

STUDI KASUS: IMPLEMENTASI BUDAYA WORK-LIFE BALANCE PADA PERUSAHAAN SEKTOR MIGAS

SUHERLIN MULYANA SARI

1703521013



**Skripsi ini disusun sebagai syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Terapan
Administrasi Perkantoran Digital pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Negeri Jakarta.**

**D4 ADMINISTRASI PERKANTORAN DIGITAL
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

CASE STUDY: IMPLEMENTATION OF WORK-LIFE BALANCE CULTURE IN OIL AND GAS SECTOR COMPANIES

SUHERLIN MULYANA SARI

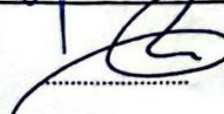
1703521013



**This thesis is prepared as a requirement in obtaining a Bachelor of Applied
Digital Office Administration at the Faculty of Economics and Business, State
University of Jakarta.**

**D4 DIGITAL OFFICE ADMINISTRATION
FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI Penanggung Jawab Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis  <u>Prof. Dr. Mohamad Rizan, S.E., M.M.</u> NIP. 197206272006041001			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Marsofiyati, S.Pd, M.Pd NIP. 198004122005012002 (Ketua Penguji)		19/8-2025
2	Susan Febriantina, S.Pd, M.Pd NIP. 198102162014042001 (Penguji 1)		8/8-2025
3	Suherdi, S.Pd., S.H., M.M NIP. 198810252022031002 (Penguji 2)		11/8-2025
4	Dr. Osly Usman, M.Bus NIP. 197401152008011008 (Pembimbing 1)		12/8-2025
5	Maulana Amirul Adha, S.Pd., M.Pd. NIP. 199604272022031012 (Pembimbing 2)		12/8-2025
Nama : Suherlin Mulyana Sari No. Registrasi : 1703521013 Program Studi : D4 Administrasi Perkantoran Digital Tanggal Lulus : 24 Juli 2025			

*Catatan : - diketik dengan huruf times new roman ukuran 12
 - dibuat rangkap lima tanda tangan asli dengan bolpoint warna biru*

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suherlin Mulyana Sari

NIM : 1703521013

Program Studi : D4 Administrasi Perkantoran Digital

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Studi Kasus: Implementasi Budaya *Work-Life Balance* pada Perusahaan Sektor Migas”** ini merupakan benar-benar hasil karya sendiri. Selanjutnya, bagian-bagian tertentu dalam 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 demikian, pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun. Apabila di 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, 13 Agustus 2025



Suherlin Mulyana Sari

NIM. 1703521013

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Suherlin Mulyana Sari
NIM : 1703521013
Fakultas/Prodi : Ekonomi dan Bisnis / Administrasi Perkantoran Digital
Alamat email : suherlinsari@gmail.com

Demi 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 :

Studi Kasus: Implementasi Budaya *Work-Life Balance* pada Perusahaan Sektor Migas

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, 13 Agustus 2025

Penulis

(Suherlin Mulyana Sari)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suherlin Mulyana Sari

No. Registrasi : 1703521013

Jenjang : Diploma 4

Program Studi : Administrasi Perkantoran Digital

Fakultas : Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Dengan ini saya menyatakan, bahwa saya :

1. Telah menyelesaikan seluruh administrasi keuangan di FEB UNJ,
2. Telah menempuh seluruh mata kuliah yang ditetapkan Program Studi,
3. Telah memenuhi syarat jumlah SKS sesuai ketentuan ditetapkan FEB UNJ,
4. Tidak melakukan pemalsuan tanda tangan pihak manapun pada berkas pendaftaran ujian Skripsi/Karya Ilmiah

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila di kemudian hari terdapat ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah yang telah saya peroleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Suherlin Mulyana Sari

ABSTRAK

Suherlin Mulyana Sari, 2025: Studi Kasus: Implementasi Budaya *Work-Life Balance* pada Perusahaan Sektor Migas. Program Studi D4 Administrasi Perkantoran Digital, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pemahaman karyawan terhadap budaya *Work-Life Balance* (WLB), menganalisis pengaruh implementasi WLB terhadap kesejahteraan dan produktivitas kerja, serta mengidentifikasi tantangan dalam implementasinya pada Departemen Program Kerja dan Strategi Biaya di salah satu perusahaan sektor migas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, serta analisis data berbantuan perangkat lunak NVivo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman karyawan terhadap budaya WLB tergolong baik, namun pelaksanaannya belum merata dan konsisten. Implementasi WLB berpengaruh positif terhadap kesejahteraan karyawan karena mendukung kesehatan mental dan mengurangi stres kerja. Namun, pengaruh terhadap produktivitas belum optimal, terutama di masa beban kerja tinggi seperti penyusunan WP&B. Tantangan utama yang ditemukan adalah tekanan operasional, struktur kerja kaku, budaya lembur, serta kesenjangan antara kebijakan formal dan praktik di lapangan. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya reformasi struktural, komunikasi internal yang kuat, dan penguatan budaya organisasi yang mendukung WLB agar penerapannya lebih efektif dan menyeluruh.

Kata kunci: *Work-Life Balance*, sektor migas, kesejahteraan karyawan, produktivitas kerja, budaya organisasi, NVivo.

ABSTRACT

Suherlin Mulyana Sari, 2025: Case Study: Implementation of Work-Life Balance Culture in Oil and Gas Sector Companies. D4 Digital Office Administration Study Program, Faculty of Economics and Business, Universitas Negeri Jakarta

This study aims to describe employees' understanding of the Work-Life Balance (WLB) culture, analyze the impact of WLB implementation on employee well-being and productivity, and identify the challenges in its implementation within the Work Plan and Budget Strategy Department at an oil and gas sector company. This research employs a descriptive qualitative approach using in-depth interviews, observations, and documentation, with data analyzed through NVivo software. The results show that employees have a conceptual understanding of WLB, but its implementation remains inconsistent. WLB implementation has a positive influence on employee well-being, supporting mental health and reducing work-related stress. However, its influence on productivity remains limited or even negative, particularly during high workload periods. The main challenges identified include rigid work structures, an ingrained overtime culture, and a gap between formal policies and practical execution. This research recommends structural reform, improved internal communication, and a strengthened organizational culture that supports WLB for more effective and impactful implementation.

Keywords: *Work-Life Balance, oil and gas sector, employee well-being, work productivity, organizational culture, NVivo.*

KATA PENGANTAR

Dengan kehadiran Allat SWT atas rahmat dan karunia-nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini yang berjudul “Implementasi Budaya *Work-Life Balance* pada Perusahaan Sektor Migas”. Skripsi ini ditulis sebagai syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Administrasi Perkantoran Digital Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta. Peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada semua pihak secara langsung maupun tidak langsung dapat memberikan kontribusi dalam penyelesaian Skripsi ini. Secara khusus pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Mohamad Rizan, S.E., M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Roni Faslah S.Pd, M.M. selaku Koordinator Program Studi D4 Administrasi Perkantoran Digital.
3. Bapak Dr. Osly Usman M.Bus. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang membangun kepada peneliti.
4. Bapak Maulana Amirul Adha, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang membangun kepada peneliti.
5. Keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan baik moril maupun materil.
6. Seluruh teman-teman D4 Administrasi Perkantoran Digital 2021, khususnya teman-teman terdekat dari peneliti yang telah saling memberikan semangat dan dukungan satu sama lain.

Peneliti berharap semoga hasil penelitian Skripsi ini dapat memberikan

manfaat kepada para pembaca yang memerlukan referensi dalam penulisan maupun penelitian.

Jakarta, 9 Januari 2025



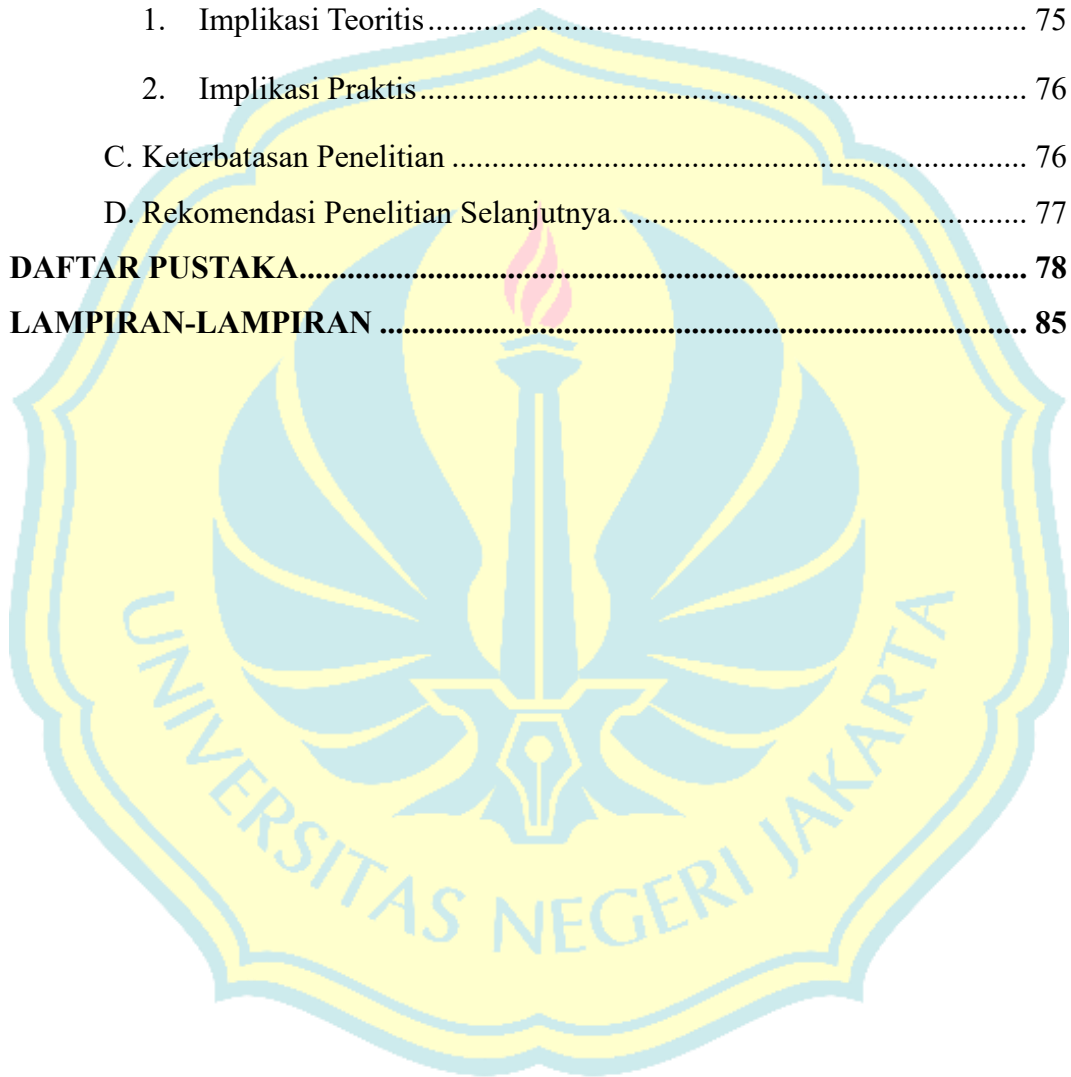
Suherlin Mulyana Sari



DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Pertanyaan Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Konsep <i>Work-Life Balance</i>	9
1. Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	9
2. Aspek-aspek <i>Work-Life Balance</i>	9
3. Teori-teori Terkait <i>Work-Life Balance</i>	11
4. Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap Produktivitas dan Kesejahteraan Karyawan	14
5. Budaya Perusahaan Sektor Migas	18
6. Kebijakan dan Praktik Perusahaan	19
7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Work-Life Balance</i>	22
8. Tantangan dalam Implementasi <i>Work-Life Balance</i>	25
B. Telaah Pustaka Penelitian-penelitian Terdahulu	27
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Waktu dan Tempat Penelitian	41
B. Desain Penelitian	41
C. Sumber Data dan Sampel Penelitian	42
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Keabsahan Data	47
F. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data	53
1. Unit Analisis dan Lingkup Penelitian.....	53

2. Deskripsi Partisipan.....	54
3. Hasil Data	54
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Implikasi Penelitian	75
1. Implikasi Teoritis	75
2. Implikasi Praktis	76
C. Keterbatasan Penelitian	76
D. Rekomendasi Penelitian Selanjutnya.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	85



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Beban Kerja Mempengaruhi WLB	4
Gambar 1. 2 Kepuasan Karyawan dengan Kebijakan.....	5
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	22
Gambar 3. 1 Teknik Analisis Data	48
Gambar 4. 1 Rapat WP&B 2025	58
Gambar 4. 2 <i>Burnout</i>	60
Gambar 4. 3 Rapat Internal Dept. PKSB di luar Jam Kerja.....	62
Gambar 4. 4 Visualisasi <i>Word Cloud</i> Hasil Analisis	63
Gambar 4. 5 Visualisasi <i>Tree Map</i> Hasil <i>Coding</i>	65



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	33
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	41
Tabel 3. 2 Daftar Informan.....	44
Tabel 3. 3 Instrumen Pedoman Wawancara	46
Tabel 4. 1 Ringkasan Jumlah Referensi	65
Tabel 4. 2 Kesimpulan <i>Open Coding</i>	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Transkrip Wawancara	85
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sidang Skripsi.....	88
Lampiran 3 Kartu Konsultasi Bimbingan	89
Lampiran 4 Hasil Turnitin.....	90
Lampiran 5 Dokumentasi Pelaksanaan Rapat WP&B 2025 oleh Departemen Program Kerja dan Strategi Biaya.....	107

