PENGARUH *BURNOUT, WORK-LIFE BALANCE* DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PENDUDUK KOTA BEKASI DI USIA PRODUKTIF

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Manajemen

Oleh

Nurul Aeni

232811969

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI TRI BHAKTI

BEKASI

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	: Nurul Aeni
Nomor Induk Mahasiswa	: 232811969
Program Studi	: Manajemen
Judul Skripsi	: Pengaruh *BurnOut*, *Work-Life Balance* dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Penduduk kota Bekasi di Usia Produktif

Skripsi tersebut telah disetujui dan diterima baik sebagai salah satu karya ilmiah mahasiswa yang bersangkutan sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pada Program Studi Strata Satu Manajemen

Bekasi, 07 Agustus 2025

Mengetahui,	
Ketua Program Studi Manajemen	Dosen Pembimbing
Dr. Sofia Maulida, SE., MM	**Rizki Oktaviani, SE., MM**
NIDN : 0309027801	**NIDN : 0403109402**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *BURNOUT*, *WORK-LIFE BALANCE* DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PENDUDUK KOTA BEKASI DI USIA PRODUKTIF

OLEH

NURUL AENI

232811969

Untuk memenuhi salah satu syarat ujian

Guna memperoleh gelar Sarjana Manajemen

Telah disetujui oleh Tim Penguji pada Tanggal Seperti tertera dibawah ini

Bekasi, 28 Agustus 2025

Drs. Widayatmoko, MM., M.Ikom

NIDN : 0303045901

Ketua Tim Penguji

Irvan FC Oentoeng , SE., MM.

NIDN : 041118204

Anggota Tim Penguji 1

Rizki Oktaviani, SE., MM.

NIDN : 0403109402

Anggota Tim Penguji 2

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS PROGRAM STUDI S1 MANAJEMEN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, Skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Manajemen, di STIE Tri Bhakti maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing dan penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Bekasi, 28 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan

Nurul Aeni

232811969

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **Nurul Aeni**

NIM : **232811969**

Perguruan Tinggi : Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tri Bhakti

Program Studi : Manajemen

Dengan ini menyetujui untuk memberikan izin kepada **Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tri Bhakti**, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul "Pengaruh *BurnOut*, *Work-Life Balance* dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada Penduduk Kota Bekasi di Usia Produktif", beserta perangkat yang diperlukan (apabila ada).

Dengan **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** ini pihak **Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tri Bhakti** berhak menyimpan, mengalih-media atau format-kan, mengelolanya dalam pangkalan data (*database*). Mendistribusikan dan menampilkan atau mempublikasikan nya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari kami selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta karya ilmiah tersebut.

Saya bersedia menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak **Sekolah Ilmu Tinggi Ekonomi Tri Bhakti**, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Bekasi, 28 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan

Nurul Aeni

232811969

MOTTO PERSEMBAHAN

Very soon you will smile and say …. " God, this is more than I prayed for"

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *burnout, work-life balance* dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan pada Penduduk Kota Bekasi di usia Produktif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja yang berpenduduk kota Bekasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability* dan teknik penentuan sampel menggunakan *sampling purposive*. Sampel yang diambil sebanyak 100 responden menggunakan kriteria responden berusia minimal 15 tahun sampai 64 tahun, sedang bekerja dan tinggal di kota Bekasi. Teknik pengumpulan data yang di digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, yang dipraktekkan dengan metode kuesioner. Hasil dari penelitian ini, pada uji parsial (uji t) dengan taraf signifikan 5%, variabel *burnout* memiliki nilai t hitung sebesar -,888 < t tabel sebesar 1,66088 dan nilai Sig. sebesar -,377 > 0,05 menunjukkan bahwa variabel *burnout* berpengaruh negatif dan tidak signifikan. Pada uji parsial (uji t) dengan taraf signifikan 5%, variabel *work-life balance* memiliki nilai T hitung sebesar 3, 361 > t tabel sebesar 1,66088 dan nilai Sig. sebesar 0,01 yang menunjukkan bahwa variabel *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan. Pada uji parsial (uji t) dengan taraf signifikan 5% variabel kepuasan kerja memiliki nilai t hitung 3,497 dan > t tabel sebesar 1,66088 dan nilai Sig. sebesar 0,01 < 0,05 menunjukkan bahwa variabel kepuasan kerja berpengaruh positif dan signifikan. Pada uji F hasil signifikan memiliki nilai f hitung besar 31,092 > dari f tabel sebesar 2,70, dan nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05. Hasil dari penelitian ini menunjukkan variabel *burnout, work-life balance* dan kepuasan kerja berpengaruh secara simultan atau bersama-sama terhadap kinerja karyawan. Hasil R Square dalam penelitian ini sebesar 0,499 atau senilai 49,9%. Dapat dinyatakan bahwa variabel *burnout, work-life balance* dan kepuasan kerja mampu menjelaskan kinerja karyawan sebesar 49,9%, sedangkan sisanya sebesar 50,1% dipengaruhi ataupun dipaparkan oleh variabel lain seperti variabel beban kerja, lingkungan kerja, disiplin kerja, budaya organisasi, semangat kerja, kompensasi, pengembangan karir, *employee engagement*, kecerdasan emosional, *family supportive supervisor behavior*, kepemimpinan transformasional, motivasi kerja, dan etos kerja.

Kata Kunci : *BurnOut*, *Work-Life Balance*, Kepuasan Kerja , Kinerja Karyawan

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of burnout, work-life balance, and job satisfaction on employee performance among the productive-age population of Bekasi City. This study uses a quantitative research design. The population in this study consists of workers residing in Bekasi City. The sampling technique used in this study is non-probability, and the sample determination technique uses purposive sampling. A sample of 100 respondents was taken using the criteria of respondents aged at least 15 to 64 years old, currently working and living in Bekasi City. The data collection technique used in this study was the survey method, which was practiced using a questionnaire. The results of this study, in a partial test (t-test) with a significance level of 5%, showed that the burnout variable had a t-value of -0.888 < t-table of 1.66088 and a Sig. Value of -0.377 > 0.05, indicating that the burnout variable had a negative and insignificant effect. In the partial test (t-test) with a significance level of 5%, the work-life balance variable had a t-value of 3.361 > t-table of 1.66088 and a Sig. value of 0.01, indicating that the work-life balance variable had a positive and significant effect. In the partial test (t-test) with a significance level of 5%, the job satisfaction variable has a t-value of 3.497 and > t-table of 1.66088 and a Sig. value of 0.01 < 0.05, indicating that the job satisfaction variable has a positive and significant effect. In the F test, the significant result has a large f count of 31.092 > the f table of 2.70, and a significance value of 0.000 < 0.05. The results of this study indicate that the variables of burnout, work-life balance, and job satisfaction have a simultaneous or combined effect on employee performance. The R Square result in this study is 0.499 or 49.9%. It can be stated that the variables of burnout, work-life balance, and job satisfaction are able to explain employee performance by 49.9%, while the remaining 50.1% is influenced or explained by other variables such as workload, work environment, work discipline, organizational culture, work enthusiasm, compensation, career development, employee engagement, emotional intelligence, family supportive supervisor behavior, transformational leadership, work motivation, and work ethic.

Keywords: Burnout, Work-Life Balance, Job Satisfaction, Employee Performance

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " Pengaruh *BurnOut*, *Work-Life Balanc*e dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Penduduk Kota Bekasi di Usia Produktif". Tujuan penulisan skripsi ini yaitu untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Strata pendidikan S1 Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tri Bhakti.

Dalam penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, kritik, saran dan motivasi yang sangat besar dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Widayatmoko, MM., M.Ikom selaku ketua STIE Tri Bhakti
2. Ibu Dr. Sofia Maulida, SE., MM. selaku ketua Program Studi Manajemen STIE Tri Bhakti
3. Ibu Rizki Oktaviani, SE., MM selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi
4. Segenap Bapak/Ibu dosen yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu namanya, namun tidak mengurangi rasa hormat saya, yang telah membimbing penulis selama menempuh pendidikan di STIE Tri Bhakti
5. Almarhum bapak tercinta, bapak Wagiyo yang selalu memberikan cinta, kasih sayang dan dukungan yang tak terbatas. Terimakasih telah menjadi salah satu sumber kekuatan dan semangat dalam hidup penulis. Semoga Allah swt memberikan tempat terbaik di sisi-Nya dan menjadikan karya ini sebagai bentuk bakti dan doa yang terus mengalir, aamiin.
6. Mama tercinta, ibu Supiyati yang selalu mengiringi penulis dengan sabar, memberikan doa, materi, semangat serta curahan kasih sayang yang tiada henti dan selalu mengingatkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Kakak-kakak penulis, mba Minah, om Varis dan mba Bedah, mas Alief dan mba Mugi yang selalu memberi doa, *support*, dan materi untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Almarhum mas Sofyan, sebagai kakak laki-laki yang amat menyayangi penulis
9. Keponakan-keponakan yang penulis sayangi dan cintai. Wulan, Nafisya, Lis, Athifa, Hamzah, Hafsah.
10. Naufal Aldian Utomo S.Ikom sebagai pasangan, teman, dan sahabat yang selalu support dalam keadaan apapun, setia menemani dan memberi beberapa dukungan lewat materi dalam penyusunan skripsi ini.
11. Lili, Aisyah dan Anggun yang selalu mau menemani penulis mengerjakan skripsi ini di perpustakaan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Novia (aca) dan Aisyah Puri yang besar hatinya untuk kasih pinjam laptop ke penulis.
13. Dwi dan Dina yang selalu memberikan semangat ketika penulis berkeluh kesah.
14. Untuk teman-teman kelasku, Andre, Stallone, Asep, Ajeng, Iren, Arin, dan Falqi serta teman-teman seangkatan lainnya.
15. Seluruh warga kota Bekasi yang sudah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
16. Semua pihak yang membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu namanya, penulis dengan tulus mengucapkan terima kasih dan mendoakan mudah-mudahan selalu diiringi kebaikan dalam keadaan apapun.
17. Last but not least, Terima kasih Nurul Aeni.

Bekasi, 06 Agustus 2025

Nurul Aeni
232811969

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS PROGRAM STUDI S1 MANAJEMEN ..... **iv**
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... **v**
MOTTO PERSEMBAHAN ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xvi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 1
1.3 Perumusan Masalah 8
1.4 Batasan Penelitian 8
1.5 Tujuan Penelitian 9
1.6 Manfaat Penelitian 9
1.7 Sistematika Penulisan 10
BAB II LANDASAN TEORI **13**
2.1 Teori Pertukaran Sosial (*Exchange Theory*) 13
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia 14
2.1.2 *BurnOut* 15
2.1.2.1 Karakteristik *BurnOut* 17

2.1.2.2 Faktor- Faktor Pemicu *BurnOut* 18
2.1.2.3 Ciri – Ciri *BurnOut* 20
2.1.3 *Work-Life Balance* 22
2.1.3.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Work-Life Balance* . 23
2.1.4 Kepuasan Kerja 25
2.1.4.1 Fungsi Kepuasan Kerja 26
2.1.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Kerja 27
2.1.5 Kinerja Karyawan 27
2.1.5.1 Faktor - faktor yang Mempengaruhi Kinerja 28
2.2 Penelitian Terdahulu 29
2.3 Kerangka Penelitian 36
2.4 Hipotesis penelitian 37
BAB III METODE PENELITIAN 41
3.1 Desain Penelitian 41
3.1.1 Tujuan Penelitian 41
3.1.2 Metodologi Penelitian 41
3.1.3 Strategi Penelitian 42
3.1.4 Unit Analisis 42
3.1.5 Keterlibatan Penelitian 42
3.1.6 Latar Penelitian 42
3.1.7 Waktu Pelaksanaan 43
3.2 Definisi Operasional dan Pengukuran 43
3.2.1 Variabel Bebas (independen) 44
3.2.1.1 Dimensi *BurnOut* 44
3.2.1.2 Indikator *BurnOut* 45
3.2.1.3 Dimensi *Work-Life Balance* 47
3.2.1.4 Indikator *Work-Life Balance* 47
3.2.1.5 Dimensi Kepuasan Kerja 50
3.2.1.6 Indikator Kepuasan Kerja 51
3.2.2 Variabel Terikat (dependen) 53
3.2.2.1 Dimensi Kinerja Karyawan 53

3.2.2.2 Indikator Kinerja Karyawan 54
3.3 Populasi dan Sampel 56
3.3.1 Populasi 56
3.3.2 Sampel 56
3.4 Sumber Data 57
3.4.1 Data Primer 57
3.4.2 Data Sekunder 58
3.5 Teknik Pengumpulan Data 58
3.5.1 Kuesioner (Angket) 58
3.6 Teknik Analisis Data 59
3.6.1 Statistik Deskriptif 59
3.6.2 Uji Validitas 60
3.6.3 Uji Reliabilitas 60
3.6.4 Uji Asumsi Klasik 61
3.6.4.1 Uji Normalitas 61
3.6.4.2 Uji Autokorelasi 61
3.6.4.3 Uji Multikolineritas 61
3.6.4.4 Uji Heteroskedastisitas 62
3.6.5 Analisis Regresi Linear Berganda 62
3.6.6 Uji Hipotesis 63
3.6.6.1 Uji Parsial (Uji t) 63
3.6.6.2 Uji Simultan (Uji f) 63
3.6.6.3 Koefisien Determinasi (R^2) 64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN 65
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian 65
4.1.1 Sejarah Singkat kota Bekasi 65
4.2 Hasil Penelitian 66
4.2.1 Analisis Deskriptif Karakteristik Responden 66
4.2.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 66
4.2.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 67

4.2.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir 68
4.2.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan..... 68
4.2.1.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan 69
4.2.1.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Status..... 70
4.2.1.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Rentang Waktu Lama Bekerja 71
4.2.2 Analisis Deskriptif Responden 71
4.2.2.1 Analisis Deskriptif Responden Variabel *BurnOut*, *Work-Life Balance* dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan 71
4.2.2.2 Analisis responden Berdasarkan Variabel *BurnOut*..... 72
4.2.2.3 Analisis Responden Berdasarkan Variabel *Work-Life Balance* 73
4.2.2.4 Analisis Responden Berdasarkan Variabel Kepuasan Kerja 75
4.2.2.5 Analisis Responden Berdasarkan Variabel Kinerja Karyawan 76
4.2.3 Uji instrumen Penelitian 78
4.2.3.1 Uji Validitas 78
4.2.3.2 Uji Reliabilitas..... 80
4.2.4 Uji Asumsi Klasik 82
4.2.4.1 Uji Normalitas 82
4.2.4.2 Uji Autokorelasi 84
4.2.4.3 Uji Multikolinearitas 84
4.2.4.4 Uji Heteroskedastisitas 85
4.2.5 Analisis Regresi Linear Berganda 86
4.2.6 Uji Hipotesis..... 88
4.2.6.1 Uji Parsial (Uji t) 88
4.2.6.2 Uji Simultan (uji f) 89
4.2.6.3 Koefisien Determinasi (R^2) 90
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian 91

4.3.1 Pengaruh *BurnOut* terhadap Kinerja Karyawan..... 91
4.3.2 Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan 93
4.3.3 Pengaruh Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan..... 95
4.3.4 Pengaruh *BurnOut, Work-Life Balance* dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan 97
BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... 101
5.1 Simpulan 101
5.2 Saran-Saran 104
DAFTAR PUSTAKA..... 108
LAMPIRAN-LAMPIRAN 113

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Pengukuran X1 46
Tabel 3. 2 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel X2 48
Tabel 3. 3 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel X3 52
Tabel 3. 4 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel Y 54
Tabel 3. 5 Alternatif Jawaban Skala Likert 59
Tabel 4. 1 Penilaian Analisis Deskriptif Variabel 72
Tabel 4. 2 Analisis Responden Berdasarkan Variabel *BurnOut* 72
Tabel 4. 3 Analisis Responden Berdasarkan Variabel *Work-Life Balance* 74
Tabel 4. 4 Analisis Responden Berdasarkan Variabel Kepuasan Kerja 75
Tabel 4. 5 Analisis Responden Berdasarkan Kinerja Karyawan 77
Tabel 4. 6 Uji Validitas *BurnOut* 78
Tabel 4. 7 Uji Validitas *Work-Life Balance* 79
Tabel 4. 8 Uji Validitas Kepuasan Kerja 79
Tabel 4. 9 Uji Validitas Kinerja Karyawan 80
Tabel 4. 10 Uji Reliabilitas *BurnOut* 81
Tabel 4. 11 Uji Reliabilitas Variabel *Work Life Balance* 81
Tabel 4. 12 Uji Reliabilitas Kepuasan Kerja 81
Tabel 4. 13 Uji Reliabilitas Kinerja Karyawan 82
Tabel 4. 14 Uji Normalitas Data 83
Tabel 4. 15 Uji Autokorelasi 84
Tabel 4. 16 Uji Multikolinearitas 85
Tabel 4. 17 Analisis Regresi Linear Berganda 87
Tabel 4. 18 Uji Parsial (Uji t) 88
Tabel 4. 19 Uji Simultan (Uji f) 90
Tabel 4. 20 Koefisien Determinasi (R^2) 90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Gangguan Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia 4
Gambar 1. 2 Daftar Negara dengan Indeks *Work-Life Balance* Tertinggi di Dunia. 5
Gambar 1. 3 Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Bekasi (jiwa), 2024..... 7
Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian 37
Gambar 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... 67
Gambar 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 67
Gambar 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir 68
Gambar 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan 69
Gambar 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan..... 70
Gambar 4. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Status 70
Gambar 4. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja..... 71
Gambar 4. 8 *Diagonal Data Grafik P-P Plot of Regression Standardized Residual*..... 83
Gambar 4. 9 Uji Heteroskedastisitas..... 86