

ABSTRAK

Dewi, Luh Bulan Nisita. 2024. Hubungan antara *work-life balance* dan *burnout* pada pekerja wanita. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Wanita yang memutuskan untuk bekerja membuat dirinya memiliki tanggung jawab atas tuntutan dalam pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Tuntutan tersebut dapat berdampak pada keadaan *burnout* dan *work-life balance* di dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dan *burnout* pada wanita yang bekerja. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *work-life balance* dan *burnout* pada wanita yang bekerja. Partisipan dalam penelitian ini adalah 111 wanita yang bekerja dalam beberapa sektor pekerjaan dengan rentang usia 22 sampai 40 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua skala Likert, yaitu *Work-Life Balance Scale* yang disusun oleh Fisher kemudian diadaptasi oleh peneliti untuk mengukur tingkat *work-life balance* pada subjek penelitian dan skala *burnout* yang disusun sendiri oleh peneliti untuk mengukur tingkat *burnout* pada subjek. Uji coba skala menghasilkan skor reliabilitas yang cukup baik dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.895 pada skala *Work-Life Balance* dan skala *burnout* memiliki nilai sebesar 0.829. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *Product-moment Pearson* dengan bantuan program SPSS 25.0 for windows. Hasil uji korelasi mendapatkan skor koefisien korelasi sebesar -0.668 dan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dan *burnout* pada wanita yang bekerja.

Kata Kunci: *work-life balance*, *burnout*, pekerja wanita

ABSTRACT

Dewi, Luh Bulan Nisita. 2024. The relationship between work-life balance and burnout in female workers. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

Women who choose to work are responsible for the stress they experience in both their professional and personal lives. This pressure can influence burnout and work-life balance in their lives. This research aims to determine the relationship between work-life balance and burnout among working women. Hypothetically, there is a negative relationship between work-life balance and burnout among working women. The participants for this research are 111 working women from various disciplines, ranging in age from 22 - 40 years old. This quantitative research employed correlational design research. The measuring instrument used in this study consisted of two Likert scales: the Work-Life Balance Scale compiled by Fisher, which was then adapted by the researcher to measure work-life balance level in the subject research, and the burnout scale, which was independently developed by the researcher to measure burnout level in the subject. The scale trial produced a fairly good reliability score, with a Cronbach Alpha value of 0.895 for the work-life balance scale and 0.829 for the burnout scale. The analysis technique used in this study is the correlation test called Pearson Product-moment with the help of the SPSS 25.0 for Windows. The results of the correlation test revealed a correlation coefficient score of -0.668 and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Based on this result, it can be concluded that there is a significant negative relation between work-life balance and burnout in working women.

Keywords: *work-life balance, burnout, working women*