

## **ABSTRAK**

**VENY OCTAVIA, 21112049**

**PENGARUH *WORKLOAD* DAN *BURNOUT* TERHADAP KINERJA  
KARYAWAN PT TERMINAL TELUK LAMONG**

**Skripsi : Program Studi Ilmu Administrasi Bisnis, 2025**

**Kata Kunci : *Workload, Burnout dan Kinerja Karyawan***

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Workload* dan *Burnout* terhadap kinerja karyawan pada PT Terminal Teluk Lamong. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik survei melalui penyebaran kuesioner kepada 73 responden karyawan. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linier berganda, uji t (parsial), dan uji F (simultan). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Workload* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan, di mana beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan fisik dan mental sehingga menurunkan produktivitas. *Burnout* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan memengaruhi Kinerja Karyawan secara signifikan. Ditunjukkan oleh gejala kelelahan emosional, fisik, dan mental yang menyebabkan hilangnya motivasi serta menurunkan kualitas pekerjaan. Secara simultan, *Workload* dan *Burnout* bersama-sama memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan. Hal ini menunjukkan pentingnya manajemen untuk mengelola beban kerja secara proposional serta menyediakan dukungan bagi karyawan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi perusahaan dalam merumuskan kebijakan manajemen sumber daya manusia yang lebih efektif dan berkelanjutan.