

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *TIME*
MANAGEMENT TERHADAP KINERJA KARYAWAN
PERUSAHAAN XYZ**

SKRIPSI

Oleh:

Uly Nuha Perkasa

202010325106



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* Dan *Time Management* Terhadap Kinerja Karyawan Perusahaan XYZ

Nama Mahasiswa : Ully Nuha Perkasa

Nomor Pokok : 202010325106

Program Studi / Fakultas : Manajemen / Ekonomi dan Bisnis

Tanggal Lulus : 24 Juli 2025

Jakarta, 31 Juli 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Cahyadi Husadha, S.E., M.M.
NIDN. 0304068209



Dody Kurniawan, S.E., M.M.
NIDN. 0319087903

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *TIME MANAGEMENT* TERHADAP KINERJA KARYAWAN PERUSAHAAN XYZ

Nama Mahasiswa : Uly Nuha Perkasa

Nomor Pokok : 202010325106

Program Studi / Fakultas : Manajemen / Ekonomi dan Bisnis

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Juli 2025

Jakarta, 31 Juli 2025

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Dovina Navanti, S.T., M.M
NIDN. 0327037601

Sekretaris Tim Penguji : Dr. Dewi Sri Woelandari Pantjolo
Giningroem, S.E., M.Sc
NIDN. 0303017106

Penguji : Cahyadi Husadha, S.E., M.M
NIDN. 0304068209



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi
Manajemen



Dr. Dovina Navanti, S.T., M.M
NIDN. 0327037601

Dekan
Fakultas Ekonomi dan Bisnis



Dr. Yayan Hendayana, S.E., M.M
NIDN. 0318087101

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ullly Nuha Perkasa

NIM : 202010325106

Program Studi : Manajemen

Fakultas : Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Judul Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* Dan *Time*

Management Terhadap Kinerja Karyawan

Perusahaan XYZ

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya susun ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil jiplakan atau dibuat oleh pihak lain. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya unsur plagiarisme atau pelanggaran terhadap etika akademik, saya bersedia menerima segala konsekuensi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 31 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Ullly Nuha Perkasa)

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah mendorong perubahan pola kerja, termasuk penerapan sistem Work From Home dan kerja hybrid. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Work-life Balance* (X1) dan *Time Management* (X2) terhadap Kinerja Karyawan (Y) pada Divisi B2C dan B2B Perusahaan XYZ Indonesia yang berlokasi di TCC Batavia Tower One, Jakarta. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei dan teknik sampling jenuh, di mana seluruh populasi berjumlah 50 orang dijadikan sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert dan dianalisis dengan regresi linier berganda menggunakan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik X1 maupun X2 memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Y. Kebijakan kerja hybrid dua hari per minggu yang diterapkan pasca-pandemi dinilai mampu menjaga kinerja karyawan secara optimal. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan kerja fleksibel di era pascapandemi.

Kata Kunci: *Work-life Balance*, *Time Management*, Kinerja Karyawan, Hybrid, Perusahaan XYZ Working, Perusahaan XYZ Indonesia

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has driven changes in work patterns, including the implementation of Work From Home and hybrid work systems. This study aims to examine the effect of Work-life Balance (X1) and Time Management (X2) on Employee Performance (Y) in the B2C and B2B Divisions of Perusahaan XYZ Indonesia, located at TCC Batavia Tower One, Jakarta. The approach used is quantitative with a survey method and saturated sampling technique, where the entire population of 50 people was used as the sample. Data were collected through Likert-scale questionnaires and analyzed using multiple linear regression with SPSS version 25. The results showed that both X1 and X2 had a positive and significant effect on Y. The hybrid work policy of two days per week implemented post-pandemic is considered effective in maintaining optimal employee performance. This study contributes to the development of flexible work policies in the post-pandemic era.

Keywords: *Work-life Balance, Time Management, Employee Performance, Hybrid, Perusahaan XYZ Working, Perusahaan XYZ Indonesia*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh *Work-life Balance* dan *Time Management* terhadap kinerja karyawan Perusahaan XYZ ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi yang peneliti tempuh.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah menerima banyak dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Irjen. Pol. (Purn) Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M., Ph.D., D.Crim (HC) selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Dr. Yayan Hendayana, S.E,M.M selaku dekan Fakultas Ekonomi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
3. Dr. Dovina Navianti S.T., M.M. selaku Kaprodi Manajemen Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Cahyadi Husadha, S.E., M.M. selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan memberikan arahan, persetujuan, serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti sampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya.

5. Dody Kurniawan, S.E., M.M. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan konstruktif, serta meluangkan waktu dalam mendampingi proses penyusunan skripsi ini, peneliti ucapkan terima kasih dan apresiasi yang setulus-tulusnya.
6. Dr. Dewi Sri Woelandari, S.E., M.Sc selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah banyak membantu dan memberikan arahan terkhusus pada penelitian skripsi ini.
7. Bapak Muhamad Adnan selaku atasan di Perusahaan XYZ, yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di lingkungan perusahaan, peneliti sampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya.
8. Karyawan Perusahaan XYZ, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Kedua Bapak Supriyadi & Siti Sholichah selaku orang tua saya, yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta motivasi yang tiada henti kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Marta Laura Sidabutar selaku istri saya tercinta, yang selalu memberikan saya support agar bisa segera menyelesaikan skripsi ini

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.5. Sistematika Tugas Akhir	8
BAB II	10
KERANGKA TEORITIS	10
2.1 Telaah Teoritis	10
2.1.1 <i>Work-Life Balance</i>	11

2.1.1.1 Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	11
2.1.1.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Work-life Balance</i>	12
2.1.1.3 Indikator <i>Work-Life Balance</i>	12
2.1.2 <i>Time Management</i>	13
2.1.2.1 Pengertian <i>Time Management</i>	13
2.1.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Time Management</i>	14
2.1.2.3 Indikator Time Manajemen	15
2.1.3 Kinerja Karyawan.....	15
2.1.3.1 Pengertian Kinerja.....	16
2.1.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan	16
2.1.3.3 Indikator Kinerja	17
2.2 Telaah Empiris.....	18
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.3.1 Pengaruh <i>Work-life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan	21
2.3.2 Pengaruh <i>Time Management</i> terhadap Kinerja Karyawan.....	21
2.3.3 Pengaruh <i>Work-life Balance</i> dan <i>Time Management</i> terhadap Kinerja Karyawan.....	22
2.3.4 Model Kerangka Konseptual.....	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Populasi dan Sampel.....	26

3.2.1 Populasi	27
3.2.2 Sampel	27
3.3 Jenis Dan Sumber Data.....	28
3.3.1 Data Primer.....	28
3.3.2 Data Sekunder	28
3.4 Definisi Operasional Variabel dan Skala Pengukurannya	29
3.5 Metode Analisis Data dan Pengujian Hipotesis	30
3.5.1 Uji Instrumen Penelitian.....	31
3.5.2 Analisis Data	31
3.5.3 Uji Asumsi Klasik	32
3.5.5 Uji Parsial (Uji t)	33
3.5.6 Uji Simultan (Uji F)	33
3.5.7 Koefisien Determinasi (R^2)	33
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Gambaran Umum Perusahaan.....	34
4.1.2 Visi dan Misi Perusahaan	34
4.1.3 Struktur Organisasi.....	35
4.2 Gambaran Umum Identitas Responden	35
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	36
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	37
4.3 Hasil Penelitian	38

4.3.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	38
4.3.1.1 Uji Validitas	38
4.3.1.2 Uji Reliabilitas.....	40
4.3.2 Uji Asumsi Klasik	40
4.3.2.1 Uji Normalitas	41
4.3.2.2 Uji Multikolinearitas	42
4.3.2.3 Uji Heteroskedastisitas	42
4.3.3 Analisis Regresi Linear Berganda	43
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis	45
4.3.4.1 Uji Signifikansi Parsial (Uji t).....	45
4.3.4.2 Uji Signifikansi Simultan (Uji F)	46
4.3.4.4 Koefisien Determinasi (R^2)	46
4.4 Pembahasan.....	47
4.4.1 Pengaruh <i>Work-life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan	47
4.4.2 Pengaruh <i>Time Management</i> terhadap Kinerja Karyawan.....	48
4.4.3 Pengaruh <i>Work-life Balance</i> dan <i>Time Management</i> secara Simultan.....	
terhadap Kinerja Karyawan.....	49
BAB V.....	51
PENUTUP.....	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Keterbatasan Penelitian	52
5.3 Saran.....	52

5.3.1 Bagi Manajemen Perusahaan	52
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	53
REFERENSI	54
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Telaah Matrix Empiris.....	18
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel.....	30
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (Tahun).....	36
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Masa kerja	37
Tabel 4. 4 Uji Validitas Variabel X1 – Work-life Balance.....	38
Tabel 4. 5 Uji Validitas Variabel X2 – Time Management	39
Tabel 4. 6 Uji Validitas Variabel Y – Kinerja Karyawan	39
Tabel 4. 7 Uji Reliabilitas	40
Tabel 4. 8 Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test).....	41
Tabel 4. 9 Uji Multikolinearitas	42
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	44
Tabel 4. 11 Hasil Uji Signifikansi Parsial (Uji t)	45
Tabel 4. 12 Hasil Uji F.....	46
Tabel 4. 13 Koefisien Determinasi.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Evidence Over Working Team Perusahaan XYZ	2
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	23
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi.....	35
Gambar 4. 2 Grafik plot Uji Normalitas	41
Gambar 4. 3 Uji Heteroskedastisitas.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Permohonan Izin Penelitian Skripsi	60
Lampiran 1. 2 Uji Plagiarisme	62
Lampiran 1. 3 Similirty Index	63
Lampiran 1. 4 Uji Refrensi Skripsi	64
Lampiran 1. 5 Kuesioner Penelitian.....	71
Lampiran 1. 6 Tabulasi Data Responden.....	76
Lampiran 1. 7 Gambar Pengolahan Data Spss Ver.25	80
Lampiran 1. 8 Hasil Uji Validitas.....	81
Lampiran 1. 9 Hasil Uji Normalitas.....	85
Lampiran 1. 10 Hasil Uji Reliabilitas.....	93
Lampiran 1. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	91
Lampiran 1. 12 Hasil Uji Multikolinearitas	92
Lampiran 1. 13 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	93
Lampiran 1. 14 Hasil Uji T (Parsial).....	94
Lampiran 1. 15 Hasil Uji F (Simultan)	95
Lampiran 1. 16 Curriculum Vitae	97