

# DETERMINAN TINGKAT *WORK LIFE BALANCE* PADA PEKERJA KONSTRUKSI PT X TAHUN 2024

Tiara Kusumastuti

## Abstrak

Terganggunya *work life balance* pekerja konstruksi dapat menurunkan produktivitas, menimbulkan gangguan persepsi, dan meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi determinan tingkat *work life balance* pada pekerja konstruksi di PT X tahun 2024. Rancangan studi penelitian ini adalah potong lintang. Analisis data dilakukan dengan uji regresi logistik sederhana dan regresi logistik ganda. Sampel penelitian ini adalah pekerja konstruksi PT X sejumlah 81 responden, dengan menggunakan metode *sampling* jenuh. Penelitian ini menganalisis beban kerja fisik, beban kerja mental, usia, tingkat pendidikan, dan status pernikahan sebagai variabel independen, serta *work life balance* sebagai dependen. Sejumlah 41 responden mengalami tingkat *work life balance* tinggi. Terdapat hubungan antara beban kerja fisik dengan *work life balance* dengan p-value sebesar 0,038. Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan *work life balance* dengan p-value sebesar 0,041. Variabel yang paling berhubungan adalah beban kerja fisik dengan  $POR=5,192$ . Disimpulkan bahwa variabel yang berkaitan dengan tingkat *work life balance* pada pekerja konstruksi PT X adalah beban kerja fisik, dan status pernikahan. Perusahaan diharapkan mempertahankan analisis kebutuhan tenaga kerja dengan tuntutan *progress* untuk menjaga beban kerja tetap ideal serta mendisiplinkan jadwal kerja dan istirahat untuk mengoptimalkan tingkat *work life balance*.

**Kata Kunci:** *Work life balance*, Pekerja konstruksi, Status pernikahan

# **DETERMINANTS OF WORK LIFE BALANCE LEVEL IN CONSTRUCTION WORKERS OF PT X IN 2024**

**Tiara Kusumastuti**

## **Abstract**

Disruption of work-life balance among construction workers can reduce productivity, cause perceptual disturbances, and increase risk of workplace accidents. This study identify factors influencing work-life balance among 81 PT X construction workers in 2024 using a cross-sectional design. Data analysis was done by simple logistic regression test and multiple logistic regression. The sample in this study consist 81 construction workers from PT X, uses saturated sampling as sampling method. This study analyzes physical workload, mental workload, age, education level, and marital status as independent variable, and work life balance as dependent variable. 41 PT X construction workers have a high level of work life balance. Results showed 41 workers had a high level of work-life balance, with significant associations found between physical workload ( $p = 0.038$ ) and education level ( $p = 0.041$ ). Physical workload emerged as the most influential factor (POR = 5.192). It can be inferred that the variables related to the level of work life balance in construction workers PT X is the physical workload and marital status. The company is expected to improve work and rest schedules to establish a regular cycle and align workforce needs with progress demands to maintain ideal workloads and optimize work-life balance.

**Keyword:** Work life balance, Construction worker, Marital status