

**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.**

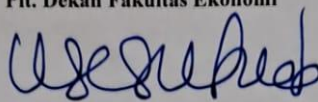
**D4 DIGITAL OFFICE ADMINISTRATION PROGRAM  
FACULTY OF ECONOMICS  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

Lembar Pengesahan Skripsi

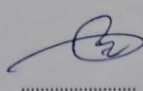


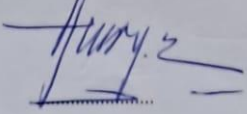

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

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)		31-08-2023
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 sesuaidengan 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 dennga norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Mei 2023

Hizkia Panjaitan  
1703519051

## 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 pentingnya 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



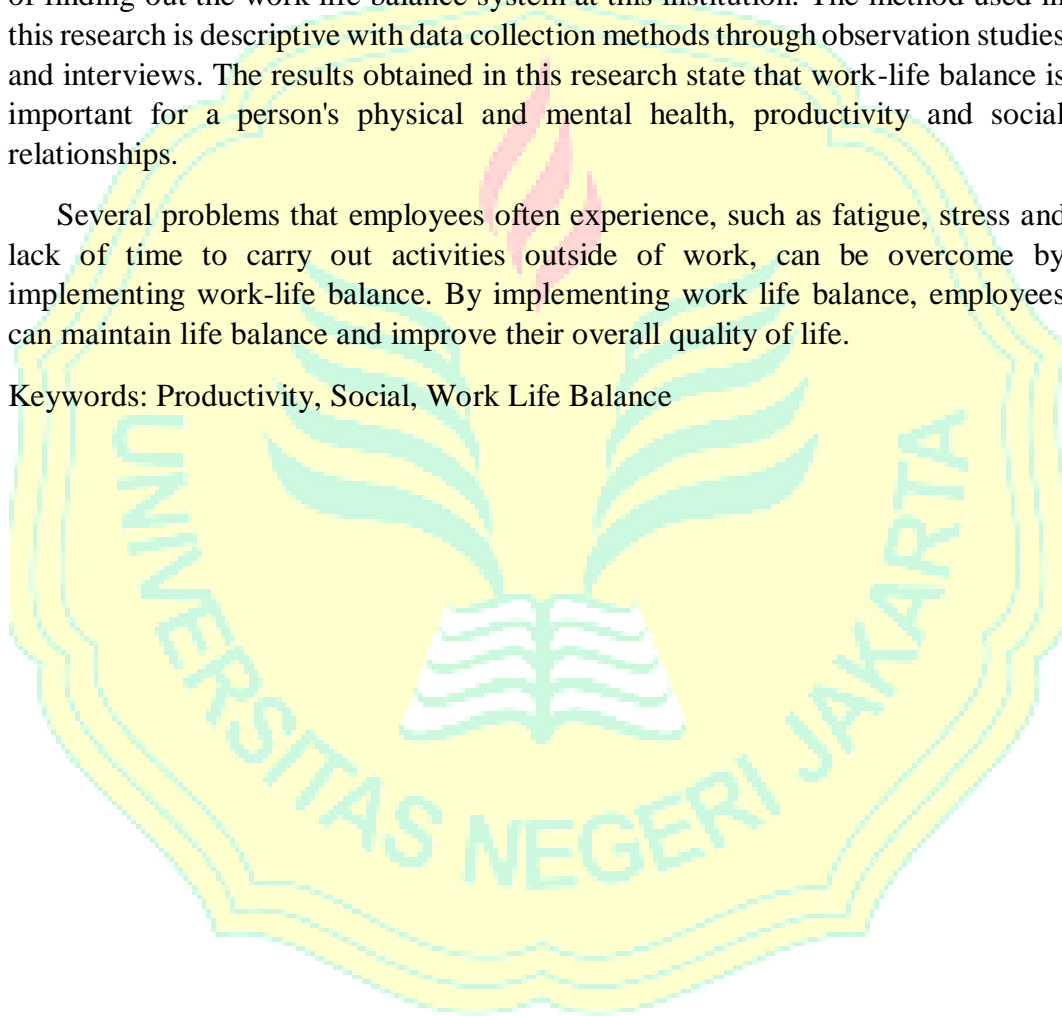
## ABSTRAK

**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



## 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