

**PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN BURNOUT  
TERHADAP KINERJA PEGAWAI PADA DISTRIK  
NAVIGASI TIPE A KELAS I PALEMBANG**

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Manajemen (S.M)

Pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi

Universitas Indo Global Mandiri



**Disusun oleh :**

Nama : Putri Marlinda  
NPM : 2021510056

**Dosen Pembimbing :**

Pembimbing I : Drs. H. Hamid Halin., M. Si  
Pembimbing II : Try Wulandari.,SE.,M.Fin.,CFP

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS INDO GLOBAL MANDIRI  
FAKULTAS EKONOMI  
TAHUN 2025**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengaruh *Work Life Balance* dan *Burnout* Terhadap Kinerja Pegawai Pada Distrik Navigasi Tipe A Kelas I Palembang  
Nama : Putri Marlinda  
NPM : 2021510056  
Program Studi : Manajemen  
Pembimbing I : Drs. H. Hamid Halin., M. Si  
Pembimbing II : Try Wulandari.,SE.,M.Fin.,CFP  
Tanggal Ujian Skripsi : 11 Februari 2025

Palembang, 19 Februari 2025

Disetujui Oleh,

Pembimbing I,



Drs. H. Hamid Halin., M. Si  
NIDK. 8979490024

Pembimbing II,



Try Wulandari.,SE.,M.Fin.,CFP  
NIDN. 0223109401

Disahkan Oleh,

Ketua Program Studi Manajemen



Mohammad Kurniawan DP, SE.,M.Si  
NIDN. 0202067802

Dekan Fakultas Ekonomi  
FAKULTAS EKONOMI



Budi Setiawan, SE.,MM.,Ph.D  
NIDN. 0208048701

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Skripsi ini di ajukan oleh :

Judul Skripsi : Pengaruh *Work Life Balance* dan *Burnout* Terhadap Kinerja Pegawai Pada Distrik Navigasi Tipe A Kelas I Palembang  
Nama : Putri Marlinda  
NPM : 2021510056  
Program Studi : Manajemen

Telah dipertahankan di hadapan Dosen Penguji Ujian Skripsi & Komprehensif dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S.M) pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Indo Global Mandiri.

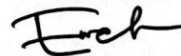
**Penguji Ujian Skripsi dan Komprehensif,**

Ketua Penguji :



**Drs. H Hamid Halin., M.Si**  
NIDK. 8979490024

Penguji I :



**Dr. Endah Dewi Purnamasari, SE., MM., CFP**  
NIDN. 0204128602

Penguji II :



**Dr. Fauziah Afriyani S.Pd., M.Si**  
NIDN. 0225047302

**Disahkan Oleh,**

**Ketua Program Studi Manajemen**



**Mohammad Kurniawan DP, SE., M.Si**  
NIDN. 0202067802

**Dekan Fakultas Ekonomi**



**Budi Setiawan, SE., MM., Ph.D**  
NIDN. 0208048701

**LEMBAR REVISI**

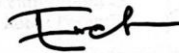
Nama : Putri Marlinda  
NPM : 2021510056  
Program Studi : Manajemen  
Judul Skripsi : Pengaruh *Work Life Balance* dan *Burnout* Terhadap Kinerja Pegawai Pada Distrik Navigasi Tipe A Kelas I Palembang

Ketua Penguji :



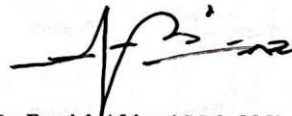
Drs. H Hamid Halin., M.Si  
NIDK. 8979490024

Penguji I :



Dr. Endah Dewi Purnamasari, SE., MM., CFP  
NIDN. 0204128602

Penguji II :



Dr. Fauziah Afriyani S.Pd., M.Si  
NIDN. 0225047302

Palembang, 19 Februari 2025  
Ketua Program Studi Manajemen



Mohammad Kurniawan DP, SE., M.Si  
NIDN. 0202067802

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Marlinda  
NPM : 2021510056  
Program Studi : Manajemen

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Seluruh data, informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengelolaan, serta pemikiran saya dengan pengarahannya dari para pembimbing yang ditetapkan.
2. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Indo Global Mandiri maupun di perguruan tinggi lain.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar yang saya peroleh melalui pengajuan karya ilmiah.

Palembang, 25 Februari 2025



Putri Marlinda  
NPM.2021510056

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT. atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tetap tercurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, para sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Selanjutnya proposal ini disusun untuk memenuhi tugas akhir untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen di Universitas Indo Global Mandiri Palembang, ini diberi judul: “Pengaruh *Work Life Balance* dan *Burnout* Terhadap Kinerja Pegawai Pada Distrik Navigasi Tipe A Kelas I Palembang”.

Dalam penyusunan skripsi, penulis telah mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Marzuki Alie, S.E., M.M. Selaku Rektor Universitas Indo Global Mandiri Palembang
2. Bapak Budi Setiawan, S.E., M.M., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
3. Bapak Mohammad Kurniawan DP, SE., M. Si. Selaku Ketua Program Studi Manajemen.
4. Bapak Drs. H. Hamid Halin, M.Si. Selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengoreksi, dan memotivasi

penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Ibu Try Wulandari.,SE.,M.Fin.,CFP. Selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu, perhatian, kesabaran, saran dan kritik yang membangun selama proses penyusunan skripsi
6. Bapak dan ibu seluruh dosen serta karyawan Fakultas Ekonomi Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
7. Seluruh staf administrasi, staf perpustakaan, dan staf keamanan Universitas Indo Global Mandiri atas segala bantuannya selama ini.
8. Kedua orang tua, cinta pertama dan panutanku, Ayah Ali Murtopo dan pintu surgaku yang paling aku cintai Bunda Verawati. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang yang diberikan dan juga tak kenal lelah mendoakan serta memberikan dukungan. Kepada bunda terima kasih telah hadir dan menjadi surga yang paling hebat untuk penulis, dan kepada ayah terima kasih banyak atas setiap keringat yang tak terhingga. Beliau memang tidak sempat merasakan lulus sd, tetapi beliau berhasil membuat penulis dapat menyelesaikan pendidikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan bunda sehat terus, panjang umur dan bahagia selalu.
9. Kedua adik kandungku tersayang yang sangat penulis banggakan Veli Syafitri dan Alesha Inara Alfathunissa. Terima kasih atas kehadirannya yang menyenangkan dan mengisi hari kosong penulis, walaupun terkadang menyebalkan. Penulis dengan sangat berharap pendidikan yang penulis tempuh ini kelak dapat membantu eyi dan eca untuk terus tumbuh.
10. Kesayangan penulis nenek anang dan ino yang tercinta, terima kasih banyak

telah merawat penulis dari kecil hingga menginjak bangku kuliah dan sangat ingin melihat penulis sampai kejenjang sarjana, beliau tak hentinya mengingatkan penulis untuk selalu rajin, tekun, selama menjalankan studi ini. Terima kasih juga untuk cek dan donasi sepupu penulis telah mendukung dan memberikan doa sehingga penulis bisa berjuang dan menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.

11. Dan satu lagi kepada nenek penulis yang sudah tenang di surga Allah nenek Ainun, terima kasih sudah sempat hadir di kala penulis masih kecil dan akan penulis ingat sampai kapan pun. Terima kasih juga pernah merawat penulis dan memberikan kasih sayang walaupun tidak sampai penulis beranjak dewasa, penulis selalu mendoakan semoga nenek tenang di surga Allah nek.
12. Kepada sahabat penulis Nyanyu Della Putri Ardhita yang sudah penulis kenal selama 9 tahun. Terima kasih telah menemani, mengerti dan mendukung penulis dari awal sampai selesainya skripsi ini. Semoga menyusul wisuda tahun depan ya.
13. Kepada Syndy Pramuditha yang selalu mendukung selama masa penyusunan skripsi penulis.
14. Teman-teman perkedel yang telah menemani masa perkuliahan dari awal masuk 2021 sampai dengan selesai kuliah 2025 see u on top guys.
15. Seluruh anggota Himpunan Mahasiswa Manajemen dan teman-teman Fakultas Ekonomi Angkatan 2021 atas segala kebersamaan dan dukungan moril maupun materil kepada penulis.
16. Kepada seseorang yang pernah bersama penulis dan tidak bisa penulis sebut



namanya. Terima kasih untuk patah hati yang diberikan saat proses penyusunan skripsi ini. Ternyata perginya anda dari kehidupan penulis memberikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan, sabar dan menerima arti kehilangan sebagai bentuk proses penempatan menghadapi dinamika hidup. Terima kasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari pendewasaan ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.

17. Putri Marlinda, last but no least, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan. *I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Palembang Februari 2024

Penulis,

Putri Marlinda

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work life balance* dan *burnout* terhadap kinerja pegawai pada Distrik Navigasi Tipe A Kelas I Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data primer melalui kuesioner serta data sekunder dari studi pustaka dan observasi. Populasi penelitian mencakup seluruh pegawai pada Distrik Navigasi Tipe A Kelas I Palembang, dengan jumlah total 70 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode sampel jenuh, sehingga seluruh populasi dijadikan responden. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pegawai, dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4,125 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,996 pada tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sebaliknya, *burnout* ditemukan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pegawai, dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,280 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,996 pada tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Menunjukkan bahwa kedua variabel independen ini secara bersama-sama memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pegawai, hal tersebut dibuktikan oleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 126,047 yang lebih besar dari  $F_{tabel}$  sebesar 3,13 dan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Adapun hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *work life balance* dan *burnout* terhadap kinerja pegawai berpengaruh secara simultan dengan nilai sebesar 79,0% sedangkan sisanya sebesar 21% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Work Life Balance*, *Burnout*, Kinerja Pegawai

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of work life balance and burnout on employee performance in the Type A Class I Palembang Navigation District. This study uses a quantitative approach with primary data collection through questionnaires and secondary data from literature studies and observations. The study population includes all employees in the Type A Class I Palembang Navigation District, with a total of 70 people. The sampling technique was carried out using the saturated sample method, so that the entire population was used as respondents. The collected data were analyzed using multiple linear regression methods with the help of SPSS version 26 software. The results showed that work life balance has a positive and significant effect on employee performance, with a t-count value of 4.125 greater than the t table of 1.996 at a significance level of  $0.000 < 0.05$ . Conversely, burnout was found to have a positive and significant effect on employee performance, with a t-count value of 2.280 greater than the t table of 1.996 at a significance level of  $0.000 < 0.05$ . Showing that these two independent variables together have a significant influence on employee performance, this is evidenced by the calculated F value of 126,047 which is greater than the F table of 3.13 and a significance level of  $0.000 < 0.05$ , so  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The results of the determination coefficient test ( $R^2$ ) show that the magnitude of the influence of work life balance and burnout on employee performance has a simultaneous effect with a value of 79.0% while the remaining 21% is influenced by other variables not included in this study.*

*Keywords: Work Life Balance, Burnout, employee performance*

## DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN.....	17
1.1 Latar Belakang .....	17
1.2 Masalah Penelitian .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Work Life Balance .....	9
2.1.1 Pengertian Work Life Balance .....	9
2.1.2 Faktor-Faktor Mempengaruhi Work Life Balance .....	10
2.1.3 Indikator-Indikator Work Life Balance .....	12
2.2 Burnout.....	12
2.2.1 Pengertian Burnout.....	12
2.2.2 Faktor-Faktor Mempengaruhi Burnout .....	14
2.2.3 Indikator-Indikator Burnout .....	15
2.3 Kinerja.....	16
2.3.1 Pengertian Kinerja.....	16
2.3.2 Faktor-Faktor Mempengaruhi Kinerja Karyawan.....	17
2.3.3 Indikator-Indikator Kinerja Karyawan.....	19
2.4 Penelitian Terdahulu .....	20
2.5 Kerangka Pemikiran.....	28
2.6 Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
3.1 Ruang Lingkup Penelitian.....	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
3.3 Jenis dan Sumber Data .....	31
3.4 Populasi dan Sampel .....	32
3.4.1 Populasi.....	32
3.4.2 Sampel.....	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.6 Teknik Analisis Data .....	33
3.6.1 Uji Kualitas Data.....	34
3.6.2 Uji Asumsi Klasik.....	35
3.7 Analisis Regresi Linear Berganda.....	37
3.7 Uji Hipotesis .....	38
3.8.1 Uji Parsial (Uji T).....	38
3.8.2 Uji Simultan (Uji F) .....	38
3.8.3 Uji Korelasi (R) dan Determinasi (Uji R <sup>2</sup> ) .....	39
3.9 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	40
3.9.1 Definisi Operasional.....	40
3.9.2 Pengukuran Variabel.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	42
4.1 Gambaran Umum Perusahaan.....	42
4.1.1 Visi, Misi, dan Strategi Perusahaan .....	43

4.1.2 Struktur Organisasi .....	43
4.2 Hasil Penelitian .....	46
4.2.1 Karakteristik Responden .....	47
4.2.2 Analisis Deskriptif .....	50
4.2.3 Pengujian Validitas dan Reabilitas.....	53
4.2.4 Uji Asumsi Klasik .....	56
4.2.5 Analisis Regresi Linear Berganda.....	60
4.2.6 Uji Hipotesis .....	62
4.6 Uji Koefesien Korelasi (R) dan Determinasi (R <sup>2</sup> ).....	64
4.7 Pembahasan Hasil Penelitian .....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1 Kesimpulan .....	71
5.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	74
LAMPIRAN.....	80

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu .....	20
Tabel 3. 1 Data Tenaga Kerja .....	32
Tabel 3. 1 Data Tenaga Kerja .....	32
Tabel 3. 2 Interpretasi Koefisien Korelasi r .....	39
Tabel 3. 3 Definisi Operasional .....	40
Tabel 3. 4 Pengukuran Variabel .....	41
Tabel 4. 1 Data Jenis Kelamin .....	47
Tabel 4. 2 Data Usia .....	48
Tabel 4. 3 Data Pendidikan Terakhir .....	49
Tabel 4. 4 Data Lama Bekerja .....	50
Tabel 4. 5 Tanggapan Responden Variabel Work Life Balance .....	50
Tabel 4. 6 Tanggapan Responden Variabel Burnout .....	51
Tabel 4. 7 Tanggapan Responden Variabel Kinerja Pegawai .....	52
Tabel 4. 8 Hasil Uji Validitas .....	54
Tabel 4. 9 Hasil Uji Reliabilitas Cronbach Alpha .....	56
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	56
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas .....	58
Tabel 4. 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas Glejser .....	60
Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Linier Berganda Coefficients .....	61
Tabel 4. 14 Hasil Uji Parsial (Uji t) .....	62
Tabel 4. 15 Uji Simultan (F) .....	64
Tabel 4. 16 Uji Koefisien Korelasi (R) .....	64
Tabel 4. 17 Uji Koefisien Determinasi (R <sup>2</sup> ) .....	65

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran .....	29
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi.....	43
Gambar 4. 2 Diagram Uji Normalitas .....	58
Gambar 4. 3 Diagram Uji Heteroskedastisitas .....	59

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2. Hasil Kuesioner
- Lampiran 3. Hasil Pengujian SPSS Versi 26
- Lampiran 4. Tabel Distribusi Ftabel
- Lampiran 5. Tabel Distribusi Rtabel
- Lampiran 6. Tabel Distribusi Ttabel