

SKRIPSI

**PENGARUH BEBAN KERJA, KELELAHAN KERJA, DAN
DISIPLIN KERJA TERHADAP KESEIMBANGAN KERJA DAN
KEHIDUPAN PRIBADI KARYAWAN DEPARTEMEN LOGISTIK
PT. XXX**



Diajukan Oleh:

LYDIA IMELDA JANUARI PUTRI
NIM: 2022020012

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS GRESIK
GRESIK
2026**

SKRIPSI
PENGARUH BEBAN KERJA, KELELAHAN KERJA, DAN
DISIPLIN KERJA TERHADAP KESEIMBANGAN KERJA DAN
KEHIDUPAN PRIBADI KARYAWAN DEPARTEMEN LOGISTIK
PT. XXX

Untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S.M)
Pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi
Universitas Gresik



Diajukan Oleh:

LYDIA IMELDA JANUARI PUTRI
NIM: 2022020012

PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS GRESIK
GRESIK
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH BEBAN KERJA, KELELAHAN KERJA, DAN DISIPLIN KERJA
TERHADAP KESEIMBANGAN KERJA DAN KEHIDUPAN PRIBADI
KARYAWAN DEPARTEMEN LOGISTIK PT. XXX

SKRIPSI

Diajukan oleh :

Lydia Imelda Januari Putri

NIM: 2022020012

Skripsi telah disetujui untuk diujikan

Pada tanggal : 03 Juli 2026

Oleh:

Pembimbing I



Dr. Suharto, MM.

NUPTK : 1254736637130043

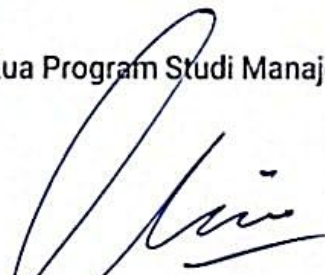
Pembimbing II



Dr. Rian Pramana Suwanda, S.STP., M.HP.

NUPTK : 8534769670130492

Ketua Program Studi Manajemen



Umar Burhan, S.E., M.M.

NUPTK : 6850758659130132

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Dan Disiplin Kerja
Terhadap Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan Pribadi
Karyawan Departemen Logistik PT. XXX

Nama Mahasiswa : Lydia Imelda Januari Putri

NIM : 2022020012

Telah dipertahankan / diuji dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal : 03 Juli 2026

PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS GRESIK
TA 2025/2026
TIM PENGUJI:

1. Adiba Fuad Syamlan, SE., MM.
NUPTK : 5856765666230242
Ketua
2. Rachmad Ilham, S.Ant., M.PSDM.
NUPTK : 205577067113030
Anggota I
3. Dr. Suharto, MM.
NUPTK : 1254736637130043
Anggota II

1. 
2. 
3. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ekonomi



Rachmad Ilham, S.Ant., M.PSDM.
NIDN/NUPTK : 205577067113030

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Lydia Imelda Januari Putri
NIM : 2022020012
Fakultas : Ekonomi
Program Studi : Manajemen
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Dan Disiplin Kerja Terhadap Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan Pribadi Karyawan Departemen Logistik PT. XXX.

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh **DIBATALKAN**, serta diproses sesuai peraturan perundang- undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 09 Januari 2026
Yang Menyatakan



Lydia Imelda Januari Putri
NIM 2022020012

Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Dan Disiplin Kerja Terhadap Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan Pribadi Karyawan Departemen Logistik PT. XXX

Lydia Imelda Januari Putri
Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Gresik

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis pengaruh beban kerja, kelelahan kerja, dan disiplin kerja terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi Karyawan Departemen Logistik PT. XXX dengan pendekatan kuantitatif eksplanatori. Beban kerja didefinisikan sebagai tuntutan kuantitatif, kualitatif, dan waktu; kelelahan kerja mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan pencapaian pribadi; sementara disiplin kerja menekankan kepatuhan terhadap aturan, waktu, dan standar kinerja. Populasi 150 karyawan disampling menjadi 60 responden melalui simple random sampling, dengan data primer dari kuesioner skala Likert. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji validitas, reliabilitas, asumsi klasik, serta regresi linier berganda untuk menguji pengaruh parsial dan simultan variabel independen terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi. Penelitian ini mengisi kesenjangan kajian dengan menjadikan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi sebagai variabel terikat yang dipengaruhi kombinasi ketiga faktor tersebut di sektor logistik minyak goreng. Hipotesis diuji mencakup pengaruh masing-masing dan simultan variabel bebas. Temuan diharapkan menunjukkan beban kerja dan kelelahan kerja menurunkan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi, sementara disiplin kerja yang adil berkontribusi positif, memberikan rekomendasi kebijakan pengelolaan beban kerja, pencegahan kelelahan kerja, dan sistem disiplin humanis bagi manajemen.

Kata Kunci: Beban kerja, kelelahan kerja, Disiplin Kerja, keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi

The Influence of Workload, Burnout, and Work Discipline on Work Life Balance of Workers at Departement Logistic PT. XXX

Lydia Imelda Januari Putri
Management Study Program, Faculty of Economics, University of Gresik

ABSTRACT

This study examines the influence of workload, burnout, and work discipline on Work Life Balance workers at Departement Logistic XXX, using an explanatory quantitative approach. Workload is defined as quantitative, qualitative, and time-based demands; burnout encompasses emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment; while work discipline emphasizes compliance with rules, timeliness, and performance standards. A population of 150 employees yielded 60 respondents selected via simple random sampling, with primary data collected through Likert-scale questionnaires. Data analysis includes descriptive statistics, validity and reliability tests, classical assumption tests, and multiple linear regression to assess partial and simultaneous effects of the independent variables on Work Life Balance. The research addresses a gap by positioning Work Life Balance as the dependent variable influenced by this combination of factors in the cooking oil logistics sector. Hypotheses test the individual and joint impacts of the independent variables. Findings are expected to reveal that high workload and burnout reduce work- life balance, whereas fair work discipline contributes positively, offering policy recommendations for workload management, burnout prevention, and humane discipline systems for management.

Keywords: *Workload, Burnout, Work Dicipline, Work Life Balance*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Dan Disiplin Kerja Terhadap Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan Pribadi Karyawan Departemen Logistik PT. XXX.”** untuk memenuhi persyaratan akhir agar dapat memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S.M) pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Gresik.

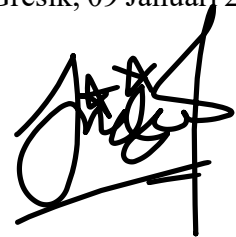
Pada kesempatan ini untuk menunjukkan rasa terima kasih kepada semua orang yang membantu dan memberi dorongan, serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Karena tanpa bimbingan dari berbagai pihak, tugas ini tidak dapat terselesaikan tepat waktu dengan baik dan benar. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan orang lain. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Rian Pramana Suwanda, S.STP., MHP. selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada Kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Manajemen.
2. Bapak Rachmad Ilham, S.Ant., M.PSDM., HC. selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Gresik, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Gresik.

3. Umar Burhan, S.E., M.M., selaku Ketua Program Studi S1 Manajemen yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada Kami untuk menyelesaikan Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Gresik
4. Bapak Dr. Suharto, MM., selaku Dosen Pembimbing pertama yang selalu memberikan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini.
5. Bapak Dr. Rian Pramana Suwanda, S.STP., MHP. selaku Dosen Pembimbing kedua yang selalu memberikan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini.
6. Ibu Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes., M.Biomed. dan Bapak Rachmad Ilham S.Ant., M.PSDM., HC. selalu dosen penguji pada seminar proposal saya yang telah memberikan banyak masukan dan pengarahan untuk menyempurnakan penyesunan penelitian ini.
7. Seluruh Dosen pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Gresik, yang telah memberikan bekal ilmu atas segala bantuan yang diberikan..
8. Staff TU Fakultas Ekonomi yang telah membantu saya dalam memberikan segala informasi perkuliahan dan administrasi di Fakultas Ekonomi.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua beserta adik tercinta yang telah memberikan doa serta dorongan semangat yang sangat berarti bagi penulis.
10. Rekan-rekan seperjuangan di Universitas Gresik yang turut serta memberikan semangat dan kerjasama yang baik selama perkuliahan sampai proses skripsi.
11. Bapak/Ibu dan teman – teman di PT. XXX yang sudah bersedia membantu dan menyemangati penulis dalam penyusunan skripsi ini
12. Semua pihak, baik langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan skripsi ini.

Semoga Yang Maha Kuasa memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki banyak sekali kekurangan dalam penulisan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak

Gresik, 09 Januari 2026



Lydia Imelda Januari Putri

2022020012

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
12.1 Latar Belakang Masalah	1
12.2 Rumusan Masalah	7
12.3 Batasan Masalah	7
12.4 Tujuan Penelitian	9
12.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Landasan Teori	11
2.2 Penelitian Terdahulu	20
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian	25
3.2 Definisi Operasional Variabel	25
3.3 Indikator Variabel Penelitian	26
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	27
3.5 Metode Pengumpulan Data	28
3.6 Metode Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41

4.1 Gambaran Umum Penelitian	41
4.1.1 Sejarah Singkat Perusahaan	41
4.1.2 Visi Dan Misi Perusahaan	42
4.1.3 Nilai-Nilai Inti perusahaan	44
4.1.3 Struktur Perusahaan.....	45
4.2 Waktu Penelitian	45
4.3 Hasil Pengumpulan Data	46
4.4 Karakteristik Responden.....	47
4.4.1 Deskripsi Responden Menurut Jenis Kelamin	47
4.4.2 Deskripsi Responden Menurut Lama Bekerja	49
4.4.3 Statistik Deskriptif.....	51
4.4.4 Analisis Interval	52
4.4.5 Analisisi Deskriptif Variabel Beban Kerja.....	55
4.4.6 Analisisi Deskriptif Variabel Kelelahan Kerja	57
4.4.7 Analisis Deskriptif Variabel Disiplin Kerja	59
4.4.8 Analisis Deskriptif Variabel <i>Work Life Balance</i>	61
4.5 Uji Instrumen Penelitian.....	64
4.5.1 Hasil Uji Validitas	65
4.5.2 Hasil Uji Reliabilitas	67
4.6 Uji Asumsi Klasik.....	69
4.6.1 Hasil Uji Normalitas	69
4.6.2 Hasil Uji Heteroskedastisitas	71
4.6.3 Hasil Uji Multikolinearitas	73
4.6.4 Hasil Uji Autokorelasi	75
4.6.5 Hasil Uji Linearitas	77
4.7 Analisis Regresi Linier Berganda.....	79
4.8 Uji Hipotesis	82
4.8.1 Uji Koefisien Determinasi	86
4.9 Pembahasan Dan Hasil Penelitian	86
4.9.1 Pengaruh Beban Kerja terhadap <i>Work Life Balance</i>	86

4.9.2 Pengaruh Kelelahan Kerja terhadap <i>Work Life Balance</i>	89
4.9.3 Pengaruh Disiplin Kerja terhadap <i>Work Life Balance</i>	90
4.9.4 Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja, dan Disiplin Kerja terhadap <i>Work Life Balance</i>	92
BAB V KESEMPULAN DAN SARAN	94
5.1 Kesimpulan	94
5.2 Implikasi Penelitian	97
5.2.1 Implikasi Teoritis	97
5.2.2 Implikasi Praktis.....	98
5.3 Keterbatasan Penelitian	100
5.4 Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	23
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi PT. XXX.....	45
Gambar 4. 2 Hubungan Antar Variabel Penelitian	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 2.2 Definisi Variabel Operasional	26
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	50
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif.....	51
Tabel 4. 4 Dasar Interpretasi Skor Rata-rata	52
Tabel 4. 5 Data Interval Variabel Penelitian	53
Tabel 4. 6 Deskripsi Jawaban Responden Variabel Beban Kerja (X1)	55
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Variabel Kelelahan Kerja (X2)	57
Tabel 4. 8 Analisis Deskriptif Variabel Disiplin Kerja (X3)	59
Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif Variabel <i>Work Life Balance</i> (Y).....	61
Tabel 4. 10 Hasil Uji Validitas Variabel.....	65
Tabel 4. 11 Hasil Uji Reliabilitas.....	68
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 4. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas (Glejser)	72
Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas	74
Tabel 4. 15 Hasil Uji Autokorelasi	76
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linearitas.....	77
Tabel 4. 17 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda.....	80
Tabel 4. 18 Hasil Uji t	82
Tabel 4. 19 Hasil Uji F	84
Tabel 4. 20 Hasil Uji Koefisien Determinasi	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kartu Bimbingan	108
Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan	109
Lampiran 3: Surat Ijin Penelitian	110
Lampiran 4: Surat Jawaban Penelitian	111
Lampiran 5: Kuisisioner Penelitian	113
Lampiran 6: Variabel Penelitian.....	114
Lampiran 7: Tabulasi Data Penelitian.....	116
Lampiran 8: Karakteristik Responden.....	119
Lampiran 9: Uji Validitas.....	121
Lampiran 10: Uji Reliabilitas	124
Lampiran 11: Uji Statistik Deskriptif.....	124
Lampiran 12: Uji Normalitas	125
Lampiran 13: Uji Heteroskedastisitas.....	126
Lampiran 14: Uji Multikolinearitas.....	127
Lampiran 15: Uji Autokorelasi.....	127
Lampiran 16: Uji Linearitas	128
Lampiran 17: Uji Analisis Regresi Berganda.....	129
Lampiran 18: Uji koefisien Determinasi R ²	130

