

**ANALISIS SISTEM *WORK LIFE BALANCE* PADA
KARYAWAN PT ID EXPRESS LOGISTIK INDONESIA**

HIZKIA PANJAITAN

1703519051



**Proposal Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh Gelar Sarjana Terapan Pada Fakultas Ekonomi Universitas
Negeri Jakarta.**

**PROGRAM STUDI D4 ADMINISTRASI PERKANTORAN
DIGITAL
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

**ANALYSIS WORK LIFE BALANCE SYSTEM FOR ID
EXPRESS LOGISTIC EMPLOYEE**

HIZKIA PANJAITAN

1703519051



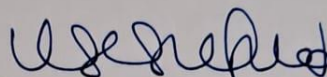
This thesis proposal is structured as one of the requirements to obtain an Applied Bachelor Degree at the Faculty of Economics, Universitas Negeri Jakarta.

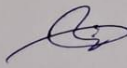


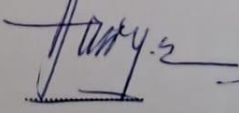
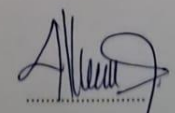
**D4 DIGITAL OFFICE ADMINISTRATION PROGRAM
FACULTY OF ECONOMICS
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

Lembar Pengesahan Skripsi

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab
Plt. Dekan Fakultas Ekonomi


Prof. Usep Suhud, Ph.D
NIP. 197002122008121001

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Susan Febriantina, S.Pd., M.Pd NIP.198102162014042001 (Ketua Penguji)		31-08-2023
2	Rizki Firdausi Rachmadania, SE., M.SM NIDN. 8833750017 (Penguji I)		31-08-2023
3	Maulana Amirul Adha, S.Pd., M.Pd NIP. 19960427022031012 (Penguji II)		30-08-2023
4	Prof. Dr. Henry Eryanto, M.M. NIP. 195801101983031002 (Pembimbing 1)		30-08-2023
5	Suherdi, S.Pd., S.H., M.M NIP. 198810252022031002 (Pembimbing 2)		30-08-2023.

Nama : Hizkia Panjaitan

No. Registrasi : 1703519051

Program Studi : D4 Administrasi Perkantoran Digital

Tanggal Lulus : 10 Agustus 2023

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hizkia Panjaitan

NIM : 1703519051

Program Studi : Administrasi Perkantoran Digital

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "**Analisis Sistem Work Life Balance pada Karyawan PT ID Express Logistik Indonesia**" ini merupakan benar-benar hasil karya sendiri. Selanjutnya bagian-bagian tertentu dalam penulisan-penulisan skripsi yang saya kutip, dari hasil karya orang lain ini telah disebutkan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah serta dicantumkan di daftar pustaka.

Dengan surat ini dibuat dalam keadaan sadar dan sedang tidak dalam tekanan dari pihak manapun. Apabila kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dan sanksi-sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Oktober 2023



1703519051



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220 Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya Nama : Hizkia Panjaitan
NIM : 1703519056
Fakultas/Prodi : D4 Administrasi Perkantoran Digital
Alamat email : hizkiapanjaitan3@gmail.com

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi

Tesis

Disertasi

Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Analisis Sistem *Work Life Balance* pada PT ID Express

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 September 2023

Pemulis

(Hizkia Panjaitan)
nama dan tanda tangan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	ix
KATA PENGANTAR	x
BAB I	12
PENDAHULUAN	12
A. Latar Belakang Penelitian	12
B. Pertanyaan Penelitian	18
C. Tujuan Penelitian	18
D. Manfaat Penelitian	19
BAB II	22
KAJIAN PUSTAKA	22
A. Pengertian <i>work life balance</i>	22
B. Konsep <i>Work Life Balance</i>	23
C. Jenis-jenis <i>Work Life Balance</i>	25
D. Indikator <i>Work Life Balance</i>	27
E. Aspek <i>Work Life Balance</i>	28
F. Tujuan <i>Work Life Balance</i>	29
G. Manfaat <i>Work Life Balance</i>	29
H. Penelitian Terdahulu	30
BAB III	43
METODE PENELITIAN	43
A. Tempat Penelitian	43
B. Waktu penelitian	44
C. Metode Penelitian	45
D. Teknik Pengumpulan Data	46
E. Pedoman Pertanyaan Wawancara	47

F. Teknik Keabsahan Data.....	48
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data	53
B. Hasil Wawancara	55
C. Pembahasan	59
D. Penerapan work life balance pada kantor	60
E. Dampak positif sistem work life balance	62
F. Work life balance sesuai kebutuhan.....	63
BAB V.....	67
PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Implikasi.....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	69
D. Rekomendasi Bagi Penelitian Selanjutnya	70
DAFTAR PUSTAKA	71
Lampiran.....	76

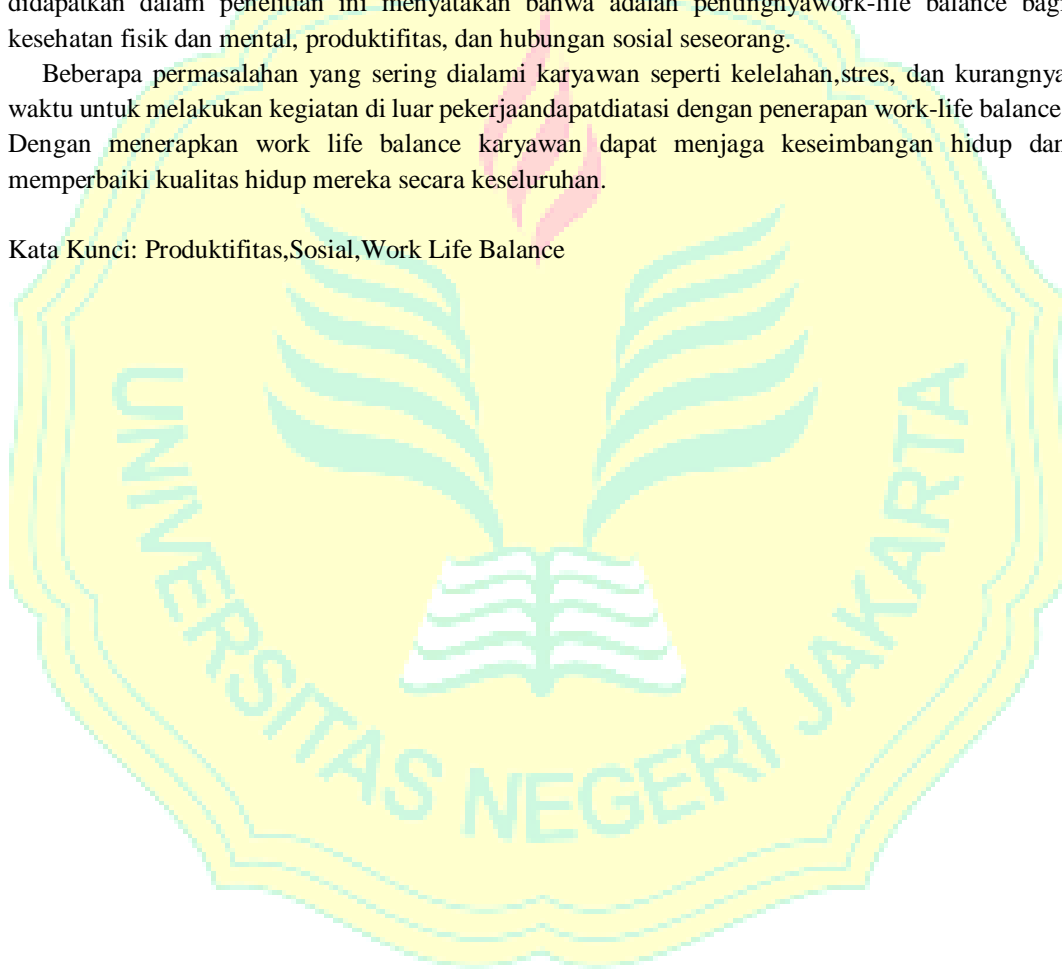
ABSTRAK

HIZKIA PANJAITAN. 2023. 1703519051. ANALISIS SISTEM WORK LIFE BALANCE PADA KARYAWAN PT ID EXPRESS LOGISTIK INDOENSIA. Program Studi D4 Administrasi Perkantoran Digital Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini dilakukan pada PT ID Express Logistik Indonesia yang bertujuan untuk mengetahui sistem work life balance pada lembaga ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pengumpulan data melalui studi observasi dan wawancara. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menyatakan bahwa adalah penting work-life balance bagi kesehatan fisik dan mental, produktifitas, dan hubungan sosial seseorang.

Beberapa permasalahan yang sering dialami karyawan seperti kelelahan, stres, dan kurangnya waktu untuk melakukan kegiatan di luar pekerjaan dapat diatasi dengan penerapan work-life balance. Dengan menerapkan work life balance karyawan dapat menjaga keseimbangan hidup dan memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: Produktifitas, Sosial, Work Life Balance



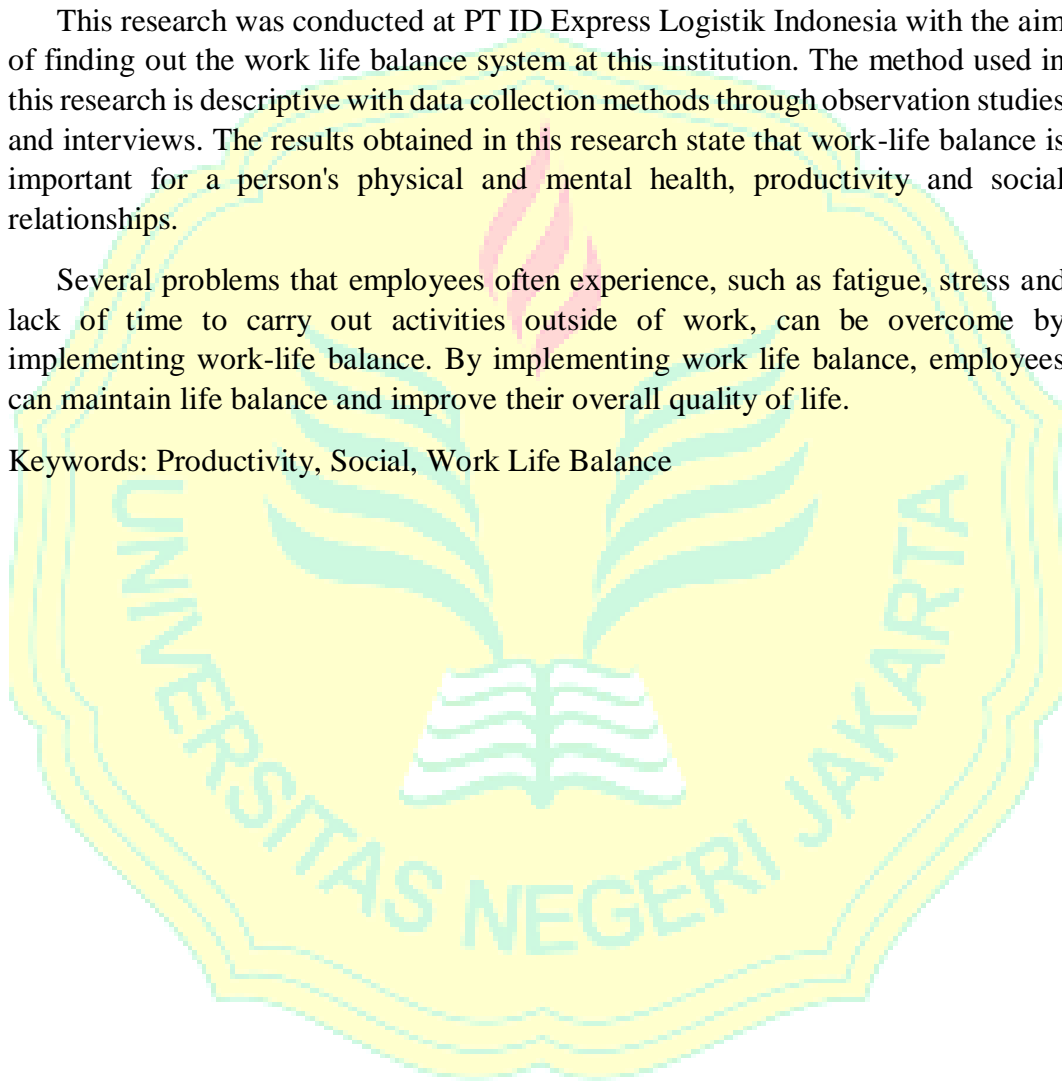
ABSTRAK

HIZKIA PANJAITAN. 2023. 1703519051. WORK LIFE BALANCE SYSTEM ANALYSIS OF PT ID EXPRESS LOGISTIC INDOENSIA EMPLOYEES. D4 Digital Office Administration Study Program, Faculty of Economics, Jakarta State University.

This research was conducted at PT ID Express Logistik Indonesia with the aim of finding out the work life balance system at this institution. The method used in this research is descriptive with data collection methods through observation studies and interviews. The results obtained in this research state that work-life balance is important for a person's physical and mental health, productivity and social relationships.

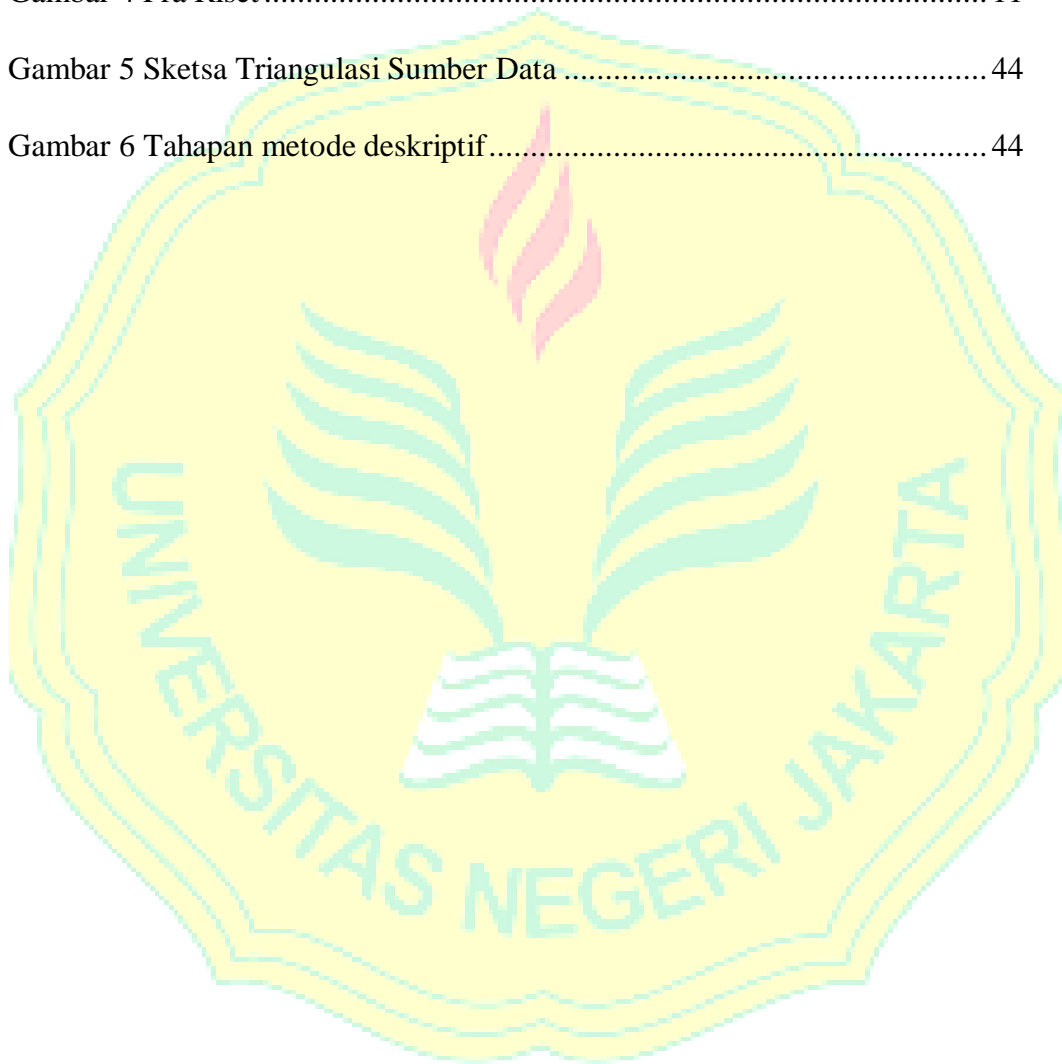
Several problems that employees often experience, such as fatigue, stress and lack of time to carry out activities outside of work, can be overcome by implementing work-life balance. By implementing work life balance, employees can maintain life balance and improve their overall quality of life.

Keywords: Productivity, Social, Work Life Balance



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Data 10 Negara terbaik dengan sistem work life balance	8
Gambar 2 tingkat stres karyawan DKI Jakarta.....	10
Gambar 3 Pra Riset	11
Gambar 4 Pra Riset	11
Gambar 5 Sketsa Triangulasi Sumber Data	44
Gambar 6 Tahapan metode deskriptif.....	44



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu	33
Tabel 2 Timeline.....	40



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran kepada Penulis dalam menyusun skripsi ini. Skripsi dengan judul “ Analisis Sistem *Work Life Balance* pada karyawan PT. ID Express Indonesia” yang bertujuan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Terapan Administrasi Bisnis Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.

Skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Penulis khususnya dan juga bagi para pembaca untuk menambah pengetahuan. Dalam kesempatan kali ini Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dan membimbing Penulis selama penulisan dan penyusunan skripsi ini, khususnya kepada :

1. Prof. Dr. Ari Saptono, SE., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Christian Wiradendi Wolor, SE., MM selaku Dosen Pembimbing dan Koordinator Program Studi D4 Administrasi Perkantoran Digital.
3. Prof. Dr. Henry Eryanto, M.M selaku Dosen Pembimbing I
4. Suherdi, S.Pd., S.H., M.M selaku Dosen Pembimbing II
5. Koordinator PT ID Express Logistik Indonesia Cabang TH 01
6. Seluruh Dosen D4 Adminstrasi Perkantoran Digital yang telah membagikan banyak ilmu dan pengalaman selama perkuliahan
7. Orang tua dan Keluarga yang selalu memberikan dukungan.

8. Teman-teman seperjuangan D4 Administrasi Perkantoran Digital 2019 terkhusus Kelas B yang sudah membantu dan menyemangati selama proses penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat berguna bagi Penulis dan pembaca pada umumnya. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan saran dan kritikan yang membangun.



Jakarta, Januari 2023

Penulis