

ABSTRAK

Aisyah Aulia Putri, 2025. Analisis *Work Life-Balance* Serta Dampaknya Terhadap *Burnout* Dan Kinerja Karyawan Pada PT Perkebunan Nusantara (PTPN I Regional 8) Kota Makassar, dibimbing oleh Edi Jusriadi dan A.Ifayani Haanurat.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman karyawan terkait *Work-Life Balance* (WLB), serta bagaimana *Work-Life Balance* mempengaruhi tingkat *burnout* dan kinerja mereka di PT Perkebunan Nusantara I Regional 8. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Informan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu Observasi dan wawancara. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi persepsi karyawan terhadap bentuk dukungan yang diberikan oleh manajemen perusahaan dalam mengatasi isu-isu terkait keseimbangan kehidupan kerja, kelelahan kerja, dan pencapaian kinerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan PT Perkebunan I Regional 8 mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, meskipun masih terdapat tantangan seperti beban kerja tinggi dan konflik peran. Faktor pendukung meliputi manajemen waktu yang baik, dukungan keluarga, dan kebijakan fleksibel seperti *Work From Anywhere*. Sementara itu, penghambat utama mencakup kurangnya fleksibilitas waktu kerja, beban kerja berlebih, dan tugas di luar deskripsi. Gejala *burnout* umum dirasakan, ditandai kelelahan fisik, stres emosional, dan penurunan konsentrasi. *Work-life balance* terbukti berpengaruh terhadap kinerja, terutama dalam aspek produktivitas, kualitas kerja, dan stabilitas emosional. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk mendorong terciptanya keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi guna menjaga kinerja karyawan secara optimal.

Kata Kunci : *Work-Life Balance*, *Burnout*, Kinerja, Dukungan Manajemen

ABSTRACT

Aisyah Aulia Putri, 2025. *An Analysis of Work-Life Balance and Its Impact on Burnout and Employee Performance at PT Perkebunan Nusantara (PTPN I Regional 8) Makassar.* Supervised by Edi Jusriadi and A. Ifayani Haanurat.

This study aims to gain an in-depth understanding of employees' experiences regarding Work-Life Balance (WLB) and how it affects their level of burnout and performance at PT Perkebunan Nusantara I Regional 8. This is a descriptive study using a qualitative approach with a case study design. The research involved 10 informants. Data were collected through observation and in-depth interviews. Additionally, the study explores employees' perceptions of the support provided by company management in addressing issues related to work-life balance, job burnout, and performance achievement.

The findings show that most employees at PT Perkebunan Nusantara I Regional 8 are able to maintain a balance between work and personal life, although challenges remain, such as high workloads and role conflicts. Supporting factors include effective time management, family support, and flexible policies such as Work From Anywhere. On the other hand, the main obstacles are lack of work schedule flexibility, excessive workloads, and assignments beyond job descriptions. Common symptoms of burnout were identified, including physical fatigue, emotional stress, and reduced concentration. Work-life balance was found to significantly affect employee performance, particularly in terms of productivity, work quality, and emotional stability. Therefore, it is essential for companies to promote work-life balance in order to sustain optimal employee performance.

Keywords: *Work-Life Balance, Burnout, Performance, Managerial Support.*

