

ABSTRAK

Nama : Nurlaila
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul : Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Keseimbangan Kehidupan-Kerja (*Work-Life Balance*) PT. X di Jakarta Selatan Tahun 2025

Isu ketidakseimbangan kehidupan-kerja (*Work-Life Balance*) menjadi tantangan signifikan di lingkungan kerja modern. Tingginya prevalensi stres dan depresi di kalangan pekerja, khususnya di DKI Jakarta, menunjukkan urgensi untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi Keseimbangan Kehidupan-Kerja. Penulisan ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi Keseimbangan Kehidupan-Kerja secara spesifik di PT. X. Penulisan kuantitatif dengan desain potong-lintang (*cross-sectional*) ini melibatkan 50 karyawan bagian *Benefit Service Reward* di PT. X Jakarta Selatan sebagai sampel (*total sampling*). Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* untuk menguji hubungan antara variabel independen (kepribadian, Beban kerja, serta fleksibilitas kerja) dengan variabel dependen (Keseimbangan Kehidupan-Kerja). Hasil penulisan menunjukkan bahwa mayoritas responden (64%) memiliki Keseimbangan Kehidupan-Kerja yang seimbang. Terdapat hubungan signifikan antara kepribadian dengan Keseimbangan Kehidupan-Kerja ($p\text{-value} = 0,000$), di mana kepribadian yang "buruk" meningkatkan risiko ketidakseimbangan hingga 15,000 kali. Hubungan signifikan juga ditemukan antara Beban kerja dengan Keseimbangan Kehidupan-Kerja ($p\text{-value} = 0,019$), dengan risiko ketidakseimbangan 5,111 kali lebih besar pada karyawan dengan beban kerja "tidak cukup". Fleksibilitas kerja juga memiliki hubungan signifikan dengan Keseimbangan Kehidupan-Kerja ($p\text{-value} = 0,000$), di mana fleksibilitas yang baik meningkatkan peluang Keseimbangan Kehidupan-Kerja yang seimbang hingga 17,857 kali. Berdasarkan temuan ini, disarankan bagi perusahaan untuk meningkatkan kebijakan fleksibilitas kerja, memastikan beban kerja yang adil, dan mempertimbangkan program pengembangan diri untuk meningkatkan aspek kepribadian karyawan. Untuk penulis selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penulisan dengan menambah variabel, jumlah sampel, dan objek penulisan yang lebih beragam.

Kata Kunci: *Work-Life Balance*, Stres, Kesejahteraan Karyawan, Kepribadian, Beban Kerja, Fleksibilitas Kerja

ABSTRACT

Name : Nurlaila

Study Program : Bachelor of Public Health

Title : Factors Related to Work-Life Balance at PT. X in South Jakarta in 2025

The issue of work-life balance imbalance is a significant challenge in the modern workplace. The high prevalence of stress and depression among workers, particularly in DKI Jakarta, highlights the urgency of understanding the factors that influence work-life balance. This study aims to specifically analyze the factors affecting work-life balance at PT. X. This quantitative research, with a cross-sectional design, involved all 50 employees from the Benefit Service Reward section at PT. X in South Jakarta as the sample (total sampling). Data were collected through questionnaires and analyzed using the Chi-Square test to examine the relationship between the independent variables (personality, workload and working hours, and work flexibility) and the dependent variable (work-life balance). The research results show that the majority of respondents (64%) have a balanced work-life balance. There is a significant relationship between personality and work-life balance ($p\text{-value} = 0.000$), where a "poor" personality increases the risk of imbalance by up to 15,000 times. A significant relationship was also found between workload and working hours with work-life balance ($p\text{-value} = 0.019$), with a 5.111 times greater risk of imbalance for employees with an "insufficient" workload. Work flexibility also has a significant relationship with work-life balance ($p\text{-value} = 0.000$), where good flexibility increases the chances of a balanced work-life balance by up to 17.857 times. This study concludes that the factors of personality, workload and working hours, and work flexibility significantly affect the work-life balance of employees at PT. X. Based on these findings, it is recommended that the company enhance work flexibility policies, ensure a fair workload, and consider self-development programs to improve the personality aspects of employees. For future researchers, it is suggested to broaden the scope of research by adding more variables, a larger sample size, and more diverse research subjects.

Keywords: Work-Life Balance, Stress, Employee Well-being, Personality, Workload, Work Flexibility