

**ANALISIS PENGARUH *BURN OUT* DAN *WORK-LIFE BALANCE*
TERHADAP *TURNOVER INTENTION* KARYAWAN PADA
PT PARSAULIAN DUA BERSAUDARA**

SKRIPSI

Oleh:

Dona Agnesia

NIM: 2231150039



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2026**

**ANALISIS PENGARUH *BURN OUT* DAN *WORK-LIFE BALANCE*
TERHADAP *TURNOVER INTENTION* KARYAWAN PADA
PT PARSAULIAN DUA BERSAUDARA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Manajemen (S.M) Pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis
Universitas Kristen Indonesia

Oleh:

Dona Agnesia

NIM: 2231150039



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2026**



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dona Agnesia

NIM : 2231150039

Program Studi : Manajemen

Fakultas : Ekonomi dan Bisnis

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang ber judul "Analisis Pengaruh *Burnout* dan *Work-life Balance* Terhadap *Turnover Intention* Karyawan Pada PT *Parsaulian Dua Bersaudara*" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi skripsi saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka skripsi ini dianggap batal.

Jakarta, 3 Februari 2026



Dona Agnesia



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

“ANALISIS PENGARUH BURNOUT DAN WORK-LIFE BALANCE
TERHADAP TURNOVER INTENTION KARYAWAN PADA PT PARSAULIAN
DUA BERSAUDARA”

Oleh:

Nama : Dona Agnesia

NIM : 2231150039

Program Studi : Manajemen

Peminatan : Manajemen Sumber Daya Manusia

Telah di periksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam sidang Skripsi guna mencapai gelar sarjana strata satu/ pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 3 Februari 2026

Menyetujui ;

Pembimbing I

(Dr. Ir. Edison Siregar, M.M.)

NUPTK: 9355742643130063

Pembimbing II

(Ir. Tarsicius Sunaryo, MA., Ph. D.)

NUPTK: 5345740641130074

Ketua Program Studi Manajemen

(Jonny Siagian, S.E., M.M.)

NUPTK: 8133739640130063



Dekan

(Indra Halim, S.E., M.Ak)

NUPTK: 4533755656130143





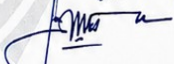
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Pada tanggal 2 Februari 2026 telah diselenggarakan sidang skripsi untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar sarjana strata satu program studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Dona Agnesia
NIM : 2231150039
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Termasuk ujian skripsi yang berjudul "Analisis Pengaruh Burnout dan Work-Life Balance Terhadap Turnover Intention Karyawan pada PT Parsaulian Dua Bersaudara" oleh tim penguji yang terdiri dari :

Nama Penguji	Jabatan Dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Dr. Netty Laura, S.E., M.M.	,Sebagai Ketua	
2. Nenny Anggraini, S.E., M.Psi	,Sebagai Anggota	
3. Dr. Ir. Edison Siregar, M.M.	,Sebagai Sekertaris	

Jakarta, 2 Februari 2026



PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DONA AGNESIA
NIM : 2231150039
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Program Studi : Manajemen
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : ANALISIS PENGARUH *BURNOUT* DAN *WORK-LIFE BALANCE*
TERHADAP *TURNOVER INTENTION* KARYAWAN PADA PT
PARSAULIAN DUA BERSAUDARA

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Skripsi tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia darisegala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta, 13 Februari 2026


METERAI
TEMPEL
FC5PEANX372268115
DONA AGNESIA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis mampu menuntaskan skripsi secara baik. Skripsi disusun termasuk syarat mendapat gelar Sarjana pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Kristen Indonesia.

Penyusunan skripsi tentu tidak terlepas diberagam kendala dan keterbatasan. Tetapi, berkat bimbingan, bantuan, dukungan berbagai pihak, skripsi ini mampu diselesaikan. Karenanya, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkatnya penulis bisa menuntaskan skripsi dengan baik
2. Orang tua saya yang selalu mensupport saya mama tercinta yang selalu menyayangi penulis dan rela mengorbankan apapun untuk penulis.
3. Papa (+) yang sudah bersama Bapa yang disorga selalu menjadi semangatku untuk membahagikannya meskipun raganya sudah tidak bersamaku.
4. Tigan tersayang dan Frengky Anggel Sitepu yang menjadi semangat penulis didalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih sudah memberikan cinta dan perhatian kepada penulis didalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, SH., MH., MBA selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
6. Bapak Indra Halim, S.Ak, M.Ak selaku dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Kristen Indonesia.
7. Ibu Dr. Netty Laura Simbolon, S.E, M.M sebagai Wakil Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Kristen Indonesia dan selaku dosen pembimbing akademik penulis.
8. Jonny Siagian, SE., MM selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kristen Indonesia.
9. Bapak Dr. Ir.Edison Siregar,M.M. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan motivasi dan bersedia mengorbankan waktu serta

tenaganya untuk mendampingi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

10. Bapak Ir. Tarsicius Sunaryo., MA.,Ph.D selaku dosen pengajar metode dan alat yang senantiasa mendukung dan selalu meluangkan waktu untuk penulis sepenuhnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik
11. Seluruh Dosen Program Studi Manajemen dan staf FEB UKI terlibat dalam memberi dukungan serta bantuan untuk penulisan skripsi, semoga pengetahuan dan pengalaman telah dibagikan bisa diperuntukkan demi kesuksesan penulis di masa mendatang.
12. Sahabat ku, Evelyn anggi, Febriyanti marbun, Sindi, Luke sukses, terima kasih atas kehadiran kalian yang menemani penulis selama kuliah dan hal-hal seru yang kita lakukan. Semoga dilain waktu kita tetap Bersama.

Penulis sadar skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan yang diharapkan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk meningkatkan kualitas karya ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Akhir kata, penulis berharap skripsi mampu memberi kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang Manajemen Sumber Daya Manusia.

Jakarta, 23 Januari 2026

Penulis,

Dona Agnesia

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Batasan masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Hipotesis	11
1.6 Tujuan Penelitian	12
1.7 Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
2.1 Kajian Teori	14
2.1.1 <i>Conservation of Resources (COR) Theory</i>	14
2.1.2 <i>Boundary theory</i>	17
2.1.3 <i>Turnover Intention</i>	20
2.1.3.1 Pengertian Turnover Intention	20
2.1.3.2 karakteristik Turnover Intention	20
2.1.3.3 Faktor faktor penyebab Turnover Intention	21
2.1.3.4 indikator Turnover Intention	23
2.1.4 <i>Burnout</i>	24
2.1.4.1 Pengertian Burnout	24
2.1.4.2 faktor faktor penyebab Burnout	25
2.1.4.3 Indikator-indikator Burnout	27
2.1.5 <i>Work-Life Balance</i>	28
2.1.5.1 Pengertian Work- Life Balance	28

2.1.5.2 Faktor-faktor penyebab Work-Life balance	29
2.1.5.3 Indikator Work-life balance.....	30
2.3 Kerangka Pikir	34
2.4 Pertanyaan Penelitian / Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Jenis atau Desain Penelitian	38
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
3.3 Sumber Data atau Subjek Penelitian	40
3.4 Definisi Operasional Variabel	40
3.4.1 Variabel Bebas.....	40
3.4.2 Variabel Tidak Bebas	41
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	42
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	43
3.6.1 Uji Validitas.....	43
3.6.2 Uji Realibilitas	43
3.7 Uji Asumsi Klasik	43
3.7.1 Uji Normalitas	43
3.7.2 Uji Multikolinearitas.....	44
3.7.3 Uji Heterokedastisitas.....	44
3.8 Uji Korelasi.....	44
3.9 Teknik Analisis Data	45
3.9.1 Analisis Statistik Deskriptif.....	45
3.9.2 Analisis Linear Berganda	45
3.9.3 Uji Hipotesis	46
3.9.3.1 Uji t (Uji Parsial)	46
3.9.3.2 Uji F (Simultan).....	46
3.9.3.3 Koefisien Determinasi (R²)	47
3.9.4 Uji Transformasi.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Hasil Penelitian.....	49
4.1.1 Analisis Deskriptif.....	49
4.1.1.1 Karakteristik Responden.....	49
4.1.1.2 Statistik Deskriptif.....	52
4.1.2 Hasil Uji Validitas	59
4.1.3 Hasil Uji Reliabilitas	61

4.1.4 Hasil Uji Korelasi	62
4.1.5 Hasil Uji Normalitas	62
4.1.6 Hasil Uji Multikolinieritas	64
4.1.7 Hasil Uji Heterokedasitas	65
4.1.8 Hasil Pengujian Hipotesis.....	66
4.1.8.1 Analisis Linear Berganda	66
4.1.8.2 Hasil Uji t (Parsial).....	67
4.1.8.3 Hasil Uji F (Simultan)	69
4.1.8.4 Hasil Koefisien Determinasi (R²).....	70
4.2 Hasil Penelitian Kualitatif	70
4.3 Pembahasan	76
4.4 Keterbatasan Penelitian	81
4.5 Implikasi Manajerial.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	84
5.1 Simpulan.....	84
5.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN	92
1. LAMPIRAN KUESIONER PENELITIAN	92
2.Lampiran Output SPSS.....	95
3.Lampiran Foto PT. Parsaulian Dua Bersaudara	108
4.Lampiran Riwayat Hidup	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data <i>Turnover</i> Karyawan	5
Tabel 1.2 Pra-Survey <i>turnover intention</i> Karyawan	6
Tabel 1.3 Pra-Survei Burnot Karyawan	7
Tabel 1.4 Pra-Survey work life-balance Karyawan	7
Tabel 2.1 penelitian terdahulu.....	32
Tabel 3.1 waktu penelitian.....	40
Tabel 3.2 Operasional Variabel Penelitian.....	42
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jabatan.....	52
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	52
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan.....	53
Tabel 4.6 Hasil Statistik Deskriptif.....	54
Tabel 4.7 <i>Burnout</i>	55
Tabel 4.8 <i>Work-Life balance</i>	56
Tabel 4.9 <i>Turnover Intention</i>	57
Tabel 4.10 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Burnout</i> (X1).....	60
Tabel 4.11 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Work-Life balance</i> (X2).....	61
Tabel 4.12 Hasil Uji Validitas <i>Turnover Intention</i> (Y).....	61
Tabel 4.13 Hasil Uji Reliabilitas.....	62

Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi.....	63
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 4.16 Hasil Uji Multikolinearitas.....	65
Tabel 4.17 Hasil Analisis Linear Berganda.....	68
Tabel 4.18 Hasil Uji t (parsial) X1 ke Y.....	70
Tabel 4.19 Hasil Uji t (parsial) X2 ke Y	70
Tabel 4.20 Hasil Uji F (simultan).....	71
Tabel 4.21 Hasil Koefisien Determinasi (R^2).....	72
Tabel 4.22 Informan Penelitian.....	73
Tabel 4.23 Hasil Wawancara Variabel <i>Burnout</i>	74
Tabel 4.24 Hasil Wawancara <i>Work-life balance</i>	75
Tabel 4.25 Hasil Wawancara <i>Turnover Intention</i>	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka Pikir.....	35
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	39
Gambar 4.1 Diagram Batang <i>Burnout</i>	59
Gambar 4.2 Diagram Batang <i>work-life balance</i>	59
Gambar 4.3 Diagram Batang <i>Turnover Intention</i>	60
Gambar 4.4 Uji Histogram Normalitas Data.....	65
Gambar 4.5 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	67



ABSTRAK

Sumber daya manusia termasuk aset utama perusahaan, khususnya sektor distribusi ritel yang memiliki tuntutan operasional tinggi. PT Parsaulian Dua Bersaudara sebagai perusahaan distribusi ritel menghadapi tantangan dalam menjaga kualitas pelayanan sekaligus mempertahankan loyalitas karyawan. Berdasarkan pengamatan awal, terdapat indikasi meningkatnya *turnover intention* yang ditandai dengan keluhan karyawan terkait jam kerja yang padat, kewajiban bekerja pada akhir pekan dan hari libur, serta keterbatasan waktu untuk keluarga serta kehidupan pribadi. Keadaan tersebut memicu terganggunya *work-life balance*. Tingginya beban kerja dan rutinitas monoton menyebabkan sebagian karyawan menghadapi kelelahan kerja, stres, serta penurunan motivasi yang mengarah pada burnout, khususnya pada divisi Penjualan dan Pemasaran, Gudang dan Logistik, serta Operasional Toko yang mempunyai tekanan kerja tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *burnout* dan *work-life balance* terhadap *turnover intention* karyawan PT Parsaulian Dua Bersaudara. Penelitian memanfaatkan pendekatan mixed methods dengan desain explanatory sequential, di mana metode kuantitatif digunakan sebagai metode utama dan metode kualitatif sebagai pendukung. Data kuantitatif diperoleh melalui kuesioner yang didistribusikan kepada 44 karyawan tetap, sedangkan data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara dengan beberapa kepala divisi. Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan regresi linier berganda berbantuan SPSS versi 30. Temuan menunjukkan bahwa burnout berpengaruh positif dan signifikan terhadap *turnover intention* ($t = 4,996$; $p < 0,001$), sedangkan *work-life balance* berpengaruh negatif dan signifikan ($t = -5,870$; $p < 0,001$). Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap *turnover intention* ($F = 21,770$; $p < 0,001$) dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,451 yang menunjukkan bahwa 45,1% variasi *turnover intention* dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Temuan kualitatif memperkuat hasil kuantitatif dengan mengungkapkan bahwa beban kerja tinggi, jam kerja panjang, dan minimnya waktu istirahat menjadi faktor pemicu burnout serta rendahnya *work-life balance*. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar pertimbangan manajemen dalam merumuskan kebijakan pengelolaan sumber daya manusia untuk menekan tingkat *turnover* karyawan.

Kata kunci: *Burnout, Work-Life Balance, Turnover Intention.*

ABSTRACT

Human resources are a key asset of a company, particularly in the retail distribution sector which has high operational demands. PT Parsaulian Dua Bersaudara, as a retail distribution company, faces challenges in maintaining service quality while also sustaining employee loyalty. Based on preliminary observations, there are indications of increasing turnover intention, marked by employee complaints regarding long working hours, obligations to work on weekends and holidays, and limited time for family and personal life. These conditions disrupt employees' work-life balance. In addition, high workloads and monotonous routines lead to job fatigue, stress, and decreased motivation, which contribute to burnout, especially in the Sales and Marketing, Warehouse and Logistics, and Store Operations divisions that experience high work pressure. This study aims to analyze the effect of burnout and work-life balance on employee turnover intention at PT Parsaulian Dua Bersaudara. The study employs a mixed methods approach with an explanatory sequential design, where quantitative methods serve as the primary approach and qualitative methods as supporting data. Quantitative data were collected through questionnaires distributed to 44 permanent employees and analyzed using multiple linear regression with SPSS version 30. Qualitative data were obtained through interviews with several division heads. The results show that burnout has a positive and significant effect on turnover intention ($t = 4.996$; $p < 0.001$), while work-life balance has a negative and significant effect ($t = -5.870$; $p < 0.001$). Simultaneously, both variables significantly influence turnover intention ($F = 21.770$; $p < 0.001$) with a coefficient of determination of 0.451, indicating that 45.1% of the variation in turnover intention is explained by these variables. Qualitative findings support the quantitative results, highlighting that high workloads, long working hours, and limited rest time are key factors contributing to burnout and low work-life balance. This study is expected to serve as a basis for management in formulating human resource policies to reduce employee turnover.

Keywords: burnout, work-life balance, turnover intention.