ABSTRAK

Nama	:	CUT INTAN KEUMALA
Program Studi	:	Program Magister Ilmu Manajemen
Judul	:	PENGARUH BEBAN KERJA DAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *BURNOUT* MELALUI STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA PERUSAHAAN PELAYARAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan *Work-Life Balance* terhadap *Burnout* dengan stres kerja sebagai variabel mediasi pada awak kapal dari Politeknik Pelayaran Malahayati Aceh yang bekerja di perusahaan pelayaran. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner kepada 120 responden yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja dan *Burnout*, sedangkan *Work-Life Balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja dan *Burnout*. Stres kerja juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Burnout*. Selain itu, stres kerja secara signifikan memediasi pengaruh beban kerja dan *Work-Life Balance* terhadap *Burnout* secara parsial. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan beban kerja dan rendahnya *Work-Life Balance* dapat memicu stres kerja yang berujung pada *Burnout*. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pengelolaan beban kerja dan peningkatan keseimbangan kehidupan kerja melalui kebijakan perusahaan serta program manajemen stres untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan keselamatan operasional pelaut.

Kata Kunci: Beban Kerja, *Work-Life Balance*, Stres Kerja, *Burnout*, Awak Kapal, Perusahaan Pelayaran.

ABSTRACT

Name : CUT INTAN KEUMALA
Study Programs : *Master of Management Science Program*

Title : *THE EFFECT OF WORKLOAD AND WORK-LIFE BALANCE ON BURNOUT THROUGH WORK STRESS AS A MEDIATING VARIABLE IN SHIPPING COMPANIES*

This study aims to analyze the effect of workload and Work-Life Balance on Burnout with work stress as a mediating variable among seafarers from the Malahayati Aceh Shipping Polytechnic who work in shipping companies. A quantitative approach was employed using a survey method with questionnaires distributed to 120 respondents selected through purposive sampling. The data were analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM). The findings reveal that workload has a positive and significant effect on work stress and Burnout, while Work-Life Balance has a negative and significant effect on work stress and Burnout. Work stress is also found to have a positive and significant effect on Burnout. Furthermore, work stress significantly mediates the effects of workload and Work-Life Balance on Burnout partially. These findings confirm that increased workload and poor Work-Life Balance can trigger work stress, ultimately leading to Burnout. This study recommends the need for workload management and improvement of Work-Life Balance through company policies and stress management programs to maintain the psychological well-being and operational safety of seafarers.

Keywords: *Workload, Work-Life Balance, Work Stress, Burnout, Seafarers, Shipping Company.*