

ABSTRAK

Kerja lembur merupakan hal yang lekat dengan perkembangan bisnis saat ini. Perkembangan bisnis menuntut perusahaan untuk berusaha menjadi yang unggul dan berdaya saing. Peningkatan kerja lembur karena karyawan harus menyelesaikan target. Kerja lembur dapat meningkatkan gangguan keseimbangan kehidupan kerja karyawan. Ketatnya waktu aktivitas karyawan perlu memiliki manajemen waktu yang baik. Manajemen Waktu membantu karyawan bekerja lebih efektif dan efisien untuk mengurangi gangguan keseimbangan kehidupan kerja. Fenomena ini menjadi tantangan bagi industri perbankan untuk menciptakan sumber daya manusia yang kompetitif dan mencapai work-life balance. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kerja lembur dan manajemen waktu terhadap work-life balance karyawan pada Divisi Human Capital Kantor Pusat Bank BJB Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis deskriptif dan regresi linier berganda. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik non-probability sampling dengan teknik sampling jenuh, dengan jumlah sampel sebanyak 59 karyawan Divisi Human Capital Bank BJB Kantor Pusat Bandung. Pengolahan data penelitian menggunakan software SPSS 26.0.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kerja lembur karyawan, manajemen waktu, dan work-life balance berada pada kategori Tinggi. Selain itu, kerja lembur berpengaruh positif secara parsial terhadap work-life balance karyawan, dan manajemen waktu berpengaruh positif secara parsial terhadap work-life balance karyawan. Selain itu, kerja lembur dan manajemen waktu secara simultan mempengaruhi work-life balance karyawan di Divisi Human Capital Kantor Pusat Bank BJB Bandung.

Kata Kunci: Kerja Lembur, Manajemen Waktu, *Work-Life Balance*, Bank BJB Kantor Pusat Bandung