

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN JAM KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN DI PT SPORT GLOVE INDONESIA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S1
Pada Program Studi Manajemen
Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta**



Disusun oleh:

FX Adimas Aji Nugraha

NPM: 200325724

**FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA
2025**

SKRIPSI

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN JAM KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN DI PT SPORT GLOVE INDONESIA**

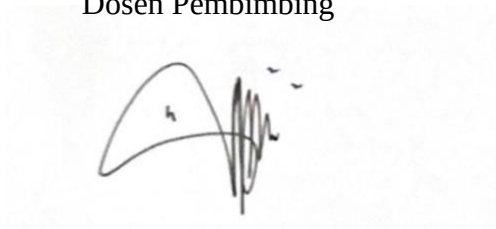


Disusun oleh:

**FX Adimas Aji Nugraha
NPM: 200325724**

Telah dibaca dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Theresia Agung Maryudi Harsiwi, SE., M.Si.

Yogyakarta, 14 Januari 2025

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

PENGARUH BEBAN KERJA DAN JAM KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PT SPORT GLOVE INDONESIA

Benar-benar hasil karya saya sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan baik langsung maupun tak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam skripsi ini dalam catatan kaki atau daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi dari skripsi ini, maka gelar dan ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 15 Januari 2025

Yang menyatakan,



FX Adimas Aji Nugraha

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala kasih, karunia, dan rahmat-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Beban Kerja dan Jam Kerja terhadap Kinerja Karyawan di PT Sport Glove Indonesia."* Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S1) di Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, berbagai tantangan dan hambatan telah Penulis hadapi. Namun, berkat bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak, semua rintangan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria, atas segala berkat karunia dan penyertaan-Nya yang diberikan kepada penulis sehingga proses penulisan skripsi ini terlalui dengan baik.
2. Dosen pembimbing Penulis, Theresia Agung Maryudi Harsiwi, SE., M.Si., yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta koreksi yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Kedua orang tua Penulis, yang dengan tulus memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan, baik secara moral maupun material, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh semangat.
4. Keluarga besar Penulis, terutama Rosa Adinda dan Irene Aditty sebagai saudara perempuan saya, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan perhatian sehingga Penulis dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
5. PT Sport Glove Indonesia, yang telah memberikan izin, kesempatan, dan dukungan kepada Penulis untuk melakukan penelitian sehingga data yang diperlukan dapat diperoleh dan diolah dengan baik.
6. Seluruh dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.

7. Sahabat Penulis, yang selalu memberikan motivasi, hiburan, dan dukungan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman Penulis di Fakultas Bisnis dan Ekonomika, yang tidak dapat Penulis sebutkan satu per satu, atas kebersamaan, semangat, dan dukungannya selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak lain yang tidak dapat Penulis sebutkan satu per satu namun telah memberikan kontribusi dalam bentuk dukungan maupun bantuan selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, khususnya dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

Yogyakarta, 15 Januari 2025

Yang menyatakan,



FX Adimas Aji Nugraha

MOTTO

*“Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah
mengeringkan tulang.”
Amsal 17;22*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
MOTO.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
KATA PENGANTAR	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat penelitian	5
1.6 Sistematika Laporan	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Work-Life Balance	8
2.2 Konsep Work Overload.....	10
2.3 Konsep Jam Kerja	13
2.4 Kinerja Karyawan.....	15
2.5 Penelitian Terdahulu.....	18
2.6 Kerangka Penelitian	20
2.7 Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1 Lokasi penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	23
3.3 Metode Pengambilan Sampel.....	25
3.4 Data Penelitian	25
3.5 Metode Pengumpulan Data	25
3.6 Instrumen Penelitian.....	26
3.7 Metode Pengujian Instrumen.....	27
3.7.1 Uji Validitas.....	27
3.7.2 Uji Reliabilitas	27
3.8 Metode Analisis.....	28
3.8.1 Analisis Deskriptif	28
3.8.2 Analisis Regresi Linier berganda.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1. Demografi Responden.....	30
4.2 Pengujian Instrumen.....	31
4.2.1 Uji Validitas.....	31

4.2.2. Uji Reliabilitas	33
4.3 Analisis Deskriptif.....	34
4.4 Uji Analisis Regresi.....	36
4.5 Pembahasan	38
4.5.1 Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.....	38
4.5.2 Pengaruh Jam Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	41
BAB V PENUTUP.....	43
5.1. Kesimpulan.....	43
5.2. Implikasi Manajerial.....	43
5.3. Keterbatasan Penelitian	44
5.4. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 3. 1 Pengambilan Sampel Yount (1999).....	24
Tabel 4. 1 Demografi Responden.....	30
Tabel 4. 2 Uji Validitas	32
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas	33
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif Beban Kerja	34
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif Beban Kerja	34
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif Kinerja Karyawan.....	35
Tabel 4. 7 Uji Analisis Regresi	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Model Penelitian.....	20
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 1 Kuisisioner	49
Lampiran 1.1 2 Kuisisioner Asli.....	53
Lampiran 1.1 3 Rekap Data	56
Lampiran 1.1 4 Tabulasi Data.....	61

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan jam kerja terhadap kinerja karyawan di PT Sport Glove Indonesia, sebuah perusahaan industri manufaktur. Beban kerja didefinisikan sebagai tingkat tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu dalam menjalankan tugasnya, sedangkan jam kerja mencakup jumlah waktu yang dihabiskan karyawan untuk menyelesaikan pekerjaannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner. Sampel sebanyak 361 karyawan ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dan metode *purposive* sampling. Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan SPSS, dan data dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja dan jam kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Temuan ini memberikan wawasan penting bagi manajemen perusahaan dalam mengelola beban kerja dan jam kerja guna meningkatkan produktivitas serta kesejahteraan karyawan.

Kata Kunci : Beban kerja, jam kerja, kinerja karyawan

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of workload and working hours on employee performance at PT Sport Glove Indonesia, a manufacturing industry company. Workload is defined as the level of demands that individuals must meet in performing their tasks, while working hours refer to the amount of time employees spend completing their work. The research employs a quantitative approach with primary data collected through questionnaires. A sample of 361 employees was determined using the Slovin formula and purposive sampling method. The research instrument was tested for validity and reliability using SPSS, and the data were analyzed through multiple linear regression. The results indicate that workload and working hours have a significant impact on employee performance. These findings provide valuable insights for company management in optimizing workload and working hours to enhance employee productivity and well-being.

Keywords: Workload, Working Hours, Employee Performance