



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

SKRIPSI

TIARA KUSUMASTUTI

2110713011

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kesehatan Masyarakat**

TIARA KUSUMASTUTI

2110713011

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan nikmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah Determinan Tingkat *Work Life Balance* pada Pekerja Konstruksi PT. X Tahun 2024. Terima kasih penulis ucapkan kepada para responden yang sudah berkenan untuk bergabung ke dalam penelitian ini. Terima kasih penulis sampaikan pula Selain itu, terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Suparni, S.T., M.K.K.K selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu dan saran yang sangat bermanfaat. Selain itu, terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Apt. Riswandy Wasir, M.P.H., Ph.D., serta Ibu Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis selama proses penelitian ini.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga penulis, Bapak Bambang Setiadi, Ibu Murti Handayani, dan kakak Satria Wijayandaru yang selalu mendoakan dan mendukung penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh sahabat dan teman yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun terhadap skripsi ini sehingga dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Jakarta, 3 Januari 2025

Penulis

Tiara Kusumastuti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan	4
I.4 Manfaat	4
I.5 Ruang Lingkup	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
II.1 <i>Work Life Balance</i>	6
II.2 Faktor yang Berhubungan dengan <i>Work Life Balance</i>	9
II.3 Penelitian Terdahulu	17
II.4 Kerangka Teori	22
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 23
III.1 Kerangka Konsep.....	23
III.2 Hipotesis	24
III.3 Definisi Operasional	25
III.4 Desain Penelitian	29
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
III.7 Proses Pengumpulan Data	29
III.8 Instrumen Penelitian	29
III.9 Pengolahan Data	30
III.10 Analisis Data.....	32
III.11 Etika Penelitian	33
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 35
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	35
IV.2 Hasil Penelitian.....	36
IV.3 Pembahasan	44

BAB V PENUTUP.....	54
V.1 Kesimpulan	54
V.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Beban Kerja Fisik Berdasarkan %CVL	12
Tabel 2.	Klasifikasi Beban Kerja Mental Berdasarkan RSME	12
Tabel 3.	Penelitian Terdahulu	17
Tabel 4.	Definisi Operasional	25
Tabel 5.	Kode Variabel Penelitian	31
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Work Life Balance pada Pekerja Konstruksi PT X	36
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Mental, Usia, Tingkat Pendidikan, dan Status Pernikahan pada Pekerja Konstruksi PT X	36
Tabel 8.	Hasil Analisis Bivariat	38
Tabel 9.	Hasil Seleksi Variabel	41
Tabel 10.	Pemodelan Pertama	42
Tabel 11.	Pemodelan Kedua	43
Tabel 12.	Perhitungan Perubahan POR Tanpa Variabel Tingkat Pendidikan	43
Tabel 13.	Fit Model Analisis Multivariat	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Table</i> Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 4	<i>Ethical Approval</i>
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 7	Kuesioner Identitas Diri dan Denyut Nadi
Lampiran 8	Kuesioner <i>Work Life Balance</i>
Lampiran 9	Kuesioner <i>Rating Scale Mental Effort</i> (RSME)
Lampiran 10	<i>Master Table</i> Penelitian
Lampiran 11	Uji Normalitas untuk Penentuan <i>Cut off</i> Variabel
Lampiran 12	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 13	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 14	Hasil Analisis Multivariat
Lampiran 15	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 16	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 17	Hasil Turnitin