

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN ERGONOMI KERJA  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN  
(Studi Pada PT. Sango Ceramics Indonesia Kota Semarang)**

**SKRIPSI**

Memenuhi Persyaratan  
untuk Mencapai Derajat Sarjana S-1  
Program Studi Manajemen



Diajukan Oleh :

**MUHAMMAD SYAMSUL HUDA**  
**NPM. 211003612012324**

**FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SEMARANG  
2025**

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN ERGONOMI KERJA  
TERHADAP KINERJA KARYAWAN  
(Studi Pada PT. Sango Ceramics Indonesia Kota Semarang)**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**MUHAMMAD SYAMSUL HUDA  
NPM. 211003612012324**

Telah Dipertahankan di depan Dosen Penguji  
pada Tanggal 21 Maret 2025  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Dra. Suparmi, S.E., M.M.  
NRP: 1113132  
Penguji 1

Prof. Dr. Emiliana Sri Pudjiarti, S.E., M.Si.  
NRP: 111358  
Pembimbing

Dra. Endang Swastuti, M.M.  
NRP: 111319  
Penguji 2

Semarang, 21 Maret 2025  
Fakultas Ekonomika dan Bisnis  
Universitas 17 Agustus 1945 Semarang Dekan,

Dra. Nurchayati, S.E., M.M., Akt. CA.  
NRP: 111357

## **MOTTO**

*“Hidup ini adalah petualangan. Semua orang memiliki petualangannya masing-masing, maka jadilah seorang petualang yang melakukan hal terbaik.”*

*----- Tere Liye*

Judul : Pengaruh *Work Life Balance* dan Ergonomi Kerja terhadap Kinerja  
Karyawan (Studi pada PT. Sango Ceramics Indonesia Kota Semarang)

Nama : Muhammad Syamsul Huda

NPM : 211003612012324

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work life balance* dan ergonomi kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Sango Ceramics Indonesia Kota Semarang. Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan metode sampel jenuh untuk memilih responden dari populasi karyawan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS dengan teknik regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Selain itu, ergonomi kerja juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Secara bersama-sama, *work life balance* dan ergonomi kerja memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kinerja karyawan. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi karyawan serta memastikan desain kerja yang ergonomis. Hal ini diharapkan dapat menjadi dasar pengambilan kebijakan strategis untuk meningkatkan produktivitas karyawan.

**Kata Kunci:** *work life balance, ergonomi kerja, kinerja karyawan, regresi linier berganda*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh *Work Life Balance* dan Ergonomi Kerja terhadap Kinerja Karyawan (Studi pada PT. Sango Ceramics Indonesia Kota Semarang)”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akademik pada program studi S-1.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dra. Nurchayati, S.E., M.M., Ak, CA, selaku Dekan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.
2. Prof. Dr. Emiliana Sri Pudjiati, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan Proposal ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mengasuh serta memberikan bekal ilmu, selama penulis kuliah pada Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.
4. Orang tua dan keluarga penulis, yang senantiasa memberikan doa, dukungan moril, dan materil.
5. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal ini dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini berkontribusi positif pada ilmu pengetahuan, khususnya manajemen sumber daya manusia.

Semarang, 21 Maret 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	I
HALAMAN PENGESAHAN .....	II
MOTTO.....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	i-1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	I-1
1.2 Rumusan Masalah .....	I-3
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	I-3
1.4 Tujuan Penelitian.....	I-4
1.5 Manfaat Penelitian .....	I-4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	II-1
2.1 Telaah Teori.....	II-1
2.2 Penelitian Terdahulu.....	II-7
2.3 Kerangka Pemikiran Teoritis dan Rumusan Hipotesis.....	II-10
BAB III METODE PENELITIAN .....	III-1
3.1 Populasi dan Sampel .....	III-1
3.2 Variabel Penelitian dan Pengukuran Variabel .....	III-1
3.3 Metode Pengumpulan Data .....	III-3
3.4 Pengujian Instrumen Penelitian.....	III-4
3.5 Teknik Analisis Data .....	III-6
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	IV-1
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	IV-1
4.2 Analisis Hasil Penelitian .....	IV-9
4.3 Pembahasan.....	IV-14
BAB V PENUTUP.....	V-1

5.1	Kesimpulan .....	V-1
5.2	Saran.....	V-1
DAFTAR PUSTAKA .....		1
LAMPIRAN.....		1

## DAFTAR TABEL

Tabel: 1.1 Research Gap Penelitian .....	2
Tabel: 2.1 Penelitian Terdahulu.....	8
Tabel: 3.1 Definisi Operasional.....	3
Tabel: 3.2 Hasil Uji Validitas .....	4
Tabel: 3.3 Hasil Uji Reliabilitas .....	6
Tabel: 4.1 Jenis Kelamin Responden .....	1
Tabel: 4.2 Usia Responden.....	2
Tabel: 4.3 Pendidikan Terakhir Responden.....	3
Tabel: 4.4 Variabel Work Life Balance .....	4
Tabel: 4.5 Variabel Ergonomi Kerja.....	6
Tabel: 4.6 Variabel Kinerja Karyawan .....	8
Tabel: 4.7 Uji Normalitas .....	10
Tabel: 4.8 Uji Multikolinearitas .....	10
Tabel: 4.9 Uji Heteroskedastisitas.....	11
Tabel: 4.10 Koefisien Determinasi.....	11
Tabel: 4.11 Uji F.....	12
Tabel: 4.12 Uji Hipotesis.....	13

## DAFTAR GAMBAR

Gambar: 1.1 Data Kesehatan Mental .....	1
Gambar: 2.1 Kerangka Pemikiran Teoritis.....	11

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Kuesioner .....	1
Lampiran 2: Jawaban Responden .....	3
Lampiran 3: Hasil Uji Validitas .....	9
Lampiran 4: Uji Reliabilitas .....	10
Lampiran 5: Tabel r .....	11
Lampiran 6: Tabel t.....	14
Lampiran 7: Surat Keterangan.....	16