



**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN KECERDASAN  
EMOSI DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA ANGGOTA  
POLISI**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

CANTIKA YUKHOIRUN NISYA'

NIM: 2019 60 129

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN KECERDASAN EMOSI  
DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA ANGGOTA POLISI**

Diajukan oleh

**CANTIKA YUKHOIRUN NISYA'**

**NIM: 2019 60 129**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Trubus Raharjo, S.Psi.,M.Si.

0 5 APR 2024

Tanggal.....

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal: 05 APR 2024

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan



Dr. Trubus Raharjo, S.Psi.,M.Si.

Dewan Penguji

1. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi.,M.Si
2. Ridwan Budi Pramono, S.Psi.,M.A.
3. Dr. Dhini Rama Dhania, S.Psi.,M.Si

Tanda Tangan



## **PERSEMBAHAN**

Rasa syukur tak henti penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Saya persembahkan karya ini dengan segenap cinta dan kasih kepada orang-orang tersayang yang senantiasa memberikan dukungan, semangat serta doanya kepada penulis.

Saya persembahkan hasil skripsi ini untuk kedua orang tua saya, beserta keluarga, orang terdekat dan tersayang, serta sahabat

Dosen-dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang terhormat  
Almamater saya Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

## **MOTO**

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*

**QS. Al-Insyirah ayat 6**

*Allah tidak akan membebani seseorang, melainkan sesuai kesanggupannya*

**QS. Al Baqarah ayat 286**

*Jangan pernah menyerah jika kamu masih ingin mencoba. Jangan biarkan penyesalan datang karena kamu selangkah lagi untuk menang*

**R.A. Kartini**

*Pengetahuan yang baik adalah yang memberikan manfaat, bukan hanya diingat*

**Imam Syafi'i**

*Cobaan hidupmu bukanlah untuk menguji kekuatanmu, tetapi menakar seberapa besar kesungguhan dalam memohon pertolongan kepada Allah*

**Ibnu Qoyyim**

*Kesuksesan tidak diukur dari seberapa sering anda jatuh, tapi seberapa sering anda bangkit kembali*

**Vince Lombardi**

## PRAKATA

Alhamdulillahirobbil'alamiin, segala puji dan syukur senantiasa tercurah ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan judul **“Hubungan antara Beban Kerja dan Kecerdasan Emosi dengan *Work Life Balance* pada Anggota Polisi”** untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, karena itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi.,M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, saran, masukan, dan juga dukungan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
2. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah banyak memberikan pengetahuan, pengalaman, teladan yang baik, dan arahan kepada saya selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
3. Seluruh staff Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah membantu dan mendukung dalam proses administrasi.
4. Pihak Polres Kudus dan para responden yang telah berkenan mengijinkan untuk melakukan penelitian dan pengambilan data selama beberapa hari.

5. Bapak, Ibu, Kakak dan keluarga saya yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang dan perhatian kepada penulis selama pengerjaan skripsi.
6. Teman dan staff UPT Perpustakaan Universitas Muria Kudus Angkatan 2021/2022 yang telah memberikan pengalaman, pembelajaran selama kita bekerja sama dan dukungan yang telah diberikan untuk penulis selama ini.
7. Sahabat dan teman seperjuangan Psikologi Anggi dan Niswa yang sudah menemani dan mendampingi saya, bersedia mendengarkan keluh kesah saya, saling berbagi ilmu, selalu mendukung dan memberikan motivasi, dan mereka Amanah, Fatimah, Windy, Aulia, Erlyna, Hafidza, Feti yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh responden yang telah berkenan mengisi dan menyebarkan skala penelitian skripsi penulis.
9. Terima kasih juga untuk diri saya sendiri yang telah berusaha bangkit, menguatkan diri, dan berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Kudus, 20 Maret 2024

Penulis,

Cantika Yukhoirun Nisya'

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTO .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	14
C. Manfaat Penelitian.....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>16</b>
A. <i>Work Life Balance</i> .....	16
1. Pengertian <i>Work Life Balance</i> .....	16
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Work-Life Balance</i> .....	17
3. Aspek-aspek <i>Work-Life Balance</i> .....	22
B. Beban Kerja .....	25
1. Pengertian Beban Kerja .....	25
2. Aspek-aspek Beban Kerja.....	27
C. Kecerdasan Emosi .....	29
1. Pengertian Kecerdasan Emosi .....	29
2. Aspek–aspek Kecerdasan Emosi .....	30
D. Hubungan antara Beban Kerja dan Kecerdasan Emosi dengan <i>Work Life Balance</i> .....	34
E. Hipotesis Penelitian.....	37



<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
1. <i>Work-Life Balance</i> .....	39
2. Beban Kerja .....	40
3. Kecerdasan Emosi .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
1. Populasi .....	41
2. Sampel .....	42
D. Metode Pengumpulan Data .....	42
1. Skala <i>Work-Life Balance</i> .....	43
2. Skala Beban Kerja .....	43
3. Skala Kecerdasan Emosi.....	45
4. Validitas .....	46
5. Reliabilitas .....	46
E. Metode Analisis Data .....	47
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>48</b>
A. Orientasi Kancuh Penelitian .....	48
B. Persiapan Penelitian .....	48
1. Persiapan Alat Pengumpulan Data .....	48
2. Persiapan Administrasi .....	52
C. Pelaksanaan Penelitian .....	52
D. Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas .....	53
1. Perhitungan Validitas.....	53
2. Perhitungan Reliabilitas.....	56
E. Hasil Analisis Data.....	57
F. Pembahasan .....	63
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>69</b>
A. Simpulan.....	69
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print Skala Work-Life Balance</i> .....	43
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Skala Beban Kerja</i> .....	44
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Skala Kecerdasan Emosi</i> .....	45
Tabel 4. 1 <i>Blue Print Skala Work-Life Balance</i> .....	50
Tabel 4. 2 <i>Blue Print Skala Beban Kerja</i> .....	50
Tabel 4. 3 <i>Blue Print Skala Kecerdasan Emosi</i> .....	51
Tabel 4. 4 <i>Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Work-Life Balance</i> .....	54
Tabel 4. 5 <i>Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Beban Kerja</i> .....	55
Tabel 4. 6 <i>Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kecerdasan Emosi</i> .....	56
Tabel 4. 7 <i>Hasil Analisis Uji Normalitas</i> .....	57
Tabel 4. 8 <i>Hasil Uji Linieritas antara Work-Life Balance dengan Beban Kerja</i> ..	58
Tabel 4. 9 <i>Hasil Analisis Uji Linieritas Work-Life Balance dengan Kecerdasan Emosi</i> .....	58
Tabel 4. 10 <i>Hasil Uji Hipotesis Mayor</i> .....	59
Tabel 4. 11 <i>Hasil Analisis Korelasi Beban Kerja dengan Work-Life Balance</i> .....	60
Tabel 4. 12 <i>Hasil Analisis Korelasi Kecerdasan Emosi dengan Work-Life Balance</i> .....	60
Tabel 4. 13 <i>Kategorisasi Data Work-Life Balance</i> .....	61
Tabel 4. 14 <i>Kategorisasi Data Beban Kerja</i> .....	62
Tabel 4. 15 <i>Kategorisasi Data Kecerdasan Emosi</i> .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Data Kasar
	A1 – Data Kasar <i>Work-Life Balance</i>
	A2 – Data Kasar Beban Kerja
	A3 – Data Kasar Kecerdasan Emosi
LAMPIRAN B	Validitas dan Reliabilitas
	B1 – Validitas dan Reliabilitas <i>Work-Life Balance</i>
	B2 – Validitas dan Reliabilitas Beban Kerja
	B3 – Validitas dan Reliabilitas Kecerdasan Emosi
LAMPIRAN C	Data Penelitian
	C1 – Data Valid <i>Work-Life Balance</i>
	C2 – Data Valid Beban Kerja
	C3 – Data Valid Kecerdasan Emosi
	C4 – Data Analisis Hubungan Setelah <i>Outliner</i>
LAMPIRAN D	Uji Asumsi
	D1 – Uji Normalitas
	D2 – Uji Linieritas
	D3 – Uji Analisis Regresi
	D4 – Uji Analisis <i>Product Moment</i>
	D5 – Uji Kategorisasi Standar Deviasi
LAMPIRAN E	Skala Penelitian
LAMPIRAN F	Screening Judul
LAMPIRAN G	Form A dan Form B

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH WORK LIFE BALANCE IN POLICE OFFICERS**

### **ABSTRACT**

*This study aims to empirically examine the relationship between workload and emotional intelligence with work life balance in police officers. The research participants involved in this study were 100 participants obtained by accidental sampling technique and the tools used to obtain data using a workload scale, emotional intelligence scale, and work-life balance scale. The results of the major hypothesis test showed a relationship between workload and emotional intelligence with work-life balance (significance = 0,000 ( $\rho < 0,01$ ); correlation coefficient (R) of the three variables of 0.829). The results of the analysis of workload and work-life balance variables obtained of -0,829 with a significant level of 0,000 ( $\rho < 0,01$ ). This shows that there is a very significant negative relationship between workload and work-life balance, thus the first minor hypothesis is accepted. The results of the analysis of emotional intelligence and work-life balance variables obtained of 0,712 with a significant level of 0,000 ( $\rho < 0,01$ ). This shows that there is a very significant positive relationship between emotional intelligence and work-life balance thus the second minor hypothesis is accepted.*

*Keywords: emotional intelligence, workload, work-life balance*

## HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN KECERDASAN EMOSI DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA ANGGOTA POLISI

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara beban kerja dan kecerdasan emosi dengan *work-life balance* pada anggota polisi. Partisipan penelitian yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 100 partisipan yang diperoleh dengan teknik *accidental sampling* dan alat yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala beban kerja, skala kecerdasan emosi, dan skala *work-life balance*. Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dan kecerdasan emosi dengan *work-life balance* (signifikansi = 0,000 ( $p < 0,01$ ); koefisien korelasi (R) ketiga variabel sebesar 0,829 ; sumbangan efektif sebesar 68,7%). Hasil analisis variabel beban kerja dan *work-life balance* diperoleh sebesar - 0,829 dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan *work-life balance*, dengan demikian hipotesis minor pertama diterima. Hasil analisis variabel kecerdasan emosi dan *work-life balance* diperoleh sebesar 0,712 dengan tingkat signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dan *work-life balance*, dengan demikian maka hipotesis minor kedua diterima.

Kata kunci: beban kerja, kecerdasan emosi, *work-life balance*