

RINGKASAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan pada karyawan PT Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Teluk Bayur. Penelitian ini berjudul “Pengaruh *Work-Life Balance* dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Teluk Bayur”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* dan beban kerja terhadap kinerja karyawan, baik secara parsial maupun simultan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Teluk Bayur yang berjumlah 89 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai responden penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menggunakan regresi linier berganda menunjukkan bahwa: (1) *Work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, (2) Beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, dan (3) *Work-life balance* dan beban kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam upaya meningkatkan kinerja karyawan, perusahaan perlu memperhatikan keseimbangan kehidupan kerja karyawan. Sementara itu, beban kerja tidak terbukti menjadi faktor yang memengaruhi kinerja karyawan secara langsung, sehingga perusahaan tetap perlu menjaga beban kerja pada tingkat yang wajar agar tidak menimbulkan dampak negatif lainnya. Upaya yang dapat dilakukan antara lain pengaturan waktu kerja yang baik, pemberian waktu istirahat yang cukup, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi karyawan.

Kata Kunci: *Work-Life Balance*, Beban Kerja, Kinerja Karyawan.

SUMMARY

This research is a quantitative study conducted on employees of PT Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Teluk Bayur. The title of this research is “The Effect of Work-Life Balance and Workload on Employee Performance at PT Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Teluk Bayur”.

The purpose of this study is to determine the effect of work-life balance and workload on employee performance, both partially and simultaneously.

The population in this study consists of all employees of PT Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Teluk Bayur, totaling 89 employees. The sampling technique used is saturated sampling, where all members of the population are used as respondents.

Based on the results of research and data analysis using multiple linear regression, it shows that: (1) Work-life balance has a positive and significant effect on employee performance, (2) Workload has no significant effect on employee performance, and (3) Work-life balance and workload simultaneously have a significant effect on employee performance.

The implications of this study indicate that to improve employee performance, management should focus on maintaining employees' work-life balance. Meanwhile, workload is not proven to directly affect employee performance, although it still needs to be managed properly to avoid potential negative impacts. Therefore, companies should maintain proper work arrangements and ensure employees' well-being.

Keyword: Work-Life Balance, Workload, Employee Performance.