

Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap *Job Satisfaction* dengan *Burnout* sebagai Variabel Intervening pada PT Pama Persada Nusantara Site KPCT

¹ Andi Nur Achsanuddin

² Muh. Nur R

^{1, 2} Universitas Muhammadiyah Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

¹ nur.achsanuddin@unismuh.ac.id

² muhnur@unismuh.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the effect of work-life balance on employee job satisfaction with burnout as an intervening variable at PT Pama Persada Nusantara Site KPCT. The method used is quantitative with an explanatory approach, using purposive sampling technique on 67 respondents. Data collection was done through an online questionnaire, and data analysis using SPSS version 26 with a Likert scale. The results showed that work-life balance has a significant effect on job satisfaction, while burnout has no significant effect on job satisfaction. In addition, work-life balance has a significant effect on burnout, and has a significant effect on job satisfaction through burnout as an intervening variable. These findings indicate that work-life balance plays an important role in increasing employee job satisfaction and can reduce the level of burnout. Therefore, companies need to develop policies that support work-life balance to improve employee well-being and productivity.

Keywords: *Work-life Balance; Job Satisfaction; Burnout.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*) terhadap kepuasan kerja (*job satisfaction*) dengan kelelahan (*burnout*) sebagai variabel intervening di PT Pama Persada Nusantara Site KPCT. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksplanatori, serta menggunakan teknik purposive sampling terhadap 67 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online, dan analisis data menggunakan SPSS versi 26 dengan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap *job satisfaction*, sedangkan *burnout* tidak berpengaruh signifikan terhadap *job satisfaction*. Selain itu, *work-life balance* memiliki pengaruh signifikan terhadap *burnout*, serta berpengaruh signifikan terhadap *job satisfaction* melalui *burnout* sebagai variabel intervening. Temuan ini mengindikasikan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi berperan penting dalam meningkatkan kepuasan kerja karyawan serta dapat mengurangi tingkat kelelahan. Oleh karena itu, perusahaan perlu mengembangkan kebijakan yang mendukung *work-life balance* guna meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan.

Kata Kunci: Keseimbangan Kerja dan Kehidupan; Kepuasan Kerja; Kelelahan Kerja.

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia kerja yang semakin dinamis menuntut perusahaan untuk terus beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tantangan. Dalam industri pertambangan, tuntutan pekerjaan sering kali tinggi, dengan risiko keselamatan serta kesehatan yang meningkat. Karyawan di sektor ini menghadapi jadwal kerja yang tidak teratur dan waktu kerja yang panjang di lokasi tambang yang terpencil, yang berpotensi menimbulkan stres dan kelelahan. Oleh karena itu, perusahaan tambang harus menerapkan strategi yang efektif untuk menciptakan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan yang tinggi dan kebutuhan pribadi karyawan.

Work-life balance menjadi salah satu faktor penting yang dapat mendukung kesejahteraan karyawan, mengurangi stres, serta meningkatkan kepuasan kerja, dan produktivitas. Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara *work-life balance*, *burnout*, dan kepuasan kerja. Studi yang dilakukan oleh Afifah (2022) menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan. Indra dan Rialmi (2022) juga menemukan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif terhadap kepuasan kerja, sementara *burnout* cenderung berdampak negatif. Namun, penelitian-penelitian ini masih terbatas pada sektor tertentu, seperti sektor kesehatan dan pendidikan. Penelitian terkait di sektor pertambangan masih sangat terbatas, terutama dalam melihat bagaimana *burnout* berperan sebagai variabel intervening dalam hubungan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di lapangan, banyak karyawan di PT Pama Persada Nusantara Site KPCT mengalami kesulitan dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Beban kerja yang tinggi dan waktu istirahat yang terbatas menyebabkan banyak karyawan merasa stres, yang pada akhirnya berdampak pada kepuasan kerja mereka. *Burnout* menjadi salah satu tantangan yang sering dihadapi, di mana karyawan mengalami kelelahan emosional dan kehilangan motivasi dalam bekerja. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat menyebabkan rendahnya produktivitas dan meningkatnya turnover karyawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *work-life balance* terhadap kepuasan kerja karyawan dengan *burnout* sebagai variabel intervening pada PT Pama Persada Nusantara Site KPCT. Penelitian ini berusaha menjawab beberapa pertanyaan utama, yaitu apakah *work-life balance* berpengaruh terhadap kepuasan kerja, apakah *burnout* memiliki dampak terhadap kepuasan kerja, serta sejauh mana *burnout* memediasi hubungan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan kerja karyawan di industri pertambangan serta memberikan rekomendasi praktis bagi perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif bagi karyawannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksplanatori yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *work-life balance*, *burnout*, dan kepuasan kerja karyawan di PT Pama Persada Nusantara Site KPCT. Penelitian dilakukan di lokasi kerja PT Pama Persada Nusantara Site KPCT, sebuah perusahaan kontraktor pertambangan yang memiliki lingkungan kerja dengan tingkat tuntutan pekerjaan yang tinggi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disebar secara online kepada 67 responden yang merupakan karyawan PT Pama Persada Nusantara Site KPCT. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu karyawan yang telah bekerja di perusahaan selama minimal satu tahun agar mereka memiliki pengalaman yang cukup dalam mengelola *work-life balance* dan menghadapi *burnout*.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu *work-life balance*, variabel dependen yaitu *job satisfaction*, dan variabel intervening yaitu *burnout*. Pengukuran variabel dilakukan dengan menggunakan skala Likert, di mana responden diminta untuk memberikan tanggapan dalam skala 1 hingga 5, mulai dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju."

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis jalur (*path analysis*) dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan memiliki tingkat keakuratan yang baik dalam mengukur variabel yang diteliti. Selain itu, dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk analisis regresi, yang mencakup uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas.

Hasil analisis digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan, dengan melihat pengaruh langsung dan tidak langsung antara *work-life balance* terhadap kepuasan kerja, baik secara langsung maupun melalui *burnout* sebagai variabel intervening. Kesimpulan ditarik berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan signifikansi hubungan antarvariabel, yang selanjutnya dijadikan dasar dalam memberikan rekomendasi bagi perusahaan untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, serta dibandingkan dengan teori dan penelitian sebelumnya untuk memahami keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *work-life balance* yang sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar karyawan merasa mampu menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadi mereka. Namun, terdapat sejumlah responden yang mengalami *burnout* akibat beban kerja yang tinggi dan tekanan pekerjaan yang terus-menerus. Kondisi ini berdampak pada kepuasan kerja, di mana karyawan yang mengalami tingkat *burnout* lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih rendah.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	KMO & Bartlett's Test
Work-Life Balance	0,835	0,742
Job Satisfaction	0,812	0,721
Burnout	0,79	0,699

Sumber: Data diolah (2025).

Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki tingkat keandalan yang tinggi, dengan nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,7, yang menunjukkan konsistensi data yang baik. Selain itu, uji KMO & Bartlett's Test menunjukkan bahwa data memenuhi syarat untuk analisis faktor, dengan nilai KMO di atas 0,6, yang berarti bahwa setiap variabel memiliki konstruksi yang valid dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Klasik

Jenis Uji	Hasil	Kesimpulan
Uji Normalitas	Sig. 0,200	Data berdistribusi normal
Uji Heteroskedastisitas	Tidak signifikan	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Uji Multikolinieritas	VIF < 10	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber: Data diolah (2025).

Hasil uji asumsi klasik memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan untuk analisis regresi. Uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 ($> 0,05$), yang berarti bahwa data berdistribusi normal. Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat signifikansi uji Glejser, di mana semua variabel memiliki nilai lebih dari 0,05, sehingga dapat

disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji multikolinieritas menunjukkan bahwa nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk variabel *Work-life balance* sebesar 1,245 dan *Burnout* sebesar 1,312, yang keduanya berada di bawah ambang batas 10, sehingga tidak terdapat multikolinieritas antar variabel bebas dalam model regresi ini.

Analisis statistik dilakukan menggunakan uji regresi dan analisis jalur (*path analysis*) untuk melihat hubungan antara variabel-variabel penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Antara *Work-life Balance*, *Burnout*, dan Kepuasan Kerja

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Koefisien Beta	t-hitung	Sig.
<i>Work-life balance</i> (X)	<i>Job Satisfaction</i> (Y)	0.521	4,632	0.000
<i>Burnout</i> (Z)	<i>Job Satisfaction</i> (Y)	-0.284	-2,871	0.005
<i>Work-life balance</i> (X)	<i>Burnout</i> (Z)	-0.473	-4,215	0.000

Sumber: Data diolah (2025).

Hasil regresi menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan kerja. *Burnout* terbukti memiliki dampak negatif terhadap kepuasan kerja, yang mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *burnout* sebesar 1 unit dapat mengurangi kepuasan kerja sebesar 0,284 unit. *Work-life balance* juga terbukti berkontribusi dalam menekan tingkat *burnout* sebesar 0,473 unit. Dengan demikian, model ini memperkuat temuan bahwa *work-life balance* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan.

Tabel 4. Hasil Analisis Jalur (*Path Analysis*)

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Koefisien Jalur	t-hitung	Sig.
<i>Work-life balance</i> (X)	<i>Job Satisfaction</i> (Y)	0,412	3,892	0.001
<i>Burnout</i> (Z)	<i>Job Satisfaction</i> (Y)	-0,265	-2,721	0.007
<i>Work-life balance</i> (X)	<i>Burnout</i> (Z)	-0,438	-4,102	0.000

Sumber: Data diolah (2025).

Analisis jalur menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh langsung yang positif terhadap kepuasan kerja, serta pengaruh tidak langsung melalui *burnout*. Hasil menunjukkan bahwa pengaruh langsung *work-life balance* terhadap kepuasan kerja adalah sebesar 0,412, sedangkan pengaruh tidak langsung melalui *burnout* adalah -0,438. Dengan demikian, semakin tinggi *work-life balance*, semakin rendah tingkat *burnout*, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan kerja karyawan. Hal ini mendukung teori *spillover* yang menyatakan bahwa kepuasan kerja memengaruhi aspek kehidupan lainnya.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja, yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2022) dan Indra & Rialmi (2022). *Burnout* memiliki pengaruh negatif terhadap kepuasan kerja, yang mendukung temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Romdhon & Putro (2024). Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa *burnout* memediasi hubungan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja, yang berarti bahwa keseimbangan kerja dan kehidupan yang baik dapat mengurangi tingkat *burnout*, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan kerja.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif terhadap kepuasan kerja karyawan PT Pama Persada Nusantara Site KPCT, sementara *burnout* memiliki pengaruh negatif terhadap kepuasan kerja. Selain itu, *burnout* berperan sebagai variabel intervening dalam hubungan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja, di mana semakin baik keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, semakin rendah tingkat *burnout* yang

dialami, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan kerja karyawan. Hasil ini mendukung teori spillover yang menjelaskan bahwa kepuasan di tempat kerja dapat memengaruhi aspek kehidupan lainnya.

Berdasarkan temuan penelitian, perusahaan disarankan untuk menerapkan kebijakan yang lebih mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi karyawan, seperti pengaturan fleksibilitas kerja, pengelolaan beban kerja yang lebih efektif, serta program kesehatan mental untuk mencegah *burnout*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan cakupan yang lebih luas dan pendekatan metode yang lebih variatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *work-life balance*, *burnout*, dan kepuasan kerja di berbagai sektor industri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. N. (2022). Pengaruh *Work-life balance* Dan *Burnout* Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Wanita Pada Pt. Telekomunikasi Indonesia Graha Merah Putih Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Business and Management*, 2(2), 1215–1222. <https://doi.org/10.29313/bcsbm.v2i2.4127>
- Indra, F. J., & Rialmi, Z. (2022). Pengaruh *Work-Life Balance*, *Burnout*, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Karyawan PT Meka Eduversity Komunikasi). *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, 5(2), 90–99. <https://doi.org/10.33753/madani.v5i2.223>
- Romdhon, S., & Putro, B. E. (2024). Pengaruh *Work-life balance* dan *Burnout* terhadap Kinerja Karyawan melalui Kepuasan Kerja (Studi Kasus Yamaha Bahana Cianjur). *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Industri Berkelanjutan IV, 5666*(Senastitan Iv), 1–8.