

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *WORK OVERLOAD*, DAN
BURNOUT TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT INDUSTRI
KEMASAN SEMEN GRESIK**

SKRIPSI



Oleh:

Ahmad Thariq Maulana
NPM. 19042010161

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR
FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA, DAN ILMU POLITIK
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI BISNIS
SURABAYA**

2026

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *WORK OVERLOAD*, DAN
BURNOUT TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT INDUSTRI
KEMASAN SEMEN GRESIK**

SKRIPSI



Oleh:

Ahmad Thariq Maulana
NPM. 19042010161

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR
FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA, DAN ILMU POLITIK
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI BISNIS
SURABAYA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *WORK OVERLOAD*, DAN
BURNOUT TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT INDUSTRI
KEMASAN SEMEN GRESIK**

Disusun Oleh:

**ACHMAD THARIO MAULANA
NPM. 19042010161**

Telah Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi

**Menyetujui,
PEMBIMBING UTAMA**



**Dr. Acep Samsudin, S. Sos., M. M., M. A.
NIPPPK. 197712042025211022**

**Mengetahui,
DEKAN FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA DAN POLITIK**



**Prof. Dr. Catur Suratnoaji, M. Si.
NIP. 196804182021211006**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *WORK OVERLOAD*, DAN
BURNOUT TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT INDUSTRI
KEMASAN SEMEN GRESIK**

Disusun Oleh:

ACHMAD THARIQ MAULANA
NPM. 19042010161

Telah dipertahankan dihadapan dan diterima oleh Tim Penguji Skripsi
Jurusan Administrasi Bisnis Fakultas Ilmu Sosial, Budaya dan Politik
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur
Pada tanggal 17 Juli 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama


Dr. Acep Samsudin, S. Sos., M. M., M. A.
NIPPPK. 197712042025211022

Tim Penguji

1. Ketua


Yanda Bara Kusuma, S.AB, M.AB
NIP. 198910302020121007

2. Sekretaris


Sumainah Fauziah, S.AB, M.AB
NIP. 199312072022032015

3. Anggota


Indah Respati Kusumasari, S.Sos., M.Si
NIP. 198604172020122007

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Budaya dan Politik


Prof. Dr. Catur Suratnoaji, M. Si.
NIP. 196804182021211006

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Thariq Maulana
NPM : 19042010161
Program : Sarjana(S1)
Program Studi : Administrasi Bisnis
Fakultas : Ilmu Sosial, Budaya, Dan Ilmu Politik

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Skripsi ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dan saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan indikasi plagiat pada Skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 20 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan



Ahmad Thariq Maulana
NPM. 19042010161

ABSTRAK

Achmad Thariq Maulana, 19042010161, Pengaruh *Work Life Balance*, *Work Overload*, dan *Burnout* terhadap Kinerja Karyawan pada PT Industri Kemasan Semen Gresik

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work life balance*, *work overload*, dan *burnout* terhadap kinerja karyawan pada PT Industri Kemasan Semen Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh 104 responden yang terdiri atas karyawan produksi dan staf administrasi. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan SPSS versi 25 dengan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Sementara itu, *work overload* dan *burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Secara simultan, ketiga variabel independen tersebut berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,746 menunjukkan bahwa 74,6% variasi kinerja karyawan dapat dijelaskan oleh *work life balance*, *work overload*, dan *burnout*, sedangkan sisanya 25,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi perusahaan dalam meningkatkan kinerja karyawan melalui penerapan *work life balance*, pengelolaan beban kerja, dan pencegahan *burnout*.

Kata Kunci: *Work Life Balance*, *Work Overload*, *Burnout*, Kinerja Karyawan.

ABSTRACT

Achmad Thariq Maulana, 19042010161, *The Influence of Work-Life Balance, Work Overload, and Burnout on Employee Performance at PT Industri Kemasan Semen Gresik*

This study aims to analyze the effects of work-life balance, work overload, and burnout on employee performance at PT Industri Kemasan Semen Gresik. This research employed a quantitative approach. The sampling technique used was non-probability sampling, with the sample size determined using the Slovin formula, resulting in 104 respondents consisting of production employees and administrative staff. Data were collected through questionnaires and analyzed using IBM SPSS Statistics Version 25 with multiple linear regression analysis. The results show that work-life balance has a positive and significant effect on employee performance. Meanwhile, work overload and burnout have negative and significant effects on employee performance. Simultaneously, the three independent variables have a significant effect on employee performance. The coefficient of determination (R Square) of 0.746 indicates that 74.6% of employee performance is explained by work-life balance, work overload, and burnout, while the remaining 25.4% is influenced by other factors outside this study. These findings are expected to provide useful input for companies in improving employee performance by enhancing work-life balance, managing workload effectively, and preventing burnout.

Keywords: *Work-Life Balance, Work Overload, Burnout, Employee Performance.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Proposal Skripsi dengan judul “Pengaruh *Work Life Balance*, *Work Overload*, dan *Burnout* terhadap Kinerja Karyawan PT Industri Kemasan Semen Gresik” sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam menempuh pendidikan di prodi S1 Administrasi Bisnis Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur di Kota Surabaya.

Proposal Skripsi dapat tersusun sebagai dasar untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan program Sarjana (S1). Dalam penyusunan Proposal Skripsi ini tentunya melibatkan banyak pihak yang telah mengorbankan pikiran, tenaga, dan waktunya untuk membantu terselesaikannya Proposal Skripsi. Melalui prakata ini, penulis berniat untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas rahmat, nikmat serta taufik hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kesehatan dan dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi ini. Serta tak lupa sholawat dan salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menyampaikan petunjuk dari Allah SWT untuk kita semua.
2. Bapak Dr. Catur Suratnoaji, M. Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial, Budaya, dan Politik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Proposal Skripsi.
3. Bapak Dr. Acep Samsudin, S. Sos., M. M., M. A. selaku Koordinator Program Studi Administrasi Bisnis Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan ilmu dan

kesediaan untuk membimbing penulis selama menyusun Proposal Skripsi ini hingga selesai dalam waktu yang tepat.

4. Segenap staff dan karyawan PT Industri Kemasan Semen Gresik yang telah menerima, membimbing, dan memberikan ilmu kepada penulis di perusahaan dengan baik.
5. Kedua orang tua penulis, yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material serta yang selalu mendoakan untuk kesuksesan putranya.
6. Seluruh pihak yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih banyak kekurangan yang perlu dibenahi. Kritik dan saran bagi pihak-pihak yang telah membaca proposal ini sangat diharapkan. Harapan penulis semoga tulisan yang tertuang di dalam Proposal Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Surabaya, Juli 2026

Achmad Thariq Maulana

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Penelitian Terdahulu.....	12
2.2 Landasan Teori	16
2.2.1 Manajemen Sumber Daya Manusia	16
2.2.2 <i>Work Life Balance</i>	18
2.2.3 <i>Work Overload</i>	21
2.2.4 <i>Burnout</i>	23
2.2.5 Kinerja Karyawan	26
2.3 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> , <i>Work Overload</i> , dan <i>Burnout</i> terhadap Kinerja Karyawan	28
2.4 Kerangka Berpikir.....	30
2.5 Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis Penelitian.....	32

3.2	Objek Penelitian	33
3.3	Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel	33
3.3.1	Definisi Operasional	33
3.3.2	Pengukuran Variabel	35
3.4	Populasi dan Sampel	36
3.4.1	Populasi.....	36
3.4.2	Sampel	37
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.5	Teknik Pengumpulan Data	38
3.5.1	Jenis Data.....	38
3.5.2	Sumber Data	39
3.5.3	Metode Pengumpulan Data.....	40
3.6	Teknik Analisis Data	40
3.6.1	Uji Instrumen	40
3.6.2	Uji Asumsi Klasik.....	42
3.6.3	Analisis Regresi Linier Berganda	43
3.6.4	Uji Hipotesis	44
3.6.5	Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	45
3.7	Waktu Penelitian	45
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN		47
4.1	Gambaran Umum Objek Penelitian	47
4.1.1	Profil PT Industri Kemasan Semen Gresik.....	47
4.1.2	Struktur Organisasi PT Industri Kemasan Semen Gresik.....	48
4.2	Penyajian Data Hasil Penelitian	49
4.2.1	Deskripsi Karakteristik Responden	49
4.2.2	Deskripsi Jawaban Responden.....	52
4.3	Uji Instrumen Data.....	60
4.3.1	Uji Validitas	60
4.3.2	Uji Reliabilitas	62
4.4	Uji Asumsi Klasik	63
4.4.1	Uji Normalitas.....	63

4.4.2 Uji Multikolinearitas.....	65
4.4.3 Uji Heteroskedastisitas	66
4.5 Analisis Regresi Linear Berganda	67
4.6 Uji Hipotesis.....	69
4.6.1 Uji F (Simultan).....	69
4.6.2 Uji t (Parsial).....	70
4.6.3 Uji Koefisien Determinasi (R ²).....	72
4.7 Pembahasan Hasil Penelitian	73
4.7.1 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> , <i>Work Overload</i> , dan <i>Burnout</i> terhadap Kinerja Karyawan pada PT Industri Kemasan Semen Gresik.....	73
4.7.2 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> terhadap Kinerja Karyawan pada PT Industri Kemasan Semen Gresik.....	75
4.7.3 Pengaruh <i>Work Overload</i> terhadap Kinerja Karyawan pada PT Industri Kemasan Semen Gresik	76
4.7.4 Pengaruh <i>Burnout</i> terhadap Kinerja Karyawan pada PT Industri Kemasan Semen Gresik	77
BAB V PENUTUP.....	79
5.1 Kesimpulan	79
5.2 Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 4.1 PT Industri Kemasan Semen Gresik	48
Gambar 4.2 Struktur Organisasi PT IKSG	48
Gambar 4.3 Histogram Uji Normalitas	63
Gambar 4.4 Normal P-Plot Uji Normalitas.....	64
Gambar 4.5 Grafik Scatterplot	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Skala Likert	36
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	46
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	50
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	51
Tabel 4.4 Jawaban Responden Terkait Work Life Balance	52
Tabel 4.5 Jawaban Responden Terkait Work Overload (X2)	54
Tabel 4.6 Jawaban Responden Terkait Burnout (X3)	56
Tabel 4.7 Jawaban Responden Terkait Kinerja Karyawan (Y)	58
Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov	65
Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinearitas	66
Tabel 4.12 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda.....	68
Tabel 4.13 Hasil Uji F (Simultan)	70
Tabel 4.14 Hasil Uji t	71
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	86
Lampiran 2. Tabulasi Jawaban Responden	89
Lampiran 3. Hasil Olah Data	100