

**PENGARUH PRAKTIK *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA
KARYAWAN PT X (*STARTUP* AKUAKULTUR DI YOGYAKARTA)**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana (S1)

Pada Program Studi Manajemen

Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta



Disusun oleh:

Doni Chandra

180323937

**FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**

2025

Skripsi

**PENGARUH PRAKTIK *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA
KARYAWAN PT X (*STARTUP* AKUAKULTUR DI YOGYAKARTA)**



Disusun oleh:

Doni Chandra

180323937

Telah dibaca dan disetujui oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Daniel Yudistya Wardhana". The signature is fluid and cursive, with the first letter of each word being capitalized and prominent.

Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI.

17 Februari 2025

Skripsi

**PENGARUH PRAKTIK *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA
KARYAWAN PT X (*STARTUP* AKUAKULTUR DI YOGYAKARTA)**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Doni Chandra
NPM: 180323937

telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
pada tanggal 07 Maret 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Manajemen (S1)
Program Studi Manajemen

SUSUNAN PANITIA PENGUJI

Ketua Panitia Penguji



Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI.

Anggota Panitia Penguji



Dismas Persada D. Pramudita, S.M., MSM.



Debora Wintriarsi H., S.E., M.M., M.Sc.

Yogyakarta, 20 Maret 2025

Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika
Universitas Atma Jaya Yogyakarta



FAKULTAS BISNIS
DAN EKONOMIKA
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

Wanefrida Mahestu N. Krisjanti, S.E., M.Sc., Ph.D.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH PRAKTIK *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT X (*STARTUP* AKUAKULTUR DI YOGYAKARTA)

benar-benar hasil karya saya sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan baik langsung maupun tak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam skripsi ini dalam catatan perut dan daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan plagiarisme sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini, maka gelar dan ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 17 Februari 2025

Yang menyatakan



Doni Chandra

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Praktik *Work-Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan PT X (*Startup Akuakultur di Yogyakarta*)”** sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S1) pada Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, dorongan, bimbingan, masukan, serta arahan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Sanghyang Adi Buddha Tuhan Yang Maha Esa, Sang Tri Ratna (Buddha, Dhamma, dan Sangha) atas pancaran cinta kasih serta kebijaksanaan-Nya.
2. Kedua orang tua penulis, papa dan mama yang selalu memberikan dukungan baik moral dan material. Keluarga penulis, kakak, kakak ipar, dan keponakan penulis yang selalu memberikan dukungan, dorongan, dan doa.
3. Bapak Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta arahan selama proses penyusunan skripsi.

4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, pengalaman, dan arahan selama proses perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu *Human Resources* PT X yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan pengumpulan data di PT X. Seluruh karyawan PT X yang telah bersedia untuk menjadi responden dengan mengisi kuesioner dalam penelitian.
6. Teman-teman kelas reguler D 2018 yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Teman-teman penulis selama masa perkuliahan, Alfin, Clara, Feny, Fiona, Indra, Kalis, Kevin, Kevin, Satria, Sena, dan Vincent. Teman seperjuangan skripsi, Eva dan Violina.
7. Teman-teman HMPSM khususnya divisi LRD 2016-2020. Teman-teman KDJU khususnya panitia WP 2019 (departemen Humas) bidang Pubdok, Chenna dan Majeni yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dan menjadi wadah bagi penulis untuk berdinamika, berproses, dan memperoleh ilmu serta pengalaman organisasi selama masa perkuliahan.
8. Teman kecil, teman dekat, sekaligus sahabat penulis, Desmiyati, Hori, Irvine, dan Shierlly. Teman-teman lainnya serta seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah peduli baik hanya sekedar menanyakan kabar, progres, hingga memberikan dukungan, semangat, dorongan, atau motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

9. Diri sendiri yang tetap bertahan dan menyelesaikan penyusunan skripsi hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun agar dapat lebih baik lagi kedepannya. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang bersangkutan.

Yogyakarta, 17 Februari 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Doni Chandra', with a stylized, cursive script.

Doni Chandra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Finish what you start.”

“It’s not going to be easy but it’s not impossible.”

(Briandito Priambodo, The Tiny Wisdom)

“This too shall pass.”

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3. Batasan Masalah	7
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Manfaat Penelitian	9
1.6. Sistematika Penulisan	9
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1 <i>Work-Life Balance</i>	12
2.1.1 Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	12
2.1.2 Komponen <i>Work-Life Balance</i>	13
2.1.3 Dimensi <i>Work-Life Balance</i>	13
2.1.4 Faktor <i>Work-Life Balance</i>	14
2.1.5 Komponen Praktik <i>Work-Life Balance</i>	15
2.1.6 Manfaat <i>Work-Life Balance</i>	19
2.2 Kinerja Karyawan	20

2.2.1	Pengertian Kinerja Karyawan	20
2.2.2	Pengertian Penilaian Kinerja.....	21
2.2.3	Tujuan Penilaian Kinerja.....	21
2.2.4	Komponen Penilaian Kinerja	21
2.3	Penelitian Sebelumnya	23
2.4	Kerangka Penelitian	28
2.5	Hipotesis.....	29
2.5.1	Pengaruh Jam Kerja Fleksibel terhadap Kinerja Karyawan	29
2.5.2	Pengaruh Program Bantuan Karyawan terhadap Kinerja Karyawan	31
2.5.3	Pengaruh Program Kebijakan Cuti terhadap Kinerja Karyawan	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		34
3.1	Lingkup Penelitian	34
3.1.1	Jenis Penelitian.....	34
3.1.2	Objek dan Lokasi Penelitian	35
3.1.3	Populasi dan Sampel	35
3.2	Metode Pengumpulan Data	37
3.3	Metode Pengukuran Data	42
3.4	Metode Pengujian Instrumen	42
3.4.1	Uji Validitas	43
3.4.2	Uji Reliabilitas	43
3.5	Metode Analisis Data	44
3.5.1	Analisis Statistik Deskriptif	44
3.5.2	Analisis Regresi Linier Berganda	46
3.6	Uji Hipotesis	47
3.6.1	Uji Koefisien Determinasi (R ²)	47
3.6.2	Uji F	48
3.6.3	Uji t	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		50
4.1	Pengujian Instrumen.....	50
4.1.1	Uji Validitas	50

4.1.2	Uji Reliabilitas	52
4.2	Karakteristik Responden	53
4.3	Analisis Data	55
4.3.1	Analisis Statistik Deskriptif	55
4.3.2	Analisis Regresi Linier Berganda	61
4.4	Uji Hipotesis	62
4.4.1	Uji Koefisien Determinasi (R^2)	62
4.4.2	Uji F	63
4.4.3	Uji t	64
4.5	Pembahasan.....	66
4.5.1	Pengaruh Jam Kerja Fleksibel Terhadap Kinerja Karyawan	66
4.5.2	Pengaruh Program Bantuan Karyawan Terhadap Kinerja Karyawan.....	69
4.5.3	Pengaruh Program Kebijakan Cuti Terhadap Kinerja Karyawan	70
BAB V PENUTUP.....		72
5.1	Kesimpulan	72
5.2	Implikasi Manajerial	73
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	75
5.4	Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA		78
LAMPIRAN.....		82

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	23
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	39
Tabel 3. 2 Kriteria Interval Kelas.....	45
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas.....	51
Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas.....	53
Tabel 4. 3 Karakteristik Demografi Responden.....	54
Tabel 4. 4 Kriteria Interval Kelas.....	56
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Jam Kerja Fleksibel	56
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Program Bantuan Karyawan	57
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Program Kebijakan Cuti.....	59
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Kinerja Karyawan	60
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	61
Tabel 4. 10 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	62
Tabel 4. 11 Hasil Uji F	64
Tabel 4. 12 Hasil Uji t.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian	28
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	83
Lampiran 2 Kuesioner Asli	88
Lampiran 3 Data Statistik Responden.....	90
Lampiran 4 Data Jawaban Kuesioner Responden.....	92
Lampiran 5 Hasil Uji Statistik Deskriptif	97
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	99
Lampiran 7 Hasil Uji Regresi Linier Berganda	107
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	108

**PENGARUH PRAKTIK *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA
KARYAWAN PT X (*STARTUP* AKUAKULTUR DI YOGYAKARTA)**

Disusun oleh:

Doni Chandra

NPM: 180323937

Pembimbing

Daniel Yudistya Wardhana, S.E., MEI.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dimensi atau komponen praktik *work-life balance* (jam kerja fleksibel, program bantuan karyawan, dan program kebijakan cuti) terhadap kinerja karyawan di PT X. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada karyawan PT X dengan menggunakan Google Form. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling* dan diperoleh sejumlah 43 responden. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan metode regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program kebijakan cuti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, sedangkan jam kerja fleksibel dan program bantuan karyawan memiliki pengaruh positif namun tidak signifikan terhadap kinerja karyawan.

Kata kunci: *work-life balance*, jam kerja fleksibel, program bantuan karyawan, program kebijakan cuti, kinerja karyawan