

ABSTRAK

Arvian Azhril Rahmadani, Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Dok dan Perkapalan Surabaya

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh keseimbangan kehidupan kerja (work-life balance) dan beban kerja terhadap kinerja karyawan di PT. Dok dan Perkapalan Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Sampel penelitian terdiri dari 100 karyawan yang dipilih secara acak. Hasil analisis data menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini mengindikasikan bahwa karyawan yang mampu mengatur keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi mereka cenderung memiliki kinerja yang lebih baik. Sebaliknya, beban kerja yang tinggi ditemukan memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Karyawan yang mengalami beban kerja berlebihan cenderung mengalami penurunan kinerja karena kelelahan dan stres. Penelitian ini menyarankan bahwa perusahaan perlu memperhatikan kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja, seperti fleksibilitas waktu kerja dan program kesejahteraan karyawan, untuk meningkatkan kinerja karyawan. Selain itu, pengelolaan beban kerja yang efektif juga penting untuk memastikan karyawan tidak mengalami overwork yang dapat menurunkan produktivitas.

Kata Kunci: *Keseimbangan Kehidupan Kerja, Beban Kerja, Kinerja Karyawan, PT. Dok dan Perkapalan Surabaya.*

ABSTRACT

Arvian Azhril Rahmadani, The Influence of Work-Life Balance and Workload on Employee Performance at PT Dok and Shipping Surabaya

This study has an objective to analyze the effect of work-life balance and workload on employee performance at PT. Dock and Shipping Surabaya. The research method used is a quantitative approach using a questionnaire as a data collection instrument. The sample of this study consisted of 100 employees selected randomly. The results of the data analysis show that work-life balance has a positive and significant effect on employee performance. This indicates that employees who are able to manage the balance between their work and personal lives tend to have better performance. On the other hand, high workload is found to have a negative and significant effect on employee performance. Employees who have excessive workloads tend to experience decreased performance due to fatigue and stress. This study suggests that the company needs to pay attention to policies that support work-life balance, such as work time flexibility and employee welfare programs to improve employee performance. Moreover, effective workload management is also important to ensure employees do not experience overwork which can reduce productivity.

Keywords: Work-Life Balance, Workload, Employee Performance, PT. Dock and Shipping Surabaya.