

**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN TINGKAT *BURNOUT*
PADA GURU DI SALAH SATU SEKOLAH DASAR NEGERI
DI KOTA PATI**

SKRIPSI

Felicia Ivana Rudyanto

22.E1.0226



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN TINGKAT *BURNOUT* PADA
GURU DI SALAH SATU SEKOLAH DASAR NEGERI
DI KOTA PATI**

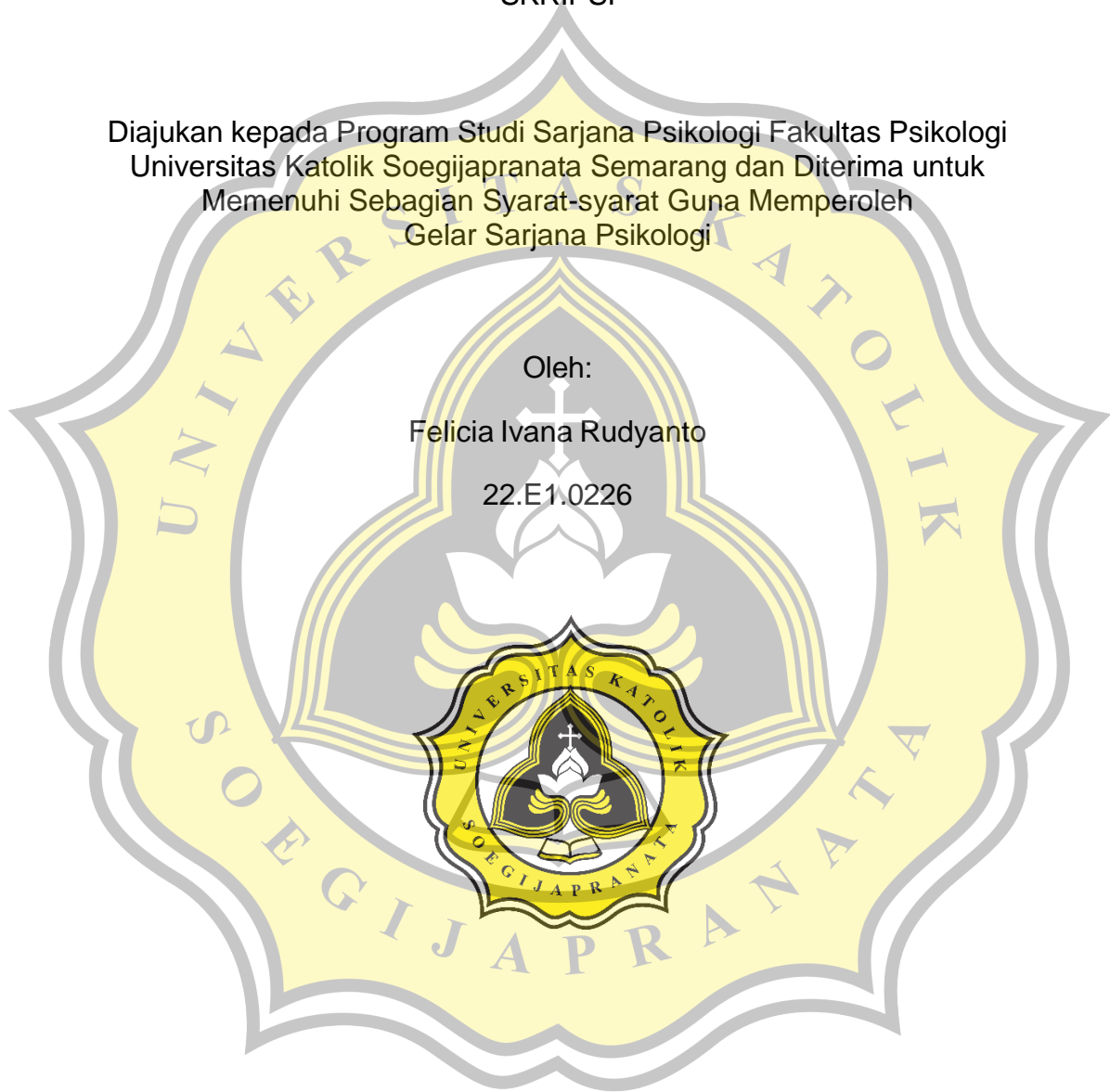
SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Felicia Ivana Rudyanto

22.E1.0226



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

Hubungan *Work-Life Balance* Dengan Tingkat *Burnout* Pada Guru di Salah Satu Sekolah Dasar Negeri di Kota Pati

(The Relationship Between Work-Life Balance and Burnout Levels Among Elementary Teachers at Public Elementary School in Pati City)

Felicia Ivana Rudyanto, Eugenius Tintus Reinaldi

Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

Abstrak

Guru sebagai unsur utama dalam proses pembelajaran di sekolah kerap menghadapi tuntutan kerja yang tinggi, apabila tidak dikelola dengan baik dapat memicu terjadinya *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *work-life balance* dengan tingkat *burnout* pada guru sekolah dasar negeri. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *work-life balance* dengan tingkat *burnout* pada guru di salah satu sekolah dasar negeri di Kota Pati. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan responden penelitian berjumlah 44 guru yang berasal dari sekolah yang diteliti. Alat ukur yang digunakan adalah skala *work-life balance* dari Greenhaus dkk. (2003) serta skala *burnout* menggunakan *The Maslach-Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara daring menggunakan *google form* dan dianalisis dengan korelasi *pearson product moment* menggunakan software SPSS versi 25.0 for windows. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dan *burnout* ($r = -0,765$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara *work-life balance* dan *burnout* pada guru di salah satu sekolah dasar negeri di Kota Pati. Maka dari itu, semakin tinggi *work-life balance* guru maka semakin rendah *burnout* yang akan dialami guru, dan sebaliknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi sekolah dalam merancang kebijakan pendukung guru, serta memperkaya kajian teoritis dalam bidang psikologi pendidikan dan organisasi.

Kata kunci: *Work-Life Balance*, guru sekolah dasar, *Burnout*

Abstract

Teachers, as the main element in the learning process at school, often face high work demands, which, if not managed properly, can trigger burnout. This study aims to determine the relationship between work-life balance and the level of burnout among public elementary school teachers. The hypothesis of this study is that there is a relationship between work-life balance and the level of burnout in teachers at one public elementary school in Pati City. This research uses a correlational quantitative approach with 44 teacher respondents from the schools being studied. The measurement tools used are the work-life balance scale by Greenhaus et al. (2003) and the burnout scale using the Maslach-Trisni Burnout Inventory (M-TBI), which have been tested for validity and reliability. Data collection was conducted by distributing questionnaires online using

Google Forms and analyzed using Pearson product-moment correlation with SPSS software version 25.0 for Windows. The analysis results indicate a significant negative relationship between work-life balance and burnout ($r = -0.765$; $p < 0.05$). These findings indicate that there is a significant negative relationship between work-life balance and burnout among teacher at a public elementary school in Pati City. Therefore, the higher the teachers' work-life balance, the lower the burnout they will experience, and vice versa. This study is expected to provide practical benefits for schools in designing policies to support teachers, as well as to enrich theoretical studies in the field of educational and organizational psychology.

Keywords: Work-Life Balance, elementary school teachers, Burnout

