



**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN *WORK LIFE*
BALANCE DENGAN *BURNOUT* PADA BURUH**

Skripsi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh
IKA NURUL HUSNA
NIM: 2019 60 106

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023



**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN *WORK LIFE*
BALANCE DENGAN *BURNOUT* PADA BURUH**

Skripsi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh
IKA NURUL HUSNA
NIM: 2019 60 106

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal 13 Str 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi
Universitas Muria Kudus

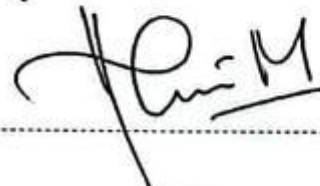
Dekan

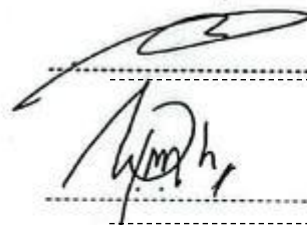

Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.

Dewan Penguji

1. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.
2. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A.
3. Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi.

Tanda Tangan





HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN WORK LIFE BALANCE
DENGAN BURNOUT PADA BURUH**

Yang diajukan oleh

IKA NURUL HUSNA

NIM: 2019 60 106

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Irena Hery Mahandayani, S.Psi., M.Psi.

Yanggal 13 SEP 2023

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta, kasih, sayang serta do'a, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk: Bapak dan Ibu tercinta yang senantiasa memberikan cinta dan kasih sayangnya kepada penulis. Terima kasih telah memberikan syurga dalam hidup ini. Semoga Allah senantiasa mengasihi Bapak dan Ibu di dunia dan di akhirat.

Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Dosen-dosen dan guru-guruku semua yang telah membagikan ilmunya, tanpa jasa kalian dunia tidak akan seterang ini.

Terima kasih pahlawanku.

MOTTO

“Betapa ringan langkah kita melangkah jika diawali doa dan senyuman, karena itu menggambarkan ketulusan hati yang kuat dalam menghadapi banyak hal”

Ika Nurul Husna



PRAKATA

Berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan karya akhir ini.
2. Para dosen penguji yang telah memberikan saran dan koreksi agar penelitian ini semakin baik.
3. Staf dosen dan pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus atas bekal ilmu yang inspiratif bagi penulis selama perkuliahan.
4. Keluarga saya sebagai motivasi utama penulis melanjutkan pendidikan, yaitu Bapak , Ibu.
5. Teman-teman se-angkatan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan penulis, dan pastinya juga telah memberikan peran besar dalam memicu semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang sangat membantu penulis dalam pengumpulan data penulisan karya akhir ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat memberikan sedikit kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Kudus, 31 Agustus 2023

Penulis

Ika Nurul Husna

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. <i>Burnout</i>	10
1. Pengertian <i>Burnout</i>	10
2. Faktor yang mempengaruhi <i>Burnout</i>	11
3. Aspek <i>Burnout</i>	15
B. Beban Kerja	17
1. Pengertian Beban Kerja	17
2. Aspek yang mempengaruhi Beban Kerja	18
C. <i>Work Life Balance</i>	20
1. Pengertian <i>Work Life Balance</i>	20
2. Aspek yang mempengaruhi <i>Work Life Balance</i>	21

D. Buruh.....	24
E. Hubungan Beban Kerja dan <i>Work Life Balance</i> dengan <i>Burnout</i> pada Buruh	24
F. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Identifikasi Variabel.....	29
B. Definisi Operasional Variabel	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
1. Populasi	31
2. Pengambilan Sampel.....	32
D. Metode Pengambilan Data.....	32
E. Validitas dan Reliabilitas.....	35
1. Validitas.....	35
2. Reliabilitas	35
F. Metode Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Orientasi Kancas Penelitian	37
B. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	37
1. Persiapan Alat Pengumpulan.....	37
2. Pelaksanaan penelitian	40
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	40
1. Perhitungan Validitas	40
2. Perhitungan Reliabilitas.....	43
D. Analisis Data.....	43
1. Uji Normalitas.....	43
E. Uji Linieritas Hubungan.....	44

F. Uji Hipotesis	46
G. Pembahasan	47
BAB V SIMPULAN & SARAN.....	52
A. Simpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	62



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Blue Print Skala <i>Burnout</i>	34
Tabel 3. 2 Tabel Blue Print Skala Beban Kerja.....	35
Tabel 3. 3 Tabel Blue Print Skala <i>Work Life Balance</i>	36
Tabel 4. 1 Tabel Blue Print Skala <i>Burnout</i>	39
Tabel 4. 2 Tabel Blue Print Skala Beban Kerja.....	40
Tabel 4. 3 Tabel Blue Print Skala <i>Work Life Balance</i>	40
Tabel 4. 4 Sebaran Item Skala <i>Burnout</i> yang Valid dan Gugur	42
Tabel 4. 5 Sebaran Item Skala Beban Kerja yang Valid dan Gugur	43
Tabel 4. 6 Sebaran Item Skala <i>Work Life Balance</i> yang Valid dan Gugur	44
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Uji Linieritas <i>Burnout</i> dengan Beban Kerja.....	46
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas <i>Burnout</i> dengan <i>Work Life Balance</i>	46
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis Mayor	47
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Korelasi <i>Burnout</i> dengan Beban Kerja	47
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Korelasi <i>Burnout</i> dengan <i>Work Life Balance</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. SKALA PENELITIAN

- A-1 Skala Penelitian *Burnout*
- A-2 Skala Penelitian *Beban Kerja*
- A-3 Skala Penelitian *Work Life Balance*

LAMPIRAN B. DATA ANGKA KASAR

- B-1 Data Kasar *Burnout*
- B-2 Data Kasar *Self-Eesteem*
- B-3 Data Kasar *Work Life Balance*

LAMPIRAN C. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

- C-1 Hasil Validitas dan Reliabilitas *Burnout*
- C-2 Hasil Validitas dan Reliabilitas *Beban Kerja*
- C-3 Hasil Validitas dan Reliabilitas *Work Life Balance*

LAMPIRAN D. DATA PENELITIAN

- D-1 Data Penelitian *Fix Burnout*
- D-2 Data Penelitian *Fix Beban Kerja*
- D-3 Data Penelitian *Fix Work Life Balance*
- D-4 Data Analisis Hubungan

LAMPIRAN E. UJI ASUMSI

- E-1 Uji Normalitas
- E-2 Uji Linieritas
- E-3 Uji Analisis Regresi

LAMPIRAN F. KATEGORISASI

- F-1 Kategorisasi Standar Deviasi *Burnout*
- F-2 Kategorisasi Standar Deviasi *Beban Kerja*
- F-3 Kategorisasi Standar Deviasi *Work Life Balance*

LAMPIRAN H. SCREENING JUDUL, FORM A, FORM B

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND WORK LIFE BALANCE WITH BURNOUT IN LABORERS

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between workload and work life balance with burnout in laborers. The subjects of this study were 196 workers of PT Juri Indah Abadi with the categorization of production workers at PT Juri Indah Abadi, aged 20-50 years, have worked for at least 1 year in the same division. The sampling technique in this study used purposive sampling technique. The measuring instrument used to obtain data is the burnout scale, workload scale, and work life balance scale. The correlation coefficient of the three variables is 0.472 with a p of 0.000 ($p < 0.01$), meaning that there is a significant relationship between workload and work life balance with burnout. Thus the major hypothesis in this study is accepted. The result of the correlation coefficient between workload and burnout is 0.466 with a significance of $p < 0.000$ ($p < 0.01$), this means that there is a very significant positive relationship between burnout and workload, thus the first minor hypothesis proposed in this study is accepted. While the correlation coefficient between work life balance and burnout is -0.037 with a significance level of $p < 0.003$ ($p < 0.01$), this means that there is a significant negative relationship between burnout variables and work life balance, thus the second minor hypothesis proposed in this study is accepted. The effective contribution of the independent variable to the dependent variable is 18.5%.

Keywords: *Burnout, Work Load, Work Life Balance*

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN *WORK LIFE BALANCE* DENGAN *BURNOUT* PADA BURUH

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dan *work life balance* dengan *burnout* pada buruh. Subjek penelitian ini adalah 196 buruh PT Juri Indah Abadi dengan kategorisasi Buruh pabrik bagian produksi di PT. Juri Indah Abadi, Berusia 20-50 tahun, Sudah bekerja minimal 1 tahun dibagian yang sama.. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala *burnout*, skala beban kerja, dan skala *work life balance*. Diperoleh hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel sebesar 0.472 dengan p sebesar 0.000 ($p < 0.01$) artinya ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dan *work life balance* dengan *burnout*. Dengan demikian hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil koefisien korelasi antara beban kerja dengan *burnout* sebesar 0.466 dengan signifikansi p 0.000 ($p < 0.01$) ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *burnout* dengan beban kerja, dengan demikian hipotesis minor pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sedangkan koefisien korelasi antara *work life balance* dengan *burnout* sebesar -0.037 dengan taraf signifikansi p sebesar 0.003 ($p < 0.01$), hal ini berarti adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *burnout* dengan *work life balance*, dengan demikian hipotesis minor kedua yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 18.5%.

Kata kunci: Burnout, Beban Kerja, Work life Balance