

ABSTRAK

Beban kerja tentu diberikan perusahaan terhadap setiap karyawan, tanpa terkecuali pada karyawan produksi di PT.X. Perkerjaan yang tidak diimbangi dengan kualitas dan kuantitas Sumber Daya Manusia yang tidak memadai dapat mengganggu *Work Life Balance* karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap *Work Life Balance* karyawan di PT.X, dengan jumlah responden sebanyak 41 karyawan yang berkerja pada devisi produksi di PT.X . Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan regresi. Penelitian ini menggunakan studi populasi, metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diberikan secara langsung pada karyawan produksi dengan menggunakan dua alat ukur yaitu beban kerja NASA-TLX berdasarkan teori Hart dan Steveland dan skala *Work Life Balance scale* dari Gianti Gunawan berdasarkan teori dari Fisher, Bulger, & Smith. Berdasarkan hasil analisis data bahwa nilai R square 0,638 hal ini menunjukkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh terhadap *Work Life Balance* di PT. X, sehingga dapat diartikan semakin tinggi beban kerja maka akan semakin rendah *Work Life Balance*.

Kata Kunci: Beban Kerja, *Work Life Balance*, Karyawan Produksi

ABSTRACT

The workload is of course given by the company to every employee, without exception to production employees at PT. Work that is not balanced with inadequate quality and quantity of Human Resources can disrupt employees' Work Life Balance. This research aims to determine the effect of workload on the Work Life Balance of employees at PT. X. The research method used is quantitative research with a regression approach. This research uses a population study, the data collection method uses a questionnaire given directly to production employees using two measuring tools, namely NASA-TLX workload based on Hart and Steveland's theory and Gianti Gunawan's Work Life Balance scale based on theories from Fisher, Bulger, & Smith. Based on the results of data analysis, the R square value is 0.638, this shows that workload has an influence on Work Life Balance at PT. X, so it can be interpreted that the higher the workload, the lower the Work Life Balance.

Keywords: *Workload, Work Life Balance, Production employee*