

RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja
Skripsi, Oktober 2025

Sulis Fitri Hasanah
14120210008

“Faktor yang Berhubungan Dengan Work Life Balance Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Industri Kapal Indonesia (Persero) Kota Makassar Tahun 2025”

(xvi + 128 Halaman+ 10 Tabel+ 15 Lampiran)

Work-life balance merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk menyeimbangkan dua peran atau lebih yang dijalani terkait dengan waktu, energi, pencapaian tujuan dan tekanan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan Work-Life Balance (WLB) pada karyawan di PT Industri Kapal Indonesia Kota Makassar.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Penelitian dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diteliti berjumlah 118 orang. Dengan jumlah sampel sebanyak 118 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik total sampling. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner, kemudian dianalisis dengan uji univariat dan bivariat dengan menggunakan *chi-square*.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa variabel beban kerja berhubungan signifikan dengan *work life balance* ($p=0,014$), dan ada hubungan signifikan variabel burnout dengan *work life balance* ($p=0,000$), sedangkan variabel dukungan rekan kerja tidak terdapat hubungan signifikan dengan *work life balance* ($p=0,923$) dan tidak terdapat hubungan variabel kinerja karyawan dengan *work life balance* ($p=0,923$).

Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dan burnout dengan *work life balance* sedangkan variabel dukungan rekan kerja dan kinerja karyawan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan *work life balance*. Disarankan karyawan untuk mengatur waktu kerja dan waktu pribadi secara disiplin untuk menghindari kelelahan berlebihan, melakukan olahraga dan menjaga komunikasi dengan keluarga maupun rekan kerja, sedangkan bagi pihak manajemen dan perusahaan disarankan untuk melakukan evaluasi beban kerja, menyediakan program pencegahan burnout dan menciptakan lingkungan kerja yang suportif.

Daftar Pustaka : 54 (2017-2024)

Kata Kunci : Work Liife Balance, Beban Kerja, Burnout, Dukungan Rekan Kerja, Kinerja Karyawan.

