

**HUBUNGAN *BURNOUT* DENGAN *WORK LIFE BALANCE*
PADA PERAWAT**

SKRIPSI

Magdalena Dinda Amelia

18.E1.0305



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

HUBUNGAN *BURNOUT* DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA PERAWAT

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh :

Magdalena Dinda Amelia

18.E1.0305

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

HUBUNGAN ANTARA BURNOUT DENGAN WORK LIFE BALANCE PADA PERAWAT

Magdalena Dinda Amelia
18.E1.0305
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Perawat mempunyai peranan penting dalam melayani kesembuhan para pasien. Perawat memiliki beban kerja yang tinggi pada saat menjalankan perannya. Tuntutan pekerjaan yang tinggi membuat perawat bisa tertekan hingga menimbulkan *burnout*. Namun, disisi lain perawat juga memiliki kehidupan pribadinya maka dari itu perawat membutuhkan keseimbangan kehidupan kerja atau disebut *work life balance*. *Work life balance* adalah kondisi seseorang dimana mampu menyeimbangkan kehidupan pribadinya dengan kehidupan pekerjaannya. *Burnout* merupakan kondisi seseorang yang mengalami kelelahan secara fisik dan psikologis akibat dari tekanan dan stres yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *burnout* dan *work life balance* pada perawat. Sampel penelitian ini berjumlah 110 orang perawat. Teknik pengambilan sample yaitu *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *work life balance* yang berbentuk skala likert dan skala *Maslach-Trisni Burnout Inventory* berbentuk *rating scale*. Teknik analisa data menggunakan teknik korelasi *Carl Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Burnout* dengan *Work Life Balance* ($r_{xy} = -0.433$, $p < 0.01$). Jika perawat memiliki tingkat *Burnout* yang tinggi maka tingkat *Work Life Balancenya* rendah, begitupula dengan sebaliknya.

Kata Kunci : *burnout*, *work life balance*, perawat

THE RELATIONSHIP BETWEEN BURNOUT AND WORK LIFE BALANCE AMONG NURSE

Magdalena Dinda Amelia
18.E1.0305
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRACT

Nurses have an important role in serving the recovery of patients. Nurses have a high workload when carrying out their roles. High job demands make nurses depressed to cause *burnout*. However, on the other hand, nurses also have their personal lives, therefore nurses need work-life balance or called work-life balance. *Work-life* balance is a condition in which a person is able to balance his personal life with his *work life*. *Burnout* is a condition of someone who experiences physical and psychological fatigue due to prolonged pressure and stress. This study aims to determine the relationship between *burnout* and *work-life balance* in nurses. The sample of this study amounted to 110 nurses. The sampling technique is *snowball sampling*. The measuring instruments used in this study are the *work life balance* scale in the form of a Likert scale and the *Maslach-Trisni Burnout Inventory* scale in the form of a *rating scale*. Data analysis techniques use *Carl Pearson* correlation techniques. The results of this study showed a significant relationship with a negative correlation between *Burnout* and *Work Life Balance* ($r_{xy} = -0.433$, $p < 0.01$). If the nurse has a high *burnout* rate then *the Work Life Balance level* is low, and vice versa.

Keywords: *burnout*, *work-life balance*, nurse