



**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA
KARYAWAN DI PERUSAHAAN MANUFAKTUR PT X
BOGOR, JAWA BARAT TAHUN 2025**

SKRIPSI

**ZASKIA REIHAN AMANDA NIARTO
2210713006**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA
KARYAWAN DI PERUSAHAAN MANUFAKTUR PT X
BOGOR, JAWA BARAT TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

ZASKIA REIHAN AMANDA NIARTO

2210713006

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Zaskia Reihan Amanda Niarto

NIM : 2210713006

Tanggal : 08 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 08 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Zaskia Reihan Amanda Niarto)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zaskia Reihan Amanda Niarto
NIM : 2210713006
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Hubungan *Work-Life Balance* Terhadap Kinerja Karyawan Di Perusahaan Manufaktur PT X Bogor, Jawa Barat Tahun 2025.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 08 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Zaskia Reihan Amanda Niarto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Zaskia Reihan Amanda Niarto

NIM : 2210713006

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul : Hubungan *Work-Life Balance* Terhadap Kinerja Karyawan Di
Perusahaan Manufaktur PT X Bogor, Jawa Barat Tahun 2025.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 08 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



Agung Raharjo., S.K.M., M.K.K.K.
NIP. 199112122024061001

Penguji II



Dr. Fathinah Ranggani Hardy, S.K.M., M.Epid.
NIP. 199201272025212060

Penguji III



Dr. Laily Hanifah, S.K.M., M.Kes.
NIK. 221112036

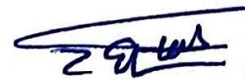
Mengetahui

Plt. Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999071002

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat Program Sarjana



Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid. NIP.
NIP. 198510192014042001

HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PERUSAHAAN MANUFAKTUR PT X BOGOR, JAWA BARAT TAHUN 2025

Zaskia Reihan Amanda Niarto

Abstrak

Kinerja karyawan merupakan gambaran perilaku individu dalam menyelesaikan pekerjaannya. Seseorang yang tidak mampu menjalankan pekerjaan dan tanggung jawab terhadap keluarga serta komitmen di kehidupan pribadinya dapat mengakibatkan terganggunya kinerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak keseimbangan kehidupan kerja, usia, jenis kelamin, lama masa kerja, dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan di PT X pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah sampling sebanyak 112 karyawan PT X menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada karyawan di bagian *office* dan *workshop*. Data yang dianalisis secara bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara *work-life balance* dengan kinerja karyawan ($p=0,019$), sedangkan usia ($p=0,713$), jenis kelamin ($p=0,343$), masa kerja ($p=0,844$), dan motivasi kerja ($p=0,437$) tidak berhubungan dengan kinerja karyawan. Hasil ini mengindikasikan urgensi bagi PT X untuk memperhatikan unsur-unsur *work-life balance* ke dalam peraturan, seperti membatasi jam kerja, mengelola beban kerja, dan memberikan waktu istirahat untuk menghindari kelelahan.

Kata Kunci: Faktor Individu, Kinerja, Motivasi, *Work-life Balance*

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK-LIFE BALANCE AND EMPLOYEE PERFORMANCE AT PT X MANUFACTURING COMPANY, BOGOR, WEST JAVA, IN 2025

Zaskia Reihan Amanda Niarto

Abstract

Employee performance reflects individual behavior in accomplishing work tasks. An individual's inability to manage work responsibilities alongside family obligations and personal life commitments may lead to impaired job performance. This study aims to examine the effects of work-life balance, age, gender, length of service, and work motivation on employee performance at PT X in 2025. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The sampling technique used was purposive sampling, involving 112 employees of PT X. Data were collected using questionnaires distributed to employees in the office and workshop divisions. Bivariate analysis showed a significant relationship between work-life balance and employee performance ($p = 0.019$), while age ($p = 0.713$), sex ($p = 0.343$), length of service ($p = 0.844$), and work motivation ($p = 0.437$) were not significantly associated with employee performance. These findings indicate the urgency for PT X to incorporate work-life balance elements into company regulations, such as limiting working hours, managing workload, and providing adequate rest periods to prevent work-related fatigue.

Keyword: Individual Factors, Employee Performance, Motivation, Work-life Balance

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak September 2025 adalah “Hubungan *Work-Life Balance* Terhadap Kinerja Karyawan Di Perusahaan Manufaktur PT X Bogor, Jawa Barat Tahun 2025”. Terima kasih penulis ucapkan kepada PT X atas izin penggunaan data dalam penelitian skripsi dan para pekerja PT X yang bersedia menjadi responden. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Laily Hanifah, S.K.M., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan arahan yang bermanfaat. Terima kasih juga kepada bapak Agung Raharjo., S.K.M., M.K.K.K dan Ibu Dr. Fathinah Ranggauni Hardy, S.K.M., M.Epid. selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan bermanfaat.

Di samping itu, ucapan terima kasih disampaikan kepada kedua orang tua saya, yaitu Bapak Purbo Awin Niarto dan Ibu Sri Bakti Rahayu, serta adik saya, Keisha Fadhilah Niarto yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materil sejak awal perkuliahan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Amira, Fitri, Vyrza, Nevi, Nisrina, Feby, dan pihak yang tidak mungkin bagi penulis untuk menyebutkan satu per satu atas semangat dan ilmu yang dibagi selama perkuliahan. Terakhir, ucapan terima kasih kepada diri sendiri karena sudah berjuang dan berusaha dalam menyelesaikan skripsi ini. Besar harapan penulis skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 08 Januari 2026

Penulis



Zaskia Reihan Amanda Niarto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	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	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
I.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
II.1 Kinerja.....	7
II.2 <i>Work-Life Balance</i>	14
II.3 Penelitian Terdahulu	21
II.4 Kerangka Teori.....	26
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 27
III.1 Kerangka Konsep	27
III.2 Hipotesis Penelitian.....	28
III.3 Definisi Operasional.....	29
III.4 Desain Penelitian.....	31
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian	31
III.7 Pengumpulan Data	34
III.8 Instrumen Pengumpulan Data	34
III.9 Uji Instrumen Data.....	35
III.10 Pengolahan Data.....	38
III.11 Analisis Data	39
III.12 Etika Penelitian	40
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 42
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	42
IV.2 Hasil Penelitian	43
IV. 3 Pembahasan.....	47
IV.4 Keterbatasan Penelitian	53

BAB V PENUTUP.....	55
V.1 Kesimpulan.....	55
V.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	22
Tabel 2	Definisi Operasional	29
Tabel 3	Data Karyawan PT X 2025	31
Tabel 4	Jumlah Karyawan Tiap Jalur/ <i>Plant</i>	31
Tabel 5	Perhitungan Sampel	33
Tabel 6	Pembagian Kuesioner IWPQ	34
Tabel 7	Skor Skala Likert WLBS	35
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Work Life Balance Scale</i>	36
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Kuesioner IWPQ.....	36
Tabel 10	Hasil Uji Validitas Kuesioner Motivasi	37
Tabel 11	Hasil Uji Reliabilitas.....	37
Tabel 12	Kode Variabel Penelitian	38
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Variabel Dependen	44
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Variabel Independen.....	44
Tabel 15	Hasil Analisis Bivariat Menggunakan <i>Chi-Square</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	26
Gambar 2	Kerangka Konsep	27
Gambar 3	Gambaran Umum PT X.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lini Masa Kegiatan
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Surat Persetujuan Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 5	<i>Ethical Approval</i>
Lampiran 6	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 7	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 8	Kuesioner Penelitian
Lampiran 9	Output Uji Validitas
Lampiran 10	Output Uji Reliabilitas
Lampiran 11	Hasil Uji Univariat
Lampiran 12	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 13	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 14	Lembar Monitoring Bimbingan Penelitian
Lampiran 15	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 16	Hasil Turnitin