LAPORAN SKRIPSI

ANALISIS *WORK LIFE BALANCE* KARYAWAN PT. FORESINDO SUMBER ALAM JAYA

FLORENTHE VANIA SUMARSONO
22.D1.0016

PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG
TAHUN 2026

LAPORAN SKRIPSI

ANALISIS *WORK LIFE BALANCE* KARYAWAN PT. FORESINDO SUMBER ALAM JAYA

SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Manajemen

FLORENTHE VANIA SUMARSONO
22.D1.0016

PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG
TAHUN 2026

ABSTRAK

Work-life balance merupakan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi sehingga kedua aspek tersebut dapat berjalan secara selaras. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat *work-life balance* pada karyawan PT. Foresinso Sumber Alam Jaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan desktiptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 29 karyawan yang berasal dari lima divisi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang disusun berdasarkan empat dimensi *work-life balance* menurut Fisher et al., yaitu *Work Interference with Personal Life* (WIPL), *Personal Life Interference with Work* (PLIW), *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW), dan *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL). Analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean) setiap indikator dan dimensi penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* karyawan PT. Foresindo Sumber Alam Jaya memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,98 yang termasuk dalam kategori seimbang. Dimensi *Work Interference with Personal Life* memperoleh nilai rata-rata sebesar 4,08 dengan kategori sangat seimbang, *Personal Life Interference with Work* sebesar 3,89 dengan kategori seimbang, *PersonalLife Enhancement of Work* sebesar 4,04 dengan kategori sangat seimbang, dan *Work Enhancement of Personal Life* sebesar 3,93 dengan kategori seimbang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum karyawan PT. Foresindo Sumber Alam Jaya telah mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga kedua aspek tersebut dapat berjalan secara harmonis

Kata Kunci: *Work-life balance,* karyawan, analisis deskriptif.

ABSTRACT

Work-life balance refers to an individual's ability to maintain harmony between work demands and personal life. This study aims to analyze the level of work-life balance among employees of PT. Foresindo Sumber Alam Jaya. This research employed a quantitative method with a descriptive approach. The population consisted of 29 employees from five divisions, and a saturated sampling technique was applied, meaning all members of the population were selected as respondents. Data were collected through questionnaires based on the four dimensions of work-life balance proposed by Fisher et al., namely Work Interference wirh Personal Life (WIPL), Personal Life Interference with Work (PLIW), Personal Life Enhancement with Work (PLEW), and Work Enhancement of Personal Life (WEPL). The data were analyzed using descriptive statistical analysis by calculating the mean score of each indicator and dimension. The findings indicate that the overall work-life balance of employees at PT. Foresindo Sumber Alam Jaya achieved an average score of 3,98, which falls into the balanced category. The WIPL dimension obtained an average score of 4,08 (highly balanced), PLIW scored 3,89 (balanced), PLEW scored 4,04 (highly balanced), and WEPL scored 3,93 (balanced). Overall, the results indicate that the employees are able to maintain a good balance between their work responsibilities and personal lives, enabling both aspects to support one another effectively.

Keywords: Work-life balance, employee, descriptive analysis.