

TESIS

**PENGARUH *WORKLOAD* TERHADAP *BURNOUT* DIMEDIASI
OLEH *WORK STRESS* PADA KARYAWAN PT BANJARMASIN
BANGKIT**



Oleh:

IHSAN SHOLIHIN

NIM. 2420318310015

**PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

2026

TESIS

**PENGARUH *WORKLOAD* TERHADAP *BURNOUT* DIMEDIASI
OLEH *WORK STRESS* PADA KARYAWAN PT BANJARMASIN
BANGKIT**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Manajemen pada
Program Magister Manajemen Universitas Lambung Mangkurat



Oleh:

IHSAN SHOLIHIN

NIM. 2420318310015

**PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

2026

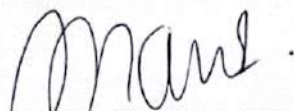
LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Tesis : **Pengaruh *Workload* Terhadap *Burnout* Dimediasi Oleh *Work Stress* Pada Karyawan Pt Banjarmasin Bangkit**

Nama : **IHSAN SHOLIHIN**

NIM : **2420318320015**

Pembimbing,



Dr. Maya Sari Dewi, S.Sos., MM
NIP. 19770820 200312 2 003

Mengetahui,
Ketua Program Magister Manajemen
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Lambung Mangkurat,



Dr. Meiske Claudia, SE., MM
NIP 19721010 200312 2 002

Tanggal Lulus : 25 Juni 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS TESIS

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah **TESIS** saya yang berjudul:

**PENGARUH *WORKLOAD* TERHADAP *BURNOUT* DIMEDIASI
OLEH *WORK STRESS* PADA KARYAWAN PT BANJARMASIN
BANGKIT**

Tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini yang disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah **TESIS** ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia **TESIS** ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (**M.M.**) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundangundangan yang berlaku (**UU No. 20 Tahun 2003, Pasal 25 ayat 2 dan Pasal 70**).

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,

Materai

Ihsan Sholihin

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *WORKLOAD* TERHADAP *BURNOUT* DIMEDIASI OLEH
WORK STRESS PADA KARYAWAN PT BANJARMASIN BANGKIT

TESIS

Oleh
Ihsan Sholihin
NIM. 2420318310015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis dan dinyatakan diterima sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Manajemen (M.M.)
pada tanggal : 25 Juni 2026

Susunan Tim Penguji

Ketua

Dr. Rini Rahmawati, SE, MM
NIP 19 760212200212 2 001

Sekretaris

Dr. H. Ahmad Rifani, SE, MM
NIP 19780705200312 1 002

Pembimbing

Dr. Maya Sari Dewi, S.Sos., MM.
NIP 19770820 200312 2 003



Mengetahui,

Ketua Program Magister Manajemen
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Lambung Mangkurat,



Dr. Meiske Claudia, SE, MM
NIP 19721010 200312 2 002

PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

Publikasi Ilmiah ini Telah diperiksa dan disetujui

Untuk di Publikasikan Pada Jurnal Ilmiah

25 Juli 2026,

Pembimbing,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Maya Sari Dewi'.

Dr. Maya Sari Dewi, S.Sos., MM.

NIP 19770820 200312 2 003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UJI PLAGIASI

Sertifikat

No. 140/UN8.1.12.2/UJI-PLAGIASI/2026

Sertifikat ini diberikan kepada:

IHSAN SHOLIHIN

2420318310015

Judul Tesis

PENGARUH WORKLOAD TERHADAP BURNOUT DIMEDIASI OLEH STRESS WORK PADA KARYAWAN PT BANJARMASIN BANGKIT

Telah dilakukan pengecekan uji kemiripan Tugas Akhir dengan Indeks kurang dari 20%
Oleh karena itu, Tugas Akhir ini dinyatakan bebas plagiasi sesuai SK Rektor No. 053/UN8/PK/2017

Banjarmasin, 23 Juli 2026

Mengetahui,

Koordinator Uji Plagiasi Pascasarjana FEB

Dr. Muzdalifah, S.E., M.Si.
NIP. 19720410 199702 2 003

Utama Ahmed Dima, S.A.M., Sc.
NIP. 199304112024061002

ABSTRACT

Ihsan Sholihin. The Effect of Workload on Burnout Mediated by Work Stress among Employees of PT Banjarmasin Bangkit. Supervised by Dr. Maya Sari Dewi, S.SOS., M.M.

Keywords: workload, work stress, burnout, mediation, Job Demands–Resources Theory.

This study aims to analyze the effect of workload on burnout mediated by work stress among employees of PT Banjarmasin Bangkit. The study was motivated by the characteristics of project-based work, which often involve high job demands, long working hours, physical pressure, operational targets, and psychological challenges, particularly for employees working in site-based operational environments. From the perspective of Job Demands–Resources Theory, workload is viewed as a job demand that may increase work stress and, in the long term, contribute to burnout if not properly managed.

This study employed a quantitative approach with an explanatory research design. The population consisted of employees of PT Banjarmasin Bangkit, with a sample of 80 operational field employees selected using purposive sampling. Data were collected through an online questionnaire using Google Form and analyzed using Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM) with SmartPLS 4.

The results showed that workload had no significant direct effect on burnout. However, workload had a positive and significant effect on work stress, and work stress had a positive and significant effect on burnout. Furthermore, work stress was found to significantly mediate the relationship between workload and burnout. These findings indicate that workload did not directly lead to burnout among operational field employees; rather, it first increased work stress, which then developed into burnout.

The study concludes that work stress is an important psychological mechanism in explaining the relationship between workload and burnout. Therefore, PT Banjarmasin Bangkit needs to manage workload more effectively, strengthen stress management programs, improve psychosocial support, and arrange site-based work patterns more appropriately to reduce the risk of burnout among employees.

Banjarmasin, July 13, 2026

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd

NIP. 197710232001122003

ABSTRAK

Ihsan Sholihin. Pengaruh *Workload* terhadap *Burnout* Dimediasi oleh *Work Stress* pada Karyawan PT Banjarmasin Bangkit. Dibimbing oleh Dr. Maya Sari Dewi, S.SOS., M.M.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *workload* terhadap burnout yang dimediasi oleh *work stress* pada karyawan PT Banjarmasin Bangkit. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh karakteristik pekerjaan berbasis proyek yang memiliki tuntutan kerja tinggi, jam kerja panjang, tekanan fisik, target operasional, serta tantangan psikologis, khususnya pada karyawan yang bekerja di lingkungan operasional berbasis site. Dalam perspektif *Job Demands–Resources Theory*, *workload* dipandang sebagai tuntutan pekerjaan yang dapat meningkatkan *work stress* dan dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan burnout apabila tidak dikelola dengan baik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan PT Banjarmasin Bangkit, dengan sampel sebanyak 80 karyawan operasional lapangan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form* dan dianalisis dengan metode *Partial Least Squares–Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) menggunakan SmartPLS 4.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *workload* tidak berpengaruh signifikan secara langsung terhadap *burnout*. Namun, *workload* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work stress*, serta *work stress* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout*. Selain itu, *work stress* terbukti mampu memediasi hubungan antara *workload* dan *burnout* secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *workload* tidak secara langsung menyebabkan burnout pada karyawan operasional lapangan, tetapi terlebih dahulu meningkatkan *work stress* yang kemudian berkembang menjadi burnout.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *work stress* merupakan mekanisme psikologis penting dalam menjelaskan hubungan antara *workload* dan burnout. Oleh karena itu, PT Banjarmasin Bangkit perlu mengelola beban kerja secara lebih efektif, memperkuat program manajemen stres, meningkatkan dukungan psikososial, serta menata pola kerja berbasis site secara lebih tepat agar risiko burnout pada karyawan dapat diminimalkan.

Kata kunci: *workload*, *work stress*, *burnout*, mediasi, *Job Demands–Resources Theory*.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan, dan kemudahan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengaruh *Workload* terhadap *Burnout* Dimediasi oleh *Work Stress* pada Karyawan PT Banjarmasin Bangkit”**. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Manajemen pada Program Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat.

Penyusunan tesis ini tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, doa, serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh pendidikan pada Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Yunani, S.E., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas akademik selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis.
3. Ibu Dr. Meiske Claudia, S.E., M.M., selaku Ketua Program Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat,

yang telah memberikan arahan, dukungan, dan pelayanan akademik selama proses perkuliahan hingga penyusunan tesis ini.

4. Ibu Dr. Maya Sari Dewi, S.Sos., M.M., selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, motivasi, dan waktu kepada penulis dalam proses penyusunan tesis ini.
5. Ibu Dr. Rini Rahmawati, SE, MM. dan Bapak Dr. H. Ahmad Rifani, SE, MM., selaku dosen penguji, yang telah memberikan kritik, saran, arahan, dan masukan yang sangat berharga demi penyempurnaan tesis ini.
6. Seluruh dosen dan staf Program Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu, pengalaman, bantuan, serta pelayanan akademik kepada penulis selama masa studi.
7. Istri tercinta, Farida Ulyani, yang selalu menjadi sumber kekuatan bagi penulis melalui doa, kasih sayang, kesabaran, pengertian, dukungan, dan semangat yang tiada henti selama proses perkuliahan hingga penyusunan tesis ini.
8. Pimpinan dan manajemen PT Banjarmasin Bangkit yang telah memberikan izin, kesempatan, dan bantuan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Seluruh karyawan PT Banjarmasin Bangkit yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang diperlukan dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber semangat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.

11. Saudara dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, dan perhatian kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan tesis ini.
12. Teman-teman seperjuangan Program Magister Manajemen yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, semangat, dan bantuan selama proses perkuliahan hingga penyusunan tesis ini.

DAFTAR ISI

<u>LEMBAR PENGESAHAN</u>	i
<u>PERNYATAAN ORISINALITAS TESIS</u>	iii
<u>ABSTRACT</u>	iv
<u>ABSTRAK</u>	v
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR TABEL</u>	xi
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xii
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xiii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
<u>1.1 latar belakang</u>	1
<u>1.2 Rumusan Masalah</u>	11
<u>1.3 Tujuan Masalah</u>	11
<u>1.4 Manfaat Penelitian</u>	12
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	14
<u>2.1 Landasan Teori</u>	14
<u>2.1.1 Workload</u>	14
<u>2.1.2 Work Stress</u>	21
<u>2.1.3 Burnout</u>	27
<u>2.1.4 Model Teori Hubungan Workload–Work Stress–Burnout</u>	33
<u>2.2 Penelitian Terdahulu</u>	41
<u>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN</u>	45
<u>3.1 Kerangka Konseptual</u>	45
<u>3.2 Hipotesis Penelitian</u>	47
<u>BAB IV METODE PENELITIAN</u>	51

<u>4.1 Jenis dan Tempat Penelitian</u>	51
<u>4.2 Unit Analisis</u>	51
<u>4.3 Populasi dan Ukuran Sampel</u>	52
<u>4.4 Metode Pengambilan Sampel</u>	54
<u>4.5 Variabel dan Definisi Operasional Variabel</u>	55
<u>4.6 Pengukuran Variabel</u>	57
<u>4.7 Metode Pengumpulan Data</u>	59
<u>4.8 Teknik Analisis Data</u>	60
<u>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</u>	65
<u>5.1 Gambaran Umum Objek Penelitian</u>	65
<u>5.2 Karakteristik Responden Penelitian</u>	66
<u>5.3 Analisis Deskriptif Jawaban Responden</u>	74
<u>5.4 Hasil Analisis Data</u>	79
<u>5.5 Pembahasan Hasil Uji Hipotesis</u>	107
<u>5.6 Implikasi Penelitian</u>	118
<u>5.7 Keterbatasan Penelitian</u>	121
<u>BAB VI PENUTUP</u>	123
<u>6.1 Kesimpulan</u>	123
<u>6.2 Saran</u>	124
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	126
<u>LAMPIRAN</u>	129

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu</u>	42
<u>Tabel 4. 1 Definisi Operasional Variabel</u>	57
<u>Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia</u>	67
<u>Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir</u>	68
<u>Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja</u>	70
<u>Tabel 5. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Posisi/Jabatan</u>	71
<u>Tabel 5. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jam Kerja Rata-rata per Hari</u> ..	73
<u>Tabel 5. 6 Statistik Deskriptif Variabel <i>Workload</i></u>	75
<u>Tabel 5. 7 Statistik Deskriptif Variabel <i>Work Stress</i></u>	77
<u>Tabel 5. 8 Statistik Deskriptif Variabel <i>Burnout</i></u>	78
<u>Tabel 5. 9 <i>Outer Loading</i></u>	82
<u>Tabel 5. 10 <i>Average Variance Extracted (AVE)</i></u>	84
<u>Tabel 5. 11 <i>Cross Loading</i></u>	86
<u>Tabel 5. 12 <i>Fornell-Larcker Criterion</i></u>	88
<u>Tabel 5. 13 <i>Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)</i></u>	89
<u>Tabel 5. 14 <i>Construct Reliability and Validity</i></u>	91
<u>Tabel 5. 15 Nilai <i>R-square</i></u>	94
<u>Tabel 5. 16 Nilai <i>Predictive Relevance (Q²)</i></u>	96
<u>Tabel 5. 17 Nilai <i>Effect Size (f²)</i></u>	98
<u>Tabel 5. 18 Nilai <i>Variance Inflation Factor (VIF)</i></u>	100
<u>Tabel 5. 19 Hasil Pengujian Pengaruh Langsung</u>	103
<u>Tabel 5. 20 Hasil Pengujian Pengaruh Tidak Langsung</u>	106

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual</u>	46
<u>Gambar 5. 1 Model Penelitian PLS-SEM</u>	80