



**PENGARUH BEBAN KERJA DAN *WORKLIFE BALANCE*
TERHADAP *LOCUS OF CONTROL* KARYAWAN DI PT TIKI JALUR
NUGRAHA EKA KURIR (JNE), DKI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Oleh:

LIA SARI

46116120005

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCUBUANA
JAKARTA**

2022

LEMBAR PERNYATAAN HASIL KARYA SENDIRI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lia Sari
Nim : 46116120005
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi : **PENGARUH BEBAN KERJA DAN WORK LIFE
BALANCE TERHADAP LOCUS OF CONTROL DI PT
JNE**

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri yang benar akan keasliannya dan merupakan hasil dari studi pustaka yang di damping oleh dosen pembimbing yang telah ditetapkan keputusannya dari pihak Universitas Mercu Buana. Penulisan skripsi ini bukan merupakan hasil dari plagiarism atau penjiplakan terhadap karya orang lain, semua informasi, dokumentasi, data, dan hasil yang digunakan didapatkan dan dinyatakan dengan jelas sumbernya. Semua informasi dan data yang disajikan dapat diperiksa akan kebenarannya.

Demikianlah pernyataan yang saya buat ini dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Jakarta, 30 November 2022



Lia Sari

**HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA
HALAMAN PENGESAHAN**

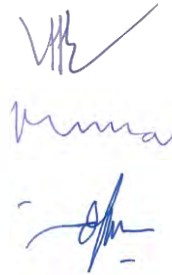
Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Lia Sari
NIM : 46116120005
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Beban Kerja , *Work life balance* terhadap *locus of control* karyawan di PT JNE

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. A. A Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si
NIDN : 9990412044
Ketua Penguji : Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0314108301
Penguji : Raden Ahmad Idham, A.Md., S.Sos., S.Th.I., M.M
NIDN : 8852311019



Jakarta, 30 November 2022

Mengetahui,

Dekan Ketua Program Studi



(Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si (Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210381



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim, puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan secara fisik maupun mental, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “**PENGARUH BEBAN KERJA, WORK LIFE BALANCE DAN LOCUS OF CONTROL TERHADAP KARYAWAN DI PT TIKI JALUR NUGRAHA EKA KURIR (JNE), DKI JAKARTA**”. Sebagai bagian dari kriteria untuk mendapatkan gelar sarjana (S-1) Psikologi di Fakultas Psikologi Mercu Buana Jakarta, peneliti menyusun skripsi ini.

Peneliti sadar bahwa tanpa bimbingan, dukungan, dan inspirasi dari berbagai pihak, proses penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
2. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku dekan di Universitas Mercu Buana Meruya Jakarta Barat.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku wakil dekan di Universitas Mercu Buana Meruya. Jakarta Barat.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana.
5. Bapak Dr A. A. Anwar Prabu M,M. Si selaku dosen pembimbing Tugas Akhir terimakasih bapak atas waktu, motivasi dan bimbingannya selama proses pengerjaan tugas akhir.
6. Segenap Bapak/Ibu dosen beserta Staf Fakultas Psikologis Universitas Mercu Buana
7. Ibu Maesaroh selaku orang tua yang terus memberikan support dan motivasi untuk terus semangat.
8. Arya Destra P, Partner hidup saya yang telah sabar dan tidak pernah lelah untuk terus memberikan dukungan baik secara mental maupun financial hingga selesai penelitian ini.

9. Teman-teman seperjuangan dalam menyusun Tugas Akhir Angelita Maharani, Jasmine Faraya dan teman-teman seluruh angkatan yang sama-sama telah berjuang dalam meraih gelar S.Psi
10. Latifah Hardika S.E yang selalu memberikan dukungan selama masa study dan juga membantu dalam proses penyusunan penelitian ini.
11. Mellyassa C.A & Rani, teman chatting yang selalu memberikan support untuk terus semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga semua bentuk kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan dari Allah SWT. Sewajarnya manusia yang jauh dari kata sempurna. Peneliti menyadari dalam penyusunan tugas akhir ini masih banyak kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan yang akan datang. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat berbagai pihak.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, Maret 2022
Peneliti

Lia Sari

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademis Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lia Sari
NIM : 46116120005
Program Studi : Psikologi
Judul tugas akhir : Pengaruh beban kerja dan work life balance terhadap locus of control di PT JNE. DKI Jakarta.

Demi pengembanan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-eksklusive Royalti Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan , mengalihmedia /format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*). Merawat, dan mempublikasikan Laporan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

MERCU BUANA

Jakarta 30 November 2022



Lia Sari

PENGARUH BEBAN KERJA, *WORKLIFE BALANCE*
TERHADAP *LOCUS OF CONTROL* KARYAWAN DI PT TIKI
JALUR NUGRAHA EKA KURIR (JNE) DKI JAKARTA

Lia Sari

ABSTRAK

Riset ini bertujuan untuk mengkaji efek beban kerja dan *work-life balance* pada *locus of control* karyawan PT. Jalur Nugraha Eka Kurir. Survei ini mempunyai total 120 responden. *Purposive sampling* digunakan, di mana prosedur pengambilan sampel dari populasi riset didasarkan pada fitur dan kualitas tertentu untuk memenuhi tujuan riset. Instrumen penilaian beban kerja memuat 15 soal dan mempunyai reliabilitas 0,912. Alat penilaian *work-life balance* memuat 17 pertanyaan dan mempunyai reliabilitas 0,935%. Instrumen penilaian *locus of control* memuat 24 pertanyaan dan mempunyai tingkat reliabilitas sebesar 0,973%. Analisis riset ini memanfaatkan analisis regresi berganda untuk mengetahui besarnya efek yang akan terlihat antara dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Menurut riset ini, signifikansi pengaruh stimulan X1 & X2 terhadap Y ialah 0,000 0,05 dan F hitung 134.915 > F tabel 3,07 yang menandakan bahwa ada pengaruh antara X1 & X2 dengan variabel Y. Dapat disimpulkan bahwa *locus of control* pada karyawan PT. JNE 69,8% dapat dipengaruhi dari besaran tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, performa, tingkat usaha dan bagaimana seseorang menjalankan perannya dalam kehidupan pribadinya dengan kehidupan kerja secara bersamaan.

Kata kunci: *Beban Kerja, Worklife Balance, Locus Of Control*

THE INFLUENCE OF WORKLOAD, WORK-LIFE BALANCE, LOCUS OF CONTROL ON EMPLOYEES AT PT TIKI JALUR NUGRAHA EKA KURIR (JNE). DKI JAKARTA.

Lia Sari

ABSTRACT

The purpose of this research is to evaluate how workload and work-life balance influence the locus of control in PT. Nugraha Eka Courier Line. This survey had a total of 120 respondents. Purposive sampling is utilized, where the sampling strategy of the study population is based on certain features and qualities to meet research goals. workload measuring instrument consists of 15 questions with a reliability of 0.912. Work life balance measuring instrument consists of 17 questions with a reliability of 0.935. The measuring tool for locus of control consists of 24 questions with a reliability value of 0.973. Analysis The data used for this research is multiple regression analysis test technique because it wants to see the magnitude of the effect that will be seen between 2 independent variables on 1 dependent variable. This study states that the significance for the stimulant effect of X1 & X2 on Y is $0.000 < 0.05$ and $F \text{ count } 134,915 > F \text{ table } 3.07$ so that there is a stimulant effect between X1 & X2 on the Y variable. It can be concluded that the locus of control on employees of PT. JNE 69.8% can be influenced by the amount of mental demands, physical demands, time demands, performance, level of effort and how a person carries out his role in their personal life with work life simultaneously.

Keywords: workload, work life balance, locus of control

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Masalah	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
KAJIAN TEORI	9
2.1 Locus Of Control	9
2.1.1 Definisi Locus Of Control	9
2.1.2 Dimensi Locus Of Control	10
2.1.3 Alat ukur Locus Of Control	10
2.2. Beban Kerja	11
2.2.1 Definisi Beban Kerja	11
2.2.2 Dimensi Beban Kerja	12
2.2.3 Faktor-Faktor Beban Kerja	13
2.3 Work Life Balance	15
2.3.1 Definisi Work Life Balance	15
2.3.2 Dimensi Work Life Balance	16

2.3.3 Faktor Yang Memengaruhi Work Life Balance	17
2.3.4 Skala Alat Ukur	19
2.4 Dinamika Penelitian	25
2.5 Kerangka Berpikir	26
2.6 Hipotesis Penelitian	28
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
3.1 Ruang Lingkup Penelitian	29
3.2 Operasional Variabel	29
3.2.1 Definisi Variabel	29
3.2.2 Definisi Operasional	30
3.2.3 Definisi Konseptual Variabel	31
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data	33
3.5 Teknik Analisis Data	36
3.5.1 Uji Instrumen Penelitian	36
3.5.2 Uji Asumsi Klasik	38
3.5.3 Model Analisis Data	39
3.5.4 Pembahasan Hipotesis	39
HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Pelaksanaan Penelitian	42
4.2 Gambaran Responden	42
4.2.1 Responden Menurut Jenis Kelamin	42
4.1 Tabel Jenis Kelamin Responden	42
4.3 Analisa Data	43
4.3.1 Uji Validitas	43
4.3.2 Uji Reabilitas	46
4.4 Hasil Penelitian	48
4.4.1 Uji Normalitas	48
4.4.2 Uji Multikolinearitas	49

4.4.3 Uji Heteroskedastisitas	49
4.4.4 Uji Analisa Linear Berganda	50
4.4.5 Uji Koefisien Determinasi (R Square).....	51
4.4.6 Uji Koefisien Regresi secara Parsial (Uji t).....	52
4.4.7 Uji Koefisien Regresi secara Simultan (Uji Fs).....	53
4.5 Pembahasan Penelitian	53
4.5.1 Beban Kerja dengan Locus of Control	53
4.5.2 Work Life Balance dengan Locus of Control	54
BAB V	56
KESIMPULAN	56
5.1 Kesimpulan	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62
Kata Pengantar Test	63
Identitas Diri	65
Kuesioner Beban Kerja	65



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3.1 Skala Likert.....	34
Tabel 3.2 Blueprint Skala Beban Kerja.....	34
Tabel 3.3 Blueprint Skala <i>Work Life Balance</i>	35
Tabel 3.4 Blueprint Skala Locus Of Control	36
Tabel 4.1 Jenis Kelamin Responden	42
Tabel 4.2 Umur Responden.....	43
Tabel 4.3 Uji Validitas Beban Kerja	44
Tabel 4.4 Uji Validitas <i>Work Life Balance</i>	45
Tabel 4.4 Uji Validitas Locus Of Control.....	46
Tabel 4.5 Uji Reabilitas Beban Kerja	47
Tabel 4.6 Uji Reabilitas WLB.....	47
Tabel 4.7 Uji Reabilitas LOC.....	48
Tabel 4.8 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.9 Uji Multikolinearitas	49
Tabel 4.10 Uji Analisis Linear Berganda.....	50
Tabel 4.11 Uji Koefisien Determinasi (R Square).....	51
Tabel 4.12 Uji Koefisien Regresi Secara Parsial Uji T.....	52
Tabel 4.13 Uji Koefisien Regresi Secara Simultan (Uji F).....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir	26
Gambar 3.1 Sampel.....	33
Gambar 4.1 Uji Heterokedastisitas	50

