

# HUBUNGAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA, BEBAN KERJA, DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEJADIAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN PT PLN (PERSERO) UNIT PELAKSANA PELAYANAN PELANGGAN (UP3) GARUT TAHUN 2024

Naura Fadhilah

## Abstrak

Tingginya tuntutan pekerjaan yang diberikan pada pekerja dapat menyebabkan kerentanan terjadinya *burnout*. *Burnout* merupakan reaksi terhadap stres kerja yang berkepanjangan. *Burnout* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk tidak seimbangnya antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, tingginya beban kerja, dan rendahnya dukungan sosial yang diterima pekerja. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan kehidupan kerja, beban kerja, dan dukungan sosial dengan kejadian *burnout* pada karyawan PT PLN (Persero) Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan (UP3) Garut tahun 2024. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan metode analitik observasional. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner dengan 32 orang karyawan laki-laki menjadi responden. Data dianalisis dengan menggunakan pendekatan uji univariat dan uji bivariat *chi-square*. Hasil univariat menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (56,2%) memiliki keseimbangan kehidupan kerja tinggi, 16 responden (50%) memiliki beban kerja mental sedang, 16 responden (50%) memiliki beban kerja mental berat, 17 responden (53,1%) menerima dukungan sosial tinggi, dan 18 responden (56,2%) mengalami *burnout* dengan tingkat yang rendah. Hasil bivariat menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kejadian *burnout* ( $p\text{-value} = 0,015$ ) dengan keseimbangan kehidupan kerja tinggi dapat mengurangi risiko 0,114 kali terhadap terjadinya *burnout* (OR = 0,114; 95% CI = 0,023 – 0,569). Namun, tidak didapatkan hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan kejadian *burnout*.

**Kata kunci:** *burnout*, keseimbangan kehidupan kerja, beban kerja, dukungan sosial

**THE RELATIONSHIP OF WORK LIFE BALANCE, WORKLOAD, AND  
SOCIAL SUPPORT WITH BURNOUT IN WORKERS OF PT PLN  
(PERSERO) CUSTOMER SERVICE IMPLEMENTATION UNIT GARUT IN  
2024**

**Naura Fadhilah**

***Abstract***

*The high job demands placed on workers can cause vulnerability to burnout. Burnout is a reaction to prolonged work stress. Burnout can be influenced by many factors, including an imbalance between personal and work life, high workload, and low social support. This research aims to determine the relationship between work life balance, workload, and social support burnout in workers of PT PLN (Persero) Customer Service Implementation Unit (UP3) Garut in 2024. The research design used is cross-sectional with observational analytical methods. Data was collected using a questionnaire instrument with 32 male workers as respondents. Data were analyzed using the univariate test approach and the bivariate chi-square test. Univariate results showed that 18 respondents (56.2%) had a high work life balance, 16 respondents (50%) had a moderate mental workload, 16 respondents (50%) had a heavy mental workload, 17 respondents (53.1% ) received high levels of social support, and 18 respondents (56.2%) experienced low levels of burnout. Bivariate results show a relationship between work life balance and burnout (p-value = 0.015) with high work life balance reducing the risk of burnout 0.114 times (OR = 0.114; 95% CI = 0.023 – 0.569). However, there was no relationship between workload and social support with burnout.*

**Keyword:** *burnout, work life balance, workload, social support*