

ABSTRAK

Perkembangan industrialisasi dan globalisasi di Indonesia mendorong meningkatnya tuntutan produktivitas kerja yang sering kali berdampak pada jam kerja panjang dan pelaksanaan kerja lembur yang melebihi batas waktu kerja yang ditentukan dalam peraturan perundang-undangan. Kondisi tersebut berpotensi mengabaikan hak pekerja atas waktu istirahat, kesehatan, dan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*work-life balance*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perlindungan hukum terhadap pekerja yang bekerja melebihi batas waktu kerja berdasarkan ketentuan peraturan perundang-undangan di Indonesia serta menilai kesesuaiannya dengan prinsip *work-life balance* sebagai bagian dari perlindungan hak pekerja.

Penelitian penulisan hukum ini menggunakan metode penelitian *yuridis normatif* dengan pendekatan perundang-undangan, konseptual, dan komparatif. Spesifikasi penelitian bersifat *deskriptif-analitis* dengan menggunakan data sekunder yang diperoleh melalui studi kepustakaan, berupa peraturan perundang-undangan serta berbagai sumber literatur yang relevan. Analisis data dilakukan secara *normatif-kualitatif* dengan menggunakan *penalaran deduktif*, yang selanjutnya disajikan dalam bentuk uraian yang tersusun secara teratur, sistematis, dan rinci.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara normatif hukum ketenagakerjaan Indonesia telah mengatur pembatasan waktu kerja, kerja lembur, kewajiban pembayaran upah lembur, serta pemberian waktu istirahat sebagai bentuk perlindungan hak pekerja. Namun demikian, pengaturan tersebut belum secara eksplisit mengakui prinsip *work-life balance* sebagai hak pekerja, sehingga perlindungan yang diberikan masih berorientasi pada aspek kuantitatif waktu kerja dan kompensasi finansial. Selain itu, lemahnya pengawasan dan penegakan hukum menyebabkan masih banyak pelanggaran dalam praktik, yang berdampak pada terganggunya keseimbangan hidup pekerja. Oleh karena itu, diperlukan penguatan regulasi dan kebijakan ketenagakerjaan yang lebih berorientasi pada kualitas hidup pekerja guna mewujudkan perlindungan hukum yang komprehensif dan selaras dengan prinsip *work-life balance*.

Kata Kunci : Perlindungan Hukum; Kerja Melebihi Batas Waktu; Hak Pekerja; *Work-Life Balance*