

ABSTRAK

Jum'atia (1219240100): “Pengaruh *Work-Life Balance*, *Work Motivation*, dan *Healthy Lifestyle* terhadap Kepuasan Kerja Karyawan pada Perusahaan X”

Kepuasan kerja merupakan aspek penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan berkelanjutan. Karyawan yang merasa puas dengan pekerjaannya cenderung memiliki komitmen lebih tinggi, etos kerja yang baik, serta tingkat retensi yang lebih kuat. Namun, laporan internal Perusahaan X tahun 2022 menunjukkan adanya penurunan indeks kepuasan kerja karyawan selama beberapa tahun terakhir. Hal ini diperkirakan disebabkan oleh ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, lemahnya motivasi kerja, serta kurangnya perhatian terhadap pola hidup sehat. Ketiga faktor tersebut diyakini memengaruhi kenyamanan dan kepuasan karyawan dalam menjalankan pekerjaannya sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-life balance*, *work motivation*, dan *healthy lifestyle* terhadap kepuasan kerja karyawan, baik secara parsial maupun simultan, serta mengidentifikasi variabel mana yang paling dominan memengaruhi kepuasan kerja. Penelitian ini mengacu pada teori *work-life balance* dari Greenhaus & Allen, teori motivasi dari Maslow dan Alderfer, serta konsep gaya hidup sehat dari WHO. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perusahaan dalam merancang kebijakan yang lebih berpihak pada kesejahteraan karyawan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan verifikatif. Sampel berjumlah 86 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dan dianalisis menggunakan SPSS versi 27. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji validitas, uji reliabilitas, analisis deskriptif, korelasi Pearson, regresi linier berganda, uji t untuk pengaruh parsial, uji f untuk pengaruh simultan, serta uji koefisien determinasi guna mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* ($t = 4,896$; sig. 0,000) dan *healthy lifestyle* ($t = 5,272$; sig. 0,000) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan. Sebaliknya, *work motivation* tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja ($t = 0,787$; sig. 0,433). Secara simultan, ketiga variabel berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja dengan nilai F-hitung sebesar $40,691 > F\text{-tabel } 3,11$ dan signifikansi 0,000. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,598 menunjukkan bahwa 59,8% variasi kepuasan kerja dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci: *Work-Life Balance*, *Work Motivation*, *Healthy Lifestyle*, Kepuasan Kerja