

## ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Direktorat *Human Capital Management* PT Telkom Indonesia TLT Jakarta Selatan. Dengan *Work from Home* sebagai variabel independen dan *Work life balance* sebagai variabel dependen. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Work from Home* terhadap *Work life balance* dari karyawan Direktorat *Human Capital Management* PT Telkom Indonesia TLT Jakarta Selatan.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *non-probability* sampling dengan jenis sampel jenuh, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan Direktorat *Human Capital Management* PT Telkom Indonesia TLT Jakarta Selatan yang berjumlah 72 karyawan.

Berdasarkan dengan hasil penelitian, menunjukkan bahwa *Work from Home* di Direktorat *Human Capital Management* PT Telkom Indonesia TLT Jakarta Selatan sudah terlaksana dengan baik. Selain itu, *Work life balance* karyawan masuk ke dalam kategori baik, yang artinya menunjukkan adanya keseimbangan. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Work from Home* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Work life balance* secara simultan dengan kontribusi koefisien determinasi yaitu sebesar 76,7% atau 0,767. Sedangkan dengan sisanya yaitu 23,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

Kata kunci: *Work from Home*, *Work life balance*