

ABSTRAK

Keseimbangan kehidupan kerja merupakan fenomena dalam dinamika sosial kehidupan kerja. Keseimbangan kerja merupakan isu penting dalam meningkatkan tanggung jawab dan menyeimbangkan aktivitas kerja, sosial dan keluarga. Perusahaan yang berkomitmen untuk menciptakan keseimbangan kerja yang paling disukai karyawan dan akan mendapatkan reputasi yang baik. Namun, konflik pekerjaan dan keluarga adalah peran ganda bagi setiap individu, sehingga keseimbangan kehidupan kerja penting untuk memastikan efektivitas kerja.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif melalui pendekatan studi kasus. Metode penelitian yang digunakan untuk memperoleh data adalah wawancara. Analisis data yang dilakukan secara kualitatif memerlukan kegiatan interaktif mulai dari pemadatan data, penyajian data dan penarikan kesimpulan yang dilakukan secara berkesinambungan untuk memenuhi semua data yang dibutuhkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja karyawan PT. Asabri (Persero) Cabang Semarang cukup tinggi, hal ini ditunjukkan dengan adanya beban kerja yang berlebih (*overload*), pembagian kerja yang tidak proporsional serta tuntutan kerja yang berat. Adanya konflik pribadi mempengaruhi emosi seseorang sehingga memberikan berkontribusi negatif pada komitmen waktu kerja, keterlibatan kerja, kepuasan kerja, dan fleksibilitas kerjanya. Namun, keseimbangan kehidupan kerja karyawan di PT. ASABRI (Persero) Cabang Semarang didukung oleh kemampuan karyawan dalam strategi *coping* dengan memotivasi diri, sehingga kehidupan pribadi dan keluarga menjadi inspirasi semangat bagi pegawai untuk bekerja, karena karyawan yang mampu menikmati kehidupan kerja.

Kata kunci: *worklife balance*, beban kerja, kinerja.