

## ABSTRAKSI

Pada saat ini pandemi Covid-19 telah menyerang seluruh negara, sehingga banyak perusahaan yang menerapkan *Work From Home* (WFH) sehingga karyawan harus beradaptasi untuk bekerja dari rumah. Akibatnya, perusahaan harus membuat sistem untuk mendukung karyawan mereka untuk bekerja dirumah. Namun, hal tersebut tidak lepas dari stress dan *burnout* yang dialami oleh karyawan. Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi stress dan *burnout* yang dirasakan oleh karyawan yang menerapkan *Work From Home* (WFH) dan dampaknya untuk kinerja mereka.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Menggunakan metode wawancara terstruktur dengan pengambilan sampel *purposive sampling* terhadap 10 orang karyawan yang sesuai dengan kriteria dari penelitian ini. Lokasi penelitian ini bertempat di perbankan dan asuransi yang ada di Jakarta.

Hasil dari penelitian ini bahwa karyawan yang bekerja *Work From Home* (WFH) rentan untuk mengalami stress dan *burnout* dikarenakan minimnya komunikasi dengan rekan kerja, beban kerja yang banyak serta tuntutan dari atasan juga membuat mereka merasa stress. Sehingga mereka yang mengalami stress dan *burnout* kinerja mereka menjadi menurun dan tidak semua perusahaan memiliki respon yang sama untuk mengatasi hal tersebut.

**Kata Kunci:** *Occupational Stress, Burnout, Employee Performance, Female Employee Performance, Gen Z.*