

PENGARUH *BURNOUT* DAN *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN PT. X

Afif Suhardi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menguji pengaruh *burnout* dan *work-life balance* terhadap produktivitas kerja karyawan pada PT. X. Isu *burnout* dan kurangnya *work-life balance* sering menjadi masalah yang signifikan dalam lingkungan kerja modern, dan keduanya diyakini memiliki dampak langsung pada performa dan efisiensi karyawan. Produktivitas kerja adalah indikator kunci keberhasilan suatu organisasi, sehingga pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhinya menjadi sangat penting.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan dari 30 karyawan PT. X yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Kuesioner disebarkan untuk mengukur tingkat *burnout* menggunakan skala Likert, *work-life balance* menggunakan skala *Work-Life Balance* (WLB) yang relevan, dan produktivitas kerja menggunakan indikator-indikator yang terukur. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas kerja. Artinya, semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami karyawan, semakin rendah produktivitas kerja mereka. Sebaliknya, *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas kerja. Ini menunjukkan bahwa semakin baik *work-life balance* yang dimiliki karyawan, semakin tinggi produktivitas kerja mereka. Secara simultan, *burnout* dan *work-life balance* bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas kerja.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya bagi PT. X untuk mengembangkan program intervensi yang berfokus pada pengurangan *burnout* dan peningkatan *work-life balance* karyawan. Kebijakan yang mendukung fleksibilitas kerja, program kesehatan mental, dan promosi kesejahteraan karyawan dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan produktivitas dan mempertahankan talenta terbaik.

Kata Kunci : *Burnout*, *Work Life Balance*, Produktivitas Kerja

**THE EFFECT OF BURNOUT AND WORK-LIFE BALANCE
ON EMPLOYEE PRODUCTIVITY
AT PT. X**

Afif Suhardi

Abstract

*This research aims to analyze and test the effect of **burnout** and **work-life balance** on the work productivity of employees at PT. X. The issues of burnout and a lack of work-life balance are often significant problems in the modern workplace, and both are believed to have a direct impact on employee performance and efficiency. **Work productivity** is a key indicator of an organization's success, making a deep understanding of the factors that influence it very important.*

*The research method used is quantitative with a survey approach. Data was collected from 30 employees of PT. X who were selected using a purposive sampling method. Questionnaires were distributed to measure the level of **burnout** using a Likert scale, **work-life balance** using a relevant Work-Life Balance (WLB) scale, and **work productivity** using measurable indicators. Data analysis was performed using multiple regression analysis.*

*The results show that **burnout** has a negative and significant effect on work productivity. This means that the higher the level of burnout experienced by employees, the lower their work productivity. Conversely, **work-life balance** has a positive and significant effect on work productivity. This indicates that the better the work-life balance an employee has, the higher their work productivity. Simultaneously, both **burnout** and **work-life balance** together have a significant effect on work productivity.*

The implications of this research highlight the importance for PT. X to develop intervention programs that focus on reducing employee burnout and improving their work-life balance. Policies that support work flexibility, mental health programs, and the promotion of employee well-being can be strategic steps to increase productivity and retain top talent.

Keywords: Product DistrBapak/Ibu/Ibution Channel Strategy