

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, KESEHATAN KERJA, DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN PT ZIBEN INDONESIA**

TUGAS AKHIR

OLEH :

MUHAMMAD ALRIFALI GOMAZAKA ARMAN

203402516177



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2025

**THE EFFECT OF WORK-LIFE BALANCE, OCCUPATIONAL HEALTH, AND
WORKLOAD ON EMPLOYEE JOB SATISFACTION AT PT ZIBEN INDONESIA**

Thesis

By :

MUHAMMAD ALRIFALI GOMAZAKA ARMAN

203402516177



**MANAJEMEN STUDY PROGRAM
FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS
NATIONAL UNIVERSITY
JAKARTA**

2025

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, KESEHATAN KERJA, DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KEPUASAN KERJA PT. ZIBEN INDONESIA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Manajemen di Fakultas
Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional



**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
PROGRAM STUDI MANAJEMEN
UNIVERSITAS NASIONAL**

2025

LEMBAR PERNYATAAN

Penulis menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa segala pernyataan dalam tugas akhir yang berjudul

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, KESEHATAN KERJA, DAN BEBAN KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN PADA PT. ZIBEN INDONESIA

Merupakan gagasan atau hasil penelitian penulis, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Tugas akhir ini belum pernah diajukan memperoleh gelar pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Jika didalamnya terdapat kesalahan dan kekeliruan. Maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Jakarta, 15 Agustus 2025



Muhammad Alrifali Gomazaka Arman

203402516177

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Tugas Akhir : **PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*,
KESEHATAN KERJA, DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KEPUASAN KERJA
KARYAWAN PT. ZIBEN INDONESIA**

Nama Mahasiswa : **MUHAMMAD ALRIFALI GOMAZAKA
ARMAN**

Nomor Pokok : **203402516177**

Program Studi : **MANAJEMEN**

Menyetujui,
Pembimbing

(Dr. Sugito Efendi. S.E.,M.Si)

Menyetujui,
Kepala Program Studi



(Dr. Resti Hardini, S.E.,M.Si)

Jakarta, 11 Agustus 2025

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : **PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*,
KESEHATAN KERJA, DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KEPUASAN KERJA
KARYAWAN PT. ZIBEN INDONESIA**

Nama Mahasiswa : **MUHAMMAD ALRIFALI GOMAZAKA
ARMAN**

Nomor Pokok : **203402516177**

Program Studi : **MANAJEMEN**

Diterima dan disahkan oleh panitia Ujian Tugas Akhir

Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Menyetujui,

Pembimbing Tugas Akhir

(Dr. Sugito Efendi, SE., M.Si)

Ketua Penguji

Anggota Penguji

(Prof. Dr. Irma Setyawati S, S.E., M.M)

(Muhammad Ramli, S.E., M.Si)

Mengetahui,

Dekan



(Prof. Dr. Ir. Edi Sugiono, S.E., M.M)

ABSTRAK

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, KESEHATAN KERJA, DAN BEBAN KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA PADA PT. ZIBEN INDONESIA

Oleh :

Muhammad Alrifali Gomazaka Arman

NPM : 203402516177

Tugas Akhir, dibawah bimbingan Dr. Sugito Efendi. SE,.M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work-life balance*, kesehatan kerja, dan beban kerja terhadap kepuasan kerja karyawan di PT Ziben Indonesia. Latar belakang penelitian didasari oleh adanya penurunan tingkat kepuasan kerja pada periode 2021–2023 yang dipengaruhi faktor kompensasi, beban kerja, serta komunikasi manajemen–karyawan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner skala Likert terhadap 102 responden yang dipilih menggunakan metode *probability sampling*. Analisis data dilakukan dengan regresi linier berganda menggunakan SPSS 26 untuk menguji pengaruh parsial dan simultan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance*, kesehatan kerja, dan beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja, baik secara parsial maupun simultan. Variabel kesehatan kerja memiliki pengaruh paling dominan dibanding variabel lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan program kesehatan kerja, pengelolaan beban kerja yang seimbang, serta kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja dapat secara efektif meningkatkan kepuasan kerja karyawan.

Kata Kunci : Work-Life Balance, Kesehatan Kerja, Beban Kerja, dan Kepuasan Kerja

ABSTRACT

THE EFFECT OF WORK-LIFE BALANCE, OCCUPATIONAL HEALTH, AND WORKLOAD ON JOB SATISFACTION AT PT ZIBEN INDONESIA

By :

Muhammad Alrifali Gomazaka Arman

NPM : 203402516177

Thesis, Under The guidance Dr. Sugito Efendi. SE, M.Si

This study aims to analyze the effect of work-life balance, occupational health, and workload on employee job satisfaction at PT Ziben Indonesia. The research background is based on a decline in job satisfaction levels during 2021–2023, influenced by factors such as compensation, workload, and communication between management and employees. A quantitative approach was applied, with data collected through a Likert-scale questionnaire administered to 102 respondents selected using a probability sampling method. Data analysis was conducted using multiple linear regression with SPSS 26 to examine both partial and simultaneous effects among variables. The results reveal that work-life balance, occupational health, and workload have a positive and significant effect on job satisfaction, both individually and collectively. Occupational health was found to be the most dominant factor among the three variables. These findings indicate that enhancing occupational health programs, managing balanced workloads, and implementing supportive work-life balance policies can effectively improve employee job satisfaction.

Keywords: Work-life balance, Occupational Health, Workload, Job Satisfaction, PT Ziben Indonesia

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. BIODATA DIRI

1. Nama : Muhammad Alrifali Gomazaka
2. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 29 April 2002
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Alamat : Perumahan Garuda, B4/NO14 RT02
5. No Handphone : 082210408333
6. Status : Belum Menikah
7. Agama : Islam
8. Kewarganegaraan : Indonesia
9. Email : gomazaka29@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

- TK Insan Mulia : 2007 - 2008
- SDN Parung 01 : 2008 - 2014
- SMPN 1 Parung : 2014 - 2017
- SMAN 1 Gunung Sindur : 2017 - 2020
- Universitas Nasional : 2020 - 2025

Dengan demikian Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebaik-baiknya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, 15 Agustus 2025



Muhammad Alrifali Gomazaka Arman

203402516177

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Work-Life Balance*, Kesehatan Kerja, dan Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT. Ziben Indonesia” tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Manajemen pada Fakultas Ekono dan Bisnis Universitas Nasional

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata ideal. Hal ini dikarenakan keterbatasan bakat dan pemahaman penulis. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Manajemen sumber daya manusia, serta memberikan masukan yang bermanfaat bagi PT. Ziben Indonesia dalam meningkatkan kepuasan ker karyawan. Sepanjang penyusunan dan pelaporan Tugas Akhir ini, penulis menemukan beberapa hikmah, dukungan motivasi, dan bantuan berupa ilmu-ilmu yang sangat relevan dari berbagai sumber.

Pada kesempatan kali ini penulis, ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya terhadap pihak yang secara Langsung maupun tidak Langsung selama penyusunan Tugas Akhir ini, ucapan terima kasih ini penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Drs. El Amry Bermawi Putera, M.A. selaku Rekan Universitas Nasinal.
2. Bapak Prof. Dr. Ir Edi Sugiono, S.E., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
3. Ibu Dr. Rahayu Lestari, S.E., M.M selaku wakil Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
4. Ibu Dr. Resti Hardini, S.E., M.Si selaku Ketua Program Studi Manajmen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.

5. Dr. Sugito Efendi. S.E., M.Si selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang sudah berkenan memberikan arahan dan membimbing dalam penyusunan Tugas Akhir, serta memberikan dukungan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Segenap Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional yang telah berkenan membina, memberikan ilmu, dan memberikan dukungan serta menciptakan motivasi belajar yang sangat baik kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Nasional.
7. Segenap Staff dan Karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional yang telah membantu dan memberikan kemudahan dari awal perkuliahan hingga akhir di Universitas Nasional.
8. Terima kasih sedalam-dalamnya untuk Ayah (Dedy Arman), Bunda (Warsiah) tercinta yang telah memberikan kasih sayang, pengorbanan, serta doa yang tidak pernah putus sejak penulis memulai pendidikan hingga saat ini. Setiap langkah dan pencapaian penulis tidak terlepas dari cinta dan dukungan mereka yang tulus.
9. Kepada PT. Ziben Indonesia yang telah mengizinkan penelitian untuk belajar dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada club sepak bola tercinta MANCHESTER UNITED yang telah menemani penulis selama menyusun skripsi ini.
11. Kepada TAMPAN GAMING (Dicky Rahman Ramadhan) youtuber yang selalu menemani penulis untuk menyusun skripsi ini.
12. Terima kasih kepada seluruh teman-teman saya Rama, Khalid, Wahyu, Hibban, dan masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan dalam bentuk doa, dan dukungan agar tersusunnya skripsi ini.
13. Terima kasih banyak untuk Edwina Retha Maharani, yang selalu ada di sampingku dalam suka maupun duka, terutama saat mengerjakan skripsi ini. Dukungan dan semangatmu sangat berarti bagiku.
14. Terima kasih banyak penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan dan doa kalian.

Akhir kata penulis minta maaf jika dalam penelitian ini banyak terdapat kesalahan. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran pembaca yang membangun demi perbaikan penelitian ini.

Wassalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Jakarta, 15 Agustus 2025



Muhammad Alrifali Gomazaka Arman



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	13
DAFTAR TABEL.....	15
BAB 1	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1. Manajemen Sumber Daya Manusia	Error! Bookmark not defined.
2. Kepuasan Kerja	Error! Bookmark not defined.
3. <i>Work-Life Balance</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Kesehatan Kerja	Error! Bookmark not defined.
5. Beban Kerja.....	Error! Bookmark not defined.
B. Keterkaitan Antar Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Analisis	Error! Bookmark not defined.
E. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Metode Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.

A.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V		Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Rujukan Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Instrument Skala Interval.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Data Jenis Kelamin Responden	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Data Usia Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Data Pendidikan Terakhir Responden ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Data Masa Bekerja.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Worl-Life Balace X1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Kesehatan Kerja X2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Beban Kerja X3	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Kepuasan Kerja Y	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolineritas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 15 Hasil Uji F.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi (Uji R^2)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 17 Hasil Uji Hipotesis (Uji t).....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

- Gamabr 1. 1 Grafik Presentase Kepuasan Kerja....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 1 Kerangka Analisis**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 1 Struktur Pada PT. Ziben Indonesia ...**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 2 Data Jenis Kelamin Responden.....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 3 Data Usia Responden**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 4 Pendidikan Terakhir Responden**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 5 Masa Bekerja Responden.....**Error! Bookmark not defined.**



