

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KESEIMBANGAN  
KEHIDUPAN KERJA (WORK LIFE BALANCE) PEGAWAI  
INSPEKTORAT JENDERAL KEMENTERIAN PENDIDIKAN,  
KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**



**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KESEIMBANGAN  
KEHIDUPAN KERJA (*WORK LIFE BALANCE*) PEGAWAI  
INSPEKTORAT JENDERAL KEMENTERIAN PENDIDIKAN,  
KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**

(2024)

**NAOMI TARIDA RACHELINA**

**Program Studi Manajemen Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Negeri Jakarta**

**naomitaridar@gmail.com**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*) pegawai. Sampel dalam penelitian ini adalah pegawai Inspektorat Jenderal Inspektorat Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi sebanyak 181 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode yang digunakan adalah metode *ex post facto*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen berupa kuesioner tertutup dan dianalisis menggunakan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas, serta uji hipotesis yang terdiri dari uji regresi linier sederhana, uji koefisien determinasi ( $R^2$ ), dan uji parsial (uji t). Dari hasil uji hipotesis diperoleh nilai t sebesar -14,155 dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Dengan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan beban kerja (X) sebesar 52,8% terhadap keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*) pegawai Inspektorat Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif terhadap keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*) pegawai. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang ditanggung oleh pegawai, semakin rendah *work life balance*-nya, dan sebaliknya.

**Kata Kunci: Beban Kerja; Work Life Balance; Sumber Daya Manusia**

***THE INFLUENCE OF WORKLOAD ON WORK LIFE BALANCE OF  
EMPLOYEES OF THE INSPECTORATE GENERAL OF THE MINISTRY  
OF EDUCATION, CULTURE, RESEARCH AND TECHNOLOGY***

***(2024)***

***NAOMI TARIDA RACHELINA***

***Educational Management Major, Faculty of Education***

***State University of Jakarta***

***naomitaridar@gmail.com***

***ABSTRACT***

*This research aims to determine the effect of workload on employee work life balance. The sample in this research was 181 employees of the Inspectorate General of the Ministry of Education, Culture, Research and Technology. The technique of getting the sample was simple random sampling technique. The research method that used was the ex post facto method. The data collection tool that used was an instrument in the form of a closed questionnaire and analyzed using prerequisite analysis tests consisting of normality tests and linearity tests, as well as hypothesis tests consisting of simple linear regression tests, coefficient of determination tests ( $R^2$ ), and partial tests ( $t$  tests). From the results of the hypothesis test, the  $t$  value is -14.155 and the significance is 0.000 ( $p$ -value  $< 0.05$ ). With these results it can be seen that the significance value is smaller than  $\alpha = 0.05$ . Because the significance value is smaller than 0.05,  $H_0$  is rejected, and  $H_a$  is accepted, which means there is a significant influence of workload ( $X$ ) of 52.8% on work life balance for employees of the Inspectorate General of the Ministry of Education, Culture, Research and Technology. The research results also show that workload has a negative effect on employee work life balance. This shows that the greater the workload borne by employees, the lower their work life balance, and vice versa.*

***Keywords: Workload; Work Life Balance; Human Resources***

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Beban Kerja Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja (*Work Life Balance*) Pegawai Inspektorat Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Nama Mahasiswa : Naomi Tarida Rachelina

Nomor Registrasi : 1103620130

Program Studi : Manajemen Pendidikan

Tanggal Ujian : Selasa, 25 Juni 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

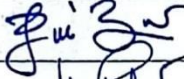




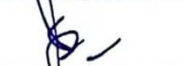


Dr. Siti Zulaikha, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197404202008122002



Muhamad Fadholi, S.T.Par., M.M.  
NIP. 199007172022031008

**Peretujuan Panitia Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**		
Dr. Desi Rahmawati, M.Pd. (Koordinator Program Studi)***		
Prof. Dr. Supadi, M.Pd. (Penguji I)****		
Dr. Wahyu Sri Ambar Arum, M.A. (Penguji II)****		
Dr. Heru Santosa, M.Pd. (Penguji III)****		

**Catatan:**

- \* Dekan FIP
- \*\* Wakil Dekan I FIP
- \*\*\* Koordinator Program Studi
- \*\*\*\* Dosen Penguji selain Pembimbing

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Naomi Tarida Rachelina

NIM : 1103620130

Program Studi : Manajemen Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Beban Kerja Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja (*Work Life Balance*) Pegawai Inspektorat Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April – Mei 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Naomi Tarida Rachelina



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**  
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Naomi Tarida Rachelina  
NIM : 1103620130  
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan/Manajemen Pendidikan  
Alamat email : naomitaridar@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (...)

yang berjudul : **Pengaruh Beban Kerja Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja (*Work Life Balance*) Pegawai Inspektorat Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Juli 2024

Naomi Tarida Rachelina

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang mengalir dalam diri peneliti tidak hentinya dirasakan. Pujian kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa tak henti diucapkan dikala Ia mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Beban Kerja Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja (*Work Life Balance*) Pegawai Inspektorat Jenderal Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi”**. Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Rasa terima kasih peneliti berikan kepada pihak-pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penulisan skripsi berikut ini.

1. Dr. Murni Winarsih, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
3. Dr. Desi Rahmawati, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi S-1 Manajemen Pendidikan FIP UNJ yang telah memberikan dorongan moral dan pengetahuan selama menempuh pendidikan di jenjang S-1 Manajemen Pendidikan.
4. Dr. Siti Zulaikha, S.Ag., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I peneliti yang senantiasa telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan kepada peneliti, memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.
5. Muhamad Fadholi, S.T.Par., M.M. selaku Dosen Pembimbing II peneliti yang senantiasa telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan kepada peneliti, memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Manajemen Pendidikan FIP UNJ yang telah memberikan ilmu kepada peneliti dan mendukung proses penulisan penelitian baik secara administratif maupun tidak.
7. Seluruh pegawai dan staf Inspektorat Jenderal Kemendikbudristek yang telah memberikan izin penelitian, memberikan ilmu kepada peneliti, berkoordinasi

dengan peneliti, mendukung setiap proses pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti, dan mendukung proses penulisan penelitian baik secara administratif maupun tidak.

8. Mama yang selalu mendengarkan dan membantu peneliti dalam setiap proses yang peneliti lakukan dan hadapi dalam menyelesaikan skripsi ini. Mama yang selalu siap sedia mendukung peneliti, baik dalam dukungan moral maupun material. Serta ayah yang selalu memberikan dukungan semangat dan dukungan dalam kegiatan perkuliahan yang peneliti jalani.
9. Keluarga Cemara (Ajeng, Abrar, Fauzan) yang selalu memberikan dukungan dan berjuang bersama peneliti selama proses skripsi ini.
10. Windah Basudara, seorang *youtuber* dan *content creator* yang memotivasi peneliti untuk tidak mudah menyerah atas apa yang dihadapi saat ini, dan menghibur peneliti dengan konten-konten permainannya yang lucu, dan kepribadiannya yang menghibur di saat peneliti sedang lelah.
11. Teman-teman lainnya yang sudah memberikan dukungan kepada peneliti selama proses penulisan skripsi penelitian ini.
12. Serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu, mendoakan, dan memotivasi dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini memiliki kekurangan. Kekurangan itu menjadi ruang terbuka untuk pembaca agar memberikan kritik dan saran untuk menjadi sumber perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta.

Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa

Jakarta, Juli 2024



Naomi Tarida Rachelina



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Signifikansi/Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS</b>	
<b>PENELITIAN</b> .....	<b>10</b>
A. Keseimbangan Kehidupan Kerja ( <i>Work Life Balance</i> ).....	10
1. Pengertian .....	10
2. Dimensi.....	13
3. Indikator.....	17
B. Beban Kerja .....	19
1. Pengertian .....	19
2. Dimensi.....	20
3. Indikator.....	22
C. <i>Grand Theory</i> .....	24
D. Hasil Penelitian yang Relevan .....	26
E. Kerangka Berpikir .....	28
F. Hipotesis Penelitian .....	32

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Tujuan Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Metode Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel .....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Definisi Konseptual Variabel.....	40
2. Definisi Operasional Variabel .....	41
3. Kisi-Kisi Instrumen.....	43
4. Validasi instrumen .....	44
F. Teknik Analisis Data .....	45
G. Hipotesis Statistika.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Karakteristik Responden .....	53
B. Deskripsi Data.....	54
C. Pengujian Persyaratan Uji Instrumen .....	60
D. Pengujian Prasyarat Analisis .....	63
E. Pengujian Hipotesis .....	68
F. Pembahasan Hasil Penelitian.....	71
G. Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan.....	77
B. Implikasi .....	78
C. Saran.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>87</b>