

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA  
TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN DENGAN STRES KERJA SEBAGAI  
VARIABEL MEDIASI  
PADA PT. TOTAL PACK INDONESIA DI CIKARANG**

**Rizky Nugroho Raharjo**

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta

Email: [rnraharjo@gmail.com](mailto:rnraharjo@gmail.com)

(Dibimbing oleh Drs. Karyono, MM. dan Dra. Istiana Rahatmawati, M.Si)

**ABSTRAK**

Kepuasan kerja merupakan suatu hal yang penting untuk diperhatikan oleh perusahaan. Kepuasan kerja karyawan harus diciptakan sebaik-baiknya agar tercipta moral kerja, dedikasi, kecintaan dan kedisiplinan kerja tinggi. Kepuasan yang tinggi akan menciptakan suasana kerja yang menyenangkan dan akan mendorong karyawan untuk berprestasi. Kepuasan kerja dapat dipengaruhi oleh beberapa variabel, dalam penelitian ini meliputi variabel beban kerja, keseimbangan kehidupan kerja, dan stress kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh beban kerja dan keseimbangan kehidupan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan dengan stres kerja sebagai variabel mediasi pada PT. Total Pack Indonesia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan di PT. Total Pack Indonesia yang berjumlah 140 orang. Jumlah sampel penelitian ini adalah 104 responden yang memenuhi kriteria. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Proportional Stratified Sampling*. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer dengan instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisis data adalah analisis Jalur (*Path Analysis*) yang diselesaikan dengan teknik regresi.

Kesimpulan penelitian ini adalah : (1) Beban kerja berpengaruh negatif terhadap kepuasan kerja karyawan; (2) Keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh positif terhadap kepuasan kerja karyawan; (3) Stres kerja mampu memediasi pengaruh beban kerja terhadap kepuasan kerja karyawan; dan (4) Stres kerja mampu memediasi pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan.

Kata Kunci : Beban Kerja, Keseimbangan Kehidupan Kerja, Kepuasan Kerja, Stress Kerja.