

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kinerja karyawan di PT PLN (Persero) UP3 Cilacap. Keseimbangan kehidupan kerja didefinisikan sebagai kemampuan karyawan dalam menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dengan kehidupan pribadi mereka. Kinerja diukur melalui kualitas dan kuantitas hasil kerja. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada 106 responden yang bekerja di perusahaan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Karyawan yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik. Mereka lebih termotivasi, fokus, dan produktif dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Karyawan yang merasa seimbang dalam kehidupannya lebih puas dengan pekerjaannya, merasa dihargai, dan memiliki komitmen yang lebih tinggi terhadap perusahaan. Penelitian ini menyarankan agar manajemen PT PLN (Persero) UP3 Cilacap lebih memperhatikan keseimbangan kehidupan kerja karyawan sebagai strategi untuk meningkatkan kinerja dan kepuasan kerja. Langkah-langkah seperti fleksibilitas waktu kerja, penyediaan fasilitas pendukung, dan program kesejahteraan karyawan dapat membantu mencapai keseimbangan tersebut. Dengan demikian, perusahaan tidak hanya meningkatkan produktivitas tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan menyenangkan bagi karyawan.

Kata Kunci : *Work-life balance*, kinerja karyawan