involving all 37 civil servants as respondents using a saturated sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using multiple linear regression. The results reveal that work-life balance and job stress simultaneously have a significant impact on job satisfaction. Individually, work-life balance shows a positive and significant effect on job satisfaction. Interestingly, job stress also demonstrates a positive and significant influence. These findings highlight the importance of managing both work-life balance and job stress to enhance employee satisfaction. Therefore, it is essential for Bappeda Buleleng to create a supportive work environment that fosters a healthy work-life balance and effectively addresses job stress to optimize job satisfaction.

Keywords : *job satisfaction, job stress, work life balance.*