

**HUBUNGAN *WORK LIFE BALANCE* DENGAN *BURNOUT*
PADA PEGAWAI BANK PT. BPR BKK JAWA TENGAH DI
KOTASEMARANG**

SKRIPSI

LUKAS SURYO KRISTANTO

18.E1.0171



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

**HUBUNGAN WORK LIFE BALANCE DENGAN BURNOUT
PADA PEGAWAI BANK PT. BPR BKK JAWA TENGAH DI
KOTA SEMARANG**

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:

Lukas Suryo Kristanto

18.E1.0171



**SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara work-life balance dengan burnout pada pegawai Bank PT. BPR BKK Jawa Tengah di Kota Semarang. Latar belakang penelitian ini berangkat dari tingginya tuntutan pekerjaan di sektor perbankan yang berpotensi menimbulkan burnout, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan kerja berkepanjangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode pengumpulan data melalui kuesioner daring yang disebarakan kepada 78 pegawai dengan masa kerja minimal dua tahun. Instrumen yang digunakan terdiri atas skala burnout berdasarkan teori Maslach dkk. (2001) dan skala work-life balance berdasarkan teori Greenhaus dkk. (2003). Data dianalisis menggunakan uji Spearman's Rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara work-life balance dan burnout ($r = -0.731$; $p < 0.01$), yang berarti semakin tinggi tingkat work-life balance, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami pegawai. Mayoritas responden menunjukkan work-life balance dalam kategori rendah dan burnout dalam kategori sedang. Temuan ini mendukung pentingnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi dalam upaya pencegahan burnout, serta memberikan implikasi praktis bagi organisasi untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan karyawan.

Kata kunci: Work-life balance, burnout, pegawai bank, kesejahteraan psikologis



ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between work-life balance and burnout among employees of PT. BPR BKK Central Java Bank in Semarang City. The research background stems from the high job demands in the banking sector, which can lead to burnout—a state of physical, emotional, and mental exhaustion due to prolonged work stress. This study employed a correlational quantitative approach with data collected via an online questionnaire distributed to 78 employees with a minimum of two years of service. Instruments used included the burnout scale based on Maslach et al. (2001) and the work-life balance scale based on Greenhaus et al. (2003). Data analysis was conducted using Spearman's Rho test due to non-normal data distribution. The results indicated a significant negative correlation between work-life balance and burnout ($r = -0.731$; $p < 0.01$), meaning that higher levels of work-life balance are associated with lower levels of burnout. Most respondents reported low work-life balance and moderate levels of burnout. These findings highlight the importance of achieving a balance between work and personal life in preventing burnout and provide practical implications for organizations to foster a supportive work environment that promotes employee well-being.

Keywords: Work-life balance, burnout, bank employees, psychological well-being