

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *BURNOUT* TERHADAP
EMPLOYEE WELL-BEING PADA PT ILHAM JAYA LESTARI
PALEMBANG**

SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Manajemen (S.M)

Pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi

Universitas Indo Global Mandiri



Disusun Oleh:

Syifa Hidayat Putri

NPM. 2021510059

KEMENTRIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS INDO GLOBAL MANDIRI

FAKULTAS EKONOMI

TAHUN 2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout terhadap Employee Well-Being di PT Ilham Jaya Lestari Palembang
Nama : Syifa Hidayat Putri
NPM : 2021510059
Program Studi : Manajemen
Pembimbing I : Shafiera Lazuardi, SE., M.SC., CFP., AFA
Pembimbing II : Yeni, SE., M., Si
Tanggal Ujian Skripsi : 14 Februari 2025

Palembang, 14 Februari 2025

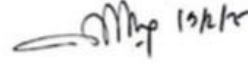
Disetujui Oleh,

Pembimbing I,



Shafiera Lazuardi, SE., M.SC., CFP., AFA
NIDN. 0213109401

Pembimbing II,



Yeni, SE., M., Si
NIDN. 0204017801

Disahkan Oleh,

Ketua Program Studi Manajemen



Mohammad Kurniawan DP, SE., M., Si
NIDN. 0206129102

Dekan Fakultas Ekonomi



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

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

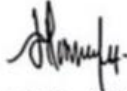
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI


Skripsi ini di ajukan oleh :

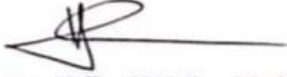
Judul Skripsi : Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout terhadap Employee Well-Being Pada PT Ilham Jaya Lestari Palembang
Nama : Syifa Hidayat Putri
NPM : 2021510059
Program Studi : Manajemen

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,

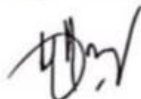
Ketua Penguji : 
Shafiera Lazuarni, SE., M.Sc., CFP., AFA
NIDN.0213109401

Penguji I : 
Meilin Veronica, SE., MM., Ak., CA
NIDN.0225058402

Penguji II : 
Drs. H. Hamid Halim., M., Si
NIDK.8979490024

Disahkan Oleh,

Ketua Program Studi Manajemen



Mohammad Kurniawan DP, SE., M.Si
NIDN. 0206129102

Dekan Fakultas Ekonomi



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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syifa Hidayat Putri
NPM : 2021510059
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, 12 Februari 2025


Syifa Hidayat Putri
NPM. 2021510059

LEMBAR REVISI

LEMBAR REVISI

Nama : Syifa Hidayat Putri
NPM : 2021510059
Program Studi : Manajemen
Judul Skripsi : Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout terhadap Employee Well-Being Pada PT Ilham Jaya Lestari Palembang

Ketua Penguji :



Shafiera Lazuardi, SE., M.Sc., CFP., AFA
NIDN : 0213109401

Penguji I :



Meilin Veronica, SE., MM., Ak., CA
NIDN : 0225058402

Penguji II :



Drs. H. Hamid Halim., M., Si
NIDK : 8979490024

Palembang, 17 Februari 2025
Ketua Program Studi Manajemen



Mohammad Kurniawan DP, SE., M. Si
NIDN. 0206129102

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout terhadap Employee Well-Being pada PT Ilham Jaya Lestari Palembang”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir dalam rangka menyelesaikan Program Studi Ekonomi, Universitas Indo Global Mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *work-life balance* dan tingkat *burnout* terhadap kesejahteraan karyawan (*employee well-being*), khususnya pada PT Ilham Jaya Lestari Palembang. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis dalam pengelolaan sumber daya manusia, terutama dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan. Dalam proses penyelesaian penelitian ini, penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan, baik dari segi analisis maupun penyajian. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya bagi para praktisi dan akademisi dalam bidang manajemen sumber daya manusia.

Palembang,..... 2025

Syifa Hidayat Putri

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work-life balance* dan *burnout* terhadap *employee well-being* karyawan PT Ilham Jaya Lestari Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *work-life balance* (X1) dan *burnout* (X2), sementara variabel dependen adalah *employee well-being* (Y). Hasil analisis menunjukkan bahwa secara parsial, *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *employee well-being* dengan nilai t hitung > t tabel ($3,135 > 1,981$) dan tingkat signifikansi 0,002. Variabel *burnout* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *employee well-being* dengan nilai t hitung > t tabel ($11,058 > 1,981$) dan tingkat signifikansi 0,000. Secara simultan, *work-life balance* dan *burnout* berpengaruh signifikan terhadap *employee well-being*, yang ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar 69,843 lebih besar dari F tabel (3,93) dengan tingkat signifikansi 0,000. Berdasarkan temuan ini, perusahaan disarankan untuk meningkatkan kebijakan *work-life balance* dan mengurangi risiko *burnout* melalui fleksibilitas kerja, pengelolaan beban kerja, dan lingkungan kerja yang mendukung. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti *employee engagement* dan kepuasan kerja serta memperluas populasi dan sampel untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.

Kata Kunci: Work-Life Balance, Burnout, Employee Well-Being

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of work-life balance and burnout on employee well-being at PT Ilham Jaya Lestari Palembang. The research adopts a quantitative approach with primary data collected through questionnaires. The independent variables in this study are work-life balance (X1) and burnout (X2), while the dependent variable is employee well-being (Y). The analysis results show that partially, work-life balance has a positive and significant effect on employee well-being, with a $t\text{-value} > t\text{-table}$ ($3.135 > 1.981$) and a significance level of 0.002. The burnout variable also has a positive and significant effect on employee well-being, with a $t\text{-value} > t\text{-table}$ ($11.058 > 1.981$) and a significance level of 0.000. Simultaneously, work-life balance and burnout significantly affect employee well-being, as indicated by an $F\text{-value}$ of 69.843, which is greater than the $F\text{-table}$ (3.93), with a significance level of 0.000. Based on these findings, it is recommended that the company enhance work-life balance policies and mitigate the risk of burnout through work flexibility, workload management, and a supportive work environment. Future studies are encouraged to include other variables such as employee engagement and job satisfaction and to expand the population and sample size to obtain more representative results.

Keywords: Work-Life Balance, Burnout, Employee Well-Being

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR REVISI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Grand Theory	9
2.1.1 Job Demands-Resources	9
2.2 Work-Life Balance.....	10
2.2.1 Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	10
2.2.4 Indikator Work-Life Balance	14
2.3 Burnout	15
2.3.1 Pengertian <i>Burnout</i>	15
2.3.2 Manfaat <i>Bunrout</i>	17
2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> Kerja	18
2.3.4 Indikator <i>Burnout</i>	19
2.4 Employee Well-Being.....	19
2.4.1 Pengertian Employee Well-Being	19
2.4.2 Manfaat Employee Well-Being.....	20
2.4.3 Faktok-Faktor yang Mempengaruhi <i>Employee Well-Being</i>	21

2.4.4 Indikator Employee Well-Being.....	22
2.5 Penelitian Terdahulu	23
2.6 Kerangka Pemikiran	28
2.7 Hipotesis	29
2.8 Hubungan Antar Variabel	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
3.1 Ruang Lingkup Penelitian	33
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
3.3 Jenis dan Sumber Data.....	34
3.3.1 Jenis Data	34
3.3.2 Sumber Data.....	34
3.4 Populasi dan Sampel.....	35
3.4.1 Populasi	35
3.4.2 Sampel.....	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6 Teknik Analisis.....	38
3.7 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	45
3.8 Skala Pengukuran Variabel.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Profil Perusahaan	47
4.1.1 Visi Misi	47
4.1.2 Logo	48
4.1.3 Struktur Organisasi.....	48
4.2 Gambaran Umum PT Ilham Jaya Lestari Palembang	49
4.3 Hasil Penelitian	49
4.3.1 Karakteristik Responden	49
4.3.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	53
4.3.3 Analisis Data	56
4.4 Pembahasan.....	65
4.4.1 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> (X_1) terhadap <i>Employee Well Being</i> (Y) di PT Ilham Jaya Lestari Palembang	65

4.4.2 Pengaruh <i>Burnout</i> (X_2) terhadap <i>Employee Well Being</i> (Y) di PT Ilham Jaya Lestari Palembang.....	67
4.4.3 Pengaruh <i>Work Life Balance</i> (X_1) dan <i>Burnout</i> (X_2) terhadap <i>Employee Well Being</i> (Y) di PT Ilham Jaya Lestari Palembang.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1.1 Kesimpulan	72
5.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	79
1. Lembar Kuosioner.....	79
2. Hasil Tabulasi Data.....	82
3. Hasil Olah Data.....	91
4. Bukti Hadir SEminar Proposal Skripsi.....	98
5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	99
6. Surat Balasan Izin Penelitian.....	100
7. Kartu Bimbingan Skripsi.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	33
Tabel 3. 2 Operational Variabel Penelitian	43
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	48
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	49
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	50
Tabel 4.5 Hasil Statistik Deskriptif.....	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas	53
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas.....	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinearitas	58
Tabel 4.9 Uji Heteroskedastisitas.....	59
Tabel 4.10 Hasil Uji Parsial (Uji t).....	60
Tabel 4.11 Hasil Uji Simultan (Uji F)	61
Tabel 4.12 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	62
Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R ²)	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran	27
Gambar 4.1 Logo PT Ilham Jaya Lestari.....	46
Gambar 4.2 Grafik Normal Probability Plot	56
Gambar 4.3 Hasil Uji Histogram.....	57