

**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DAN KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA
MAGISTER PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MEDAN AREA**

TESIS

Oleh

**NURUL RAHMI
NPM. 171804013**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

.....
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
.....

Document Accepted 17/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)17/6/22

**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DAN KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA
MAGISTER PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MEDAN AREA**

TESIS

Oleh

**NURUL RAHMI
NPM. 171804013**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

i

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 17/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)17/6/22

**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DAN KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA
MAGISTER PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MEDAN AREA**

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



OLEH

**NURUL RAHMI
171804013**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

UNIVERSITAS MEDAN AREA MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Work-Life Balance Dan Kesejahteraan Subjektif Dengan Burnout Pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area
Nama : Nurul Rahmi
NPM : 171804013

Menyetujui

Pembimbing I



Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons

Pembimbing II



Dr. M. Rajab Lubis, MS

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**



Dr. Risyda Fadilah, M.Psi., Psikologi

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS

PERNYATAAN

Bersama ini saya menyatakan bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika pada saat ujian tesis saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya sanggup menerima sanksi dari dewan penguji. Apabila dikemudian hari saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kemaagisteran yang telah saya peroleh.

Medan, Februari 2022



Nurul Rahmi, S.Psi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Rahmi
NPM : 171804013
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Pascasarjana
Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN WORK-LIFE BALANCE DAN KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF DENGAN BURNOUT PADA MAHASISWA MAGISTER
PSIKOLOGI UNIVERSITAS**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan
Pada tanggal :

Yang menyatakan



Nurul Rahmi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sanjungkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **"HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA MAGISTER PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA"**.

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah.

Medan, Februari 2022

Nurul Rahmi

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur Penulis sanjungkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **"HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA MAGISTER PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA"**.

Dalam penyusunan tesis ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan baik secara materil maupun dukungan moril dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penghargaan dan ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MA selaku Direktur Paskasarjana Universitas Medan Area.
3. Dr. Risydah Fadhillah, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area
4. Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS., Kons selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan bersedia meluangkan waktu, pikiran, ide dan saran di tengah kesibukan beliau.
5. Dr. M. Rajab Lubis, MS selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan bersedia meluangkan waktu, pikiran, ide dan saran di tengah kesibukan beliau.

6. Dr. Suryani Hardjo, MA, Psikolog; Dr. Patisina, ST, M,Eng, dan Hasanuddin, Ph.D selaku Dewan Penguji Sidang yang telah memberikan banyak masukan demi kesempurnaan penulisan tesis ini.
7. Kedua Orang Tua Penulis, Bapak H. Sazali Bakri dan Ibu Hj. Fatimah H, untuk segenap kasih sayang, doa, didikan dan bimbingan kepada penulis dalam menentukan langkah kehidupan ini.
8. Kakak Nur Afni Safarina, M.Psi, Abang Munawir Safariza, ST, dan Adik Nurul Lisani, ME, yang telah memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
9. Seluruh Dosen Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area atas ilmu yang telah diberikan selama penulis menjadi mahasiswi.
10. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 khususnya teman-teman di kelas B Malam dan teman-teman lainnya yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan semangat.
11. Seluruh staf / pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area yang telah sabar dan memberikan kelancaran administrasi.
12. Seluruh teman-teman Magister Psikologi Universitas Medan Area khususnya angkatan 2018 dan 2019 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menerima saran dan kritikan yang konstruktif dari para pembaca demi penyempurnaan dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini.

A B S T R A K

NURUL RAHMI. Hubungan *Work-life balance* dan Kesejahteraan Subjektif dengan *Burnout* pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. Magister Psikologi Universitas Medan Area. 2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout* pada mahasiswa Magister Psikologi UMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Jumlah total populasi dalam penelitian ini adalah 254 mahasiswa, sedangkan sampelnya berjumlah 77 mahasiswa Magister Psikologi UMA yang masih aktif dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala *Burnout*, Skala *Work-life balance* dan skala Kesejahteraan Subjektif. Analisis data menggunakan teknik Analisis Regresi sederhana dan berganda. Hasil penelitian ini menghasilkan (1) koefisien $r_{x1y} = -0,685$ dan $p = 0,000$, kontribusi sebesar 46,9%, berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *burnout*, menunjukkan bahwa hipotesis pertama dapat diterima. (2) koefisien $r_{x2y} = -0,704$ dan $p = 0,000$, dengan kontribusi sebesar 49,5% berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan subjektif dengan *burnout*, menunjukkan bahwa hipotesis kedua dapat diterima. (3) koefisien $r_{x12y} = -0,778$; $p = 0,000$ dengan kontribusi sebesar 59,4% berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout*, menunjukkan bahwa hipotesis ketiga dapat diterima. (4) jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status perkawinan, jumlah anak, dan situasi pandemi berhubungan dengan tingkat *burnout*; hanya situasi pandemi yang berhubungan dengan tingkat *work-life balance*; dan hanya usia, status perkawinan dan jumlah anak yang berhubungan dengan tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kata kunci: Burnout, Work-life balance, Kesejahteraan Subjektif

ABSTRACT

NURUL RAHMI. *The Relationship between Work-life balance and Subjective Well-Being with Burnout among Master of Psychology Students at Medan Area University. Medan Area University. 2022*

The aim of this study was to determine and analyze the relationship between work-life balance and subjective well-being with burnout of UMA's Master of Psychology students. The approach of this study was correlational quantitative method. The population of this study were 254 UMA's Master of Psychology students, 77 students who are not yet graduated were chosen with incidental sampling technique. Data collection methods in this study used three scales, which are Burnout Scale, Work-life balance Scale and Subjective Well-being Scale. Data were analyzed with Simple and Multiple Regression Analysis technique. The results of this study indicate (1) there is a significant negative relationship between work-life balance with burnout, where coefficient $r_{x_1y} = -0.685$ and $p = 0,000$, contribution of 46,9%. Thus first hypothesis is accepted (2) there is a significant negative relationship between subjective wellbeing with burnout, where the coefficient $r_{x_2y} = -0.704$ and $p = 0,000$, with a contribution of 49,5%. Thus second hypothesis is accepted. (3) there is a significant negative relationship between work-life balance and subjective well-being with burnout, where the coefficient $r_{x_1x_2y} = -0.778$ and $p = 0,000$ with contribution of 59,4%. thus third hypothesis is accepted. (4) Students's gender, age, job status, marital status, number of kids and pandemic situation are not related with students' burnout; only pandemic situation is related with students' work-life balance; only students' age, marital status and number of children are related to students' subjective well-being.

Keywords: Burnout, Work-life balance, Subjective Well-Being

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Setelah Sampul Dalam	ii
Halaman Persetujuan	iii
Pernyataan Orisinalitas	iv
Daftar Riwayat Hidup	v
Kata Pengantar	vi
Ucapan Terima Kasih	vii
Abstrak	ix
<i>Abstract</i>	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	15
1.3. Rumusan Masalah	16
1.4. Tujuan Penelitian	17
1.5. Manfaat Penelitian	17
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	19
2.1. Kerangka Teori	19
2.1.1. <i>Burnout</i>	19

2.1.1.1. Pengertian <i>burnout</i>	19
2.1.1.2. Dimensi <i>burnout</i>	20
2.1.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>burnout</i>	23
2.1.2. <i>Work-life balance</i>	27
2.1.2.1. Pengertian <i>work-life balance</i>	27
2.1.2.2. Aspek <i>work-life balance</i>	28
2.1.2.3. Faktor yang mempengaruhi <i>work-life balance</i>	29
2.1.3. Kesejahteraan subjektif	33
2.1.3.1. Pengertian kesejahteraan subjektif.....	33
2.1.3.2. Komponen kesejahteraan subjektif.....	34
2.1.3.3. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif..	35
2.2. Kerangka Konseptual	37
2.2.1. Hubungan <i>work-life balance</i> dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Magister Psikologi UMA	37
2.2.2. Hubungan <i>work-life balance</i> dengan <i>burnout</i> pada mahasiswa Magister Psikologi UMA	39
2.2.3. Hubungan kesejahteraan subjektif dengan <i>burnout</i> pada mahasiswa magister psikologi UMA	40
2.2.4. Hubungan antara faktor individual mahasiswa dengan tingkat <i>burnout</i> , <i>work-life balance</i> dan kesejahteraan subjektif.....	41
2.3. Hipotesis	43

BAB III : METODE PENELITIAN.....	45
3.1. Desain Penelitian.....	45
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
3.3. Identifikasi Variabel.....	45
3.4. Definisi Operasional.....	46
3.4.1. <i>Burnout</i>	46
3.4.2. <i>Work-life balance</i>	46
3.4.3. Kesejahteraan subjektif	47
3.5. Populasi dan Sampel	47
3.5.1. Populasi	47
3.5.2. Sampel	48
3.5.3. Teknik pengambilan sampel	48
3.6. Metode Pengumpulan Data.....	49
3.6.1. Skala <i>burnout</i>	49
3.6.2. Skala <i>work-life balance</i>	51
3.6.3. Skala kesejahteraan subjektif	52
3.7. Validitas dan Reliabilitas.....	53
3.7.1. Validitas	54
3.7.2. Reliabilitas	54
3.8. Teknik Analisis Data.....	55
3.8.1. Uji normalitas	56
3.8.2. Uji linieritas	56
3.8.3. Uji hipotesis	57

BAB IV : PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN.....	60
4.1. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian	60
4.1.1. Orientasi kanchah.....	60
4.1.2. Persiapan penelitian	61
4.2. Pelaksanaan Penelitian	63
4.2.1. Uji coba alat ukur penelitian.....	63
4.2.2. Pelaksanaan penelitian	67
4.3. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	68
4.3.1. Hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik	68
4.3.1.1. Mean hipotetik	68
4.3.1.2. Mean empirik	69
4.3.1.3. Standar deviasi	69
4.3.1.4. Kriteria kategorisasi	69
4.3.2. Hasil uji asumsi	82
4.3.2.1. Uji normalitas	82
4.3.2.2. Uji linieritas	83
4.3.3. Hasil uji hipotesis	84
4.3.3.1. Hipotesis pertama	84
4.3.3.2. Hipotesis kedua	86
4.3.3.3. Hipotesis ketiga	87
4.3.3.4. Hipotesis keempat	89
4.4. Pembahasan	91

4.4.1. Hubungan <i>work-life balance</i> dengan <i>burnout</i> mahasiswa...	92
4.4.2. Hubungan kesejahteraan subjektif dengan <i>burnout</i> mahasiswa	95
4.4.3. Hubungan <i>work-life balance</i> dan kesejahteraan subjektif dengan <i>burnout</i> mahasiswa	97
4.4.4. Hubungan faktor individual dengan tingkat <i>burnout</i> , <i>work-life balance</i> dan kesejahteraan subjektif mahasiswa.....	101
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	111
5.1. Simpulan	111
5.2. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN	120
6.1. Skala Uji Coba	121
6.2. Data Mentah Hasil Uji Coba	131
6.3. Hasil Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Skala	136
6.4. Skala Penelitian	141
6.5. Data Responden Penelitian	150
6.6. Data Mentah Hasil Penelitian	155
6.7. Hasil Uji Normalitas Dan Linieritas	164
6.8. Hasil Uji Chi-Square	177
6.9. Hasil Uji Hipotesis	190

DAFTAR TABEL

3.1. <i>Blue-Print</i> Skala <i>Burnout</i>	50
3.2. <i>Blue-Print</i> Skala <i>Work-life balance</i>	52
3.3. <i>Blue-Print</i> Skala Kesejahteraan Subjektif.....	53
3.4. Tingkat Hubungan Koefisien Korelasi dan Determinasi	58
4.1. <i>Blue-Print</i> Skala <i>Burnout</i> sebelum Uji Coba	62
4.2. <i>Blue-Print</i> Skala <i>Work-life balance</i> sebelum Uji Coba	62
4.3. <i>Blue-Print</i> Skala Kesejahteraan Subjektif sebelum Uji Coba	63
4.4. <i>Blue-Print</i> Skala <i>Burnout</i> setelah Uji Coba.....	64
4.5. <i>Blue-Print</i> Skala <i>Work-life balance</i> setelah Uji Coba.....	65
4.6. <i>Blue-Print</i> Skala Kesejahteraan Subjektif setelah Uji Coba	66
4.7. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	70
4.8. Norma Kategorisasi Responden Penelitian	70
4.9. Kategorisasi <i>Burnout</i> Responden Penelitian	70
4.10. Kategorisasi <i>Work-life balance</i> Responden Penelitian.....	71
4.11. Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif Responden Penelitian.....	71
4.12. Kategori <i>Burnout</i> , <i>Work-life balance</i> dan Kesejahteraan Subjektif Berdasarkan Jenis Kelamin	73
4.13. Kategori <i>Burnout</i> , <i>Work-life balance</i> dan Kesejahteraan Subjektif Berdasarkan Usia	74
4.14. Kategori <i>burnout</i> , <i>work-life balance</i> dan kesejahteraan subjektif	

berdasarkan status pekerjaan	76
4.15. Kategori <i>burnout</i> , <i>work-life balance</i> dan kesejahteraan subjektif berdasarkan status perkawinan	77
4.16. Kategori <i>burnout</i> , <i>work-life balance</i> dan kesejahteraan subjektif berdasarkan jumlah anak.....	79
4.17. Kategori <i>burnout</i> , <i>work-life balance</i> dan kesejahteraan subjektif berdasarkan situasi pandemi	81
4.18. Uji Normalitas Residual.....	83
4.19. Uji Linieritas Hubungan.....	83
4.20. Hasil Analisa Regresi Linier antara <i>Work-life balance</i> dengan <i>Burnout</i>	85
4.21. Hasil Analisa Regresi Linier antara Kesejahteraan Subjektif dengan <i>Burnout</i>	86
4.22. Hasil Analisa Regresi Linier Berganda antara Work-Life Balance dan Kesejahteraan Subjektif dengan <i>Burnout</i>	88
4.23. Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	90

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Semua orang pasti ingin merasa bahagia dalam menjalani segala aspek kehidupannya. Untuk memperoleh kebahagiaannya, setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda. Salah satu cara memperoleh kebahagiaan adalah dengan membina hubungan yang hangat dengan anggota keluarga, memperoleh pekerjaan, adanya dukungan dari komunitas, dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan pendapat Elfida (dalam Wulandari & Widyastuti, 2014) yang menyatakan bahwa individu yang bahagia akan merasakan bahwa pekerjaan, perkawinan, dan area lain dalam kehidupan terasa memuaskan.

Poulose dan Sudarsan (2014) menyatakan bahwa tercapainya kebahagiaan dalam berbagai peran yang ada dapat menghasilkan beberapa dampak positif yang terbagi menjadi dua kategori, yaitu 1) dampak positif yang berkaitan dengan pekerjaan/karir seperti kepuasan kerja, komitmen terhadap organisasi, minimnya *turnover*, minimnya ketidakhadiran dalam pekerjaan, dan meningkatnya performa kerja; serta 2) dampak positif dalam bidang selain karir, meliputi peningkatan kepuasan hidup, kepuasan perkawinan, kepuasan keluarga, kepuasan terhadap aktivitas kesenangan/*leisure activity*, dan membaiknya kondisi kesehatan.

Individu pada umumnya memiliki lebih dari satu peran dalam kehidupannya. Hal ini salah satunya dapat dilihat pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dimana pada umumnya telah terlebih dulu memiliki dua peran atau lebih, seperti peran dalam keluarga, pekerjaan,

pertemanan, rekreasi, dan sebagainya. Dengan demikian, statusnya sebagai mahasiswa Magister telah menambah satu lagi peran yang harus dijalannya, yaitu perannya sebagai mahasiswa selama menjalani masa perkuliahan.

Mahasiswa Magister Psikologi merupakan mahasiswa yang sedang mengikuti jenjang pendidikan formal tingkat strata dua (S2). Notoatmodjo (dalam Safarina, 2017) menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah akan lebih sulit menerima dan memahami pesan-pesan kesehatan yang disampaikan daripada individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi sehingga akan berpengaruh pada perilaku dan gaya hidup sehari-hari. Mahasiswa Magister Psikologi akan cenderung mudah dalam mengakses dan memahami pesan-pesan kesehatan yang ada terutama dalam bidang kesehatan mental.

Selanjutnya, keputusan mahasiswa untuk melanjutkan studi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Eprillison (2014) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi keputusan mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan ke program pascasarjana adalah penghasilan dan bonus terkait dengan pendapatan di masa depan serta kesempatan kerja. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Yahya dan Todaro (dalam Eprillison, 2014) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang memilih melanjutkan studi bercita-cita untuk menambah gaji/pendapatan, memiliki pekerjaan yang diinginkan, dan dalam rangka kenaikan pangkat. Selain itu, Irianto (dalam Eprillison, 2014) juga menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keinginan seseorang untuk melanjutkan studi antara lain

pendapatan orang tua, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, biaya pendidikan, kebijakan pemerintah, dan persepsi individu terhadap tiap-tiap jenis tingkatan pendidikan.

Namun demikian, ternyata memiliki banyak peran juga tidak serta-merta membuat seorang mahasiswa magister merasa bahagia. Perasaan tidak bahagia dapat ditimbulkan oleh banyaknya tuntutan dalam menjalani peran-peran yang ada seperti kurangnya waktu bersama keluarga, anggota keluarga yang terlalu menuntut, tekanan di tempat kerja, dan sebagainya. Selain itu, Mahasiswa juga disibukkan dengan berbagai tugas-tugas perkuliahan yang terdiri dari tugas dari masing-masing mata kuliah dan penelitian tesis. Terlebih lagi, mahasiswa juga dihadapkan pada kondisi pandemi virus COVID-19 yang mengharuskannya untuk mengikuti perkuliahan dan bekerja dari rumah/*work and study from home*. Poulose dan Sudarsan (2014) menambahkan bahwa jika di antara berbagai peran yang ada terjadi pertentangan/*interference*, maka akan mengakibatkan berbagai dampak negatif, seperti berkurangnya kepuasan kerja, penurunan kinerja, rendahnya tingkat komitmen terhadap organisasi, menurunnya prestasi dan motivasi, cenderung mengalami stres yang tinggi hingga gejala *burnout*.

Burnout merupakan suatu kondisi kelelahan fisik dan mental yang dialami oleh pekerja yang berhadapan langsung dengan manusia sebagai penerima layanan yang disebabkan oleh tingginya beban kerja, lingkungan kerja yang tidak memadai, dan masalah fisik maupun psikologis mahasiswa (Romadhoni, Asnomy & Suryatni, 2015). Smith, Gill dan Segal (dalam Romadhoni, Asnomy & Suryatni, 2015) menyatakan bahwa gejala-gejala *burnout* secara umum ditandai

oleh merasa lelah dan terkuras oleh waktu, menurunnya kekebalan tubuh, sering sakit-sakitan, perubahan nafsu makan atau tidur, merasa gagal dan selalu ragu dengan kemampuan, merasa tidak berdaya dan kurang bersemangat, kehilangan motivasi, semakin sinis dan berfikir negatif, penurunan kepuasan kerja, lari dari tanggung jawab, menunda-nunda waktu lebih lama untuk menyelesaikan sesuatu, dan frustrasi.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Pines dan Aronso (dalam Christina, Tanpa Tahun) yang menyatakan bahwa penderita *burnout* merasa tidak tertarik lagi pada kegiatan yang biasa ia lakukan dan memiliki gejala-gejala: a) kelelahan fisik seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis; b) kelelahan emosi seperti rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, suka marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, tidak berdaya; serta c) kelelahan mental seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, dan merasa tidak berharga.

Setiap pekerjaan tertentu akan menghasilkan *burnout* yang berakibat pada penurunan kinerja serta menambah tingkat kesalahan kerja (Nurmianto, dalam Romadhoni, Asnomy, dan Suryatni, 2015). Meskipun demikian, banyak ahli yang menyatakan bahwa *burnout* tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan saja, tetapi bisa juga terjadi pada individu yang sedang menempuh pendidikan tingkat lanjut, seperti pendidikan pascasarjana (Balogun, Helgemoe, Pellegrini, & Hoerberlein; Marôco & Tecedero; Marôco, Tecedero, Martins, & Meireles; Martinez, Pinto, & Silva; Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, dalam Campos,

Carlotto, & Maroco, 2011; Raiziene, Pilkauskaite-Valickiene, Zukauskiene, 2014).

Burnout pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh tekanan sosioekonomi, kekhawatiran akan pekerjaan mereka di masa depan, hubungan dengan teman sebaya dan dosen, dan tugas-tugas kuliah yang harus dikerjakan setiap harinya (Campos, Carlotto, & Maroco, 2011). Maslach dkk (dalam Yahya & Yulianto, 2018) menyatakan bahwa *burnout* lebih umum ditemukan pada individu yang berpendidikan tinggi daripada individu yang berpendidikan lebih rendah. Dengan demikian, mahasiswa magister memiliki resiko yang besar untuk mengalami *burnout*.

Gejala *burnout* dialami oleh mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area (UMA). Sebanyak 2 mahasiswa yang telah peneliti wawancarai mengaku kesulitan untuk membagi waktu antara keluarga, pekerjaan, perkuliahan serta aspek kehidupan mereka lainnya seperti rekreasi, yang berakibat pada timbulnya berbagai gejala *burnout*, misalnya ingin libur kuliah, membolos kerja, dan sulit tidur. Hal ini salah satunya terlihat dalam kutipan wawancara dengan 2 mahasiswa Magister Psikologi UMA berikut ini :

1. “....*Aku tuh rasanya sulit kali untuk membagi waktu antara perkuliahan, keluarga dan pekerjaan. Kadang-kadang malah harus libur kuliah karena anak lagi sakit atau harus lembur di kantor dan macam-macam alasan lainnya. Capek juga rasanya apalagi pas semua bentrok... semua harus diselesaikan di satu waktu itu... Aduhhh!!! Sebenarnya gak pengen sih libur kuliah karena bisa ketinggalan mata kuliah, nanti ujung-ujungnya gak bisa jawab ujian tros gak lulus. Tapi mau gimana lagi? Kan gak mungkin juga ninggalin anak sakit sendirian di rumah? Makanya kalau tiba-tiba ada pengumuman libur kuliah misalnya, itu udah Alhamdulillah kali.*” (M, 35 Tahun, diwawancarai pada tanggal 5 Desember 2018).

2. “...Belakangan ini aku lagi pengen banget liburan dulu, kayak udah panas kali kepala aku ni. Sering kayak pas ada masalah di sekolah, apa itu karena murid-muridnya ada juga sesama rekan guru, capek dan stres kan jadinya.. kalau udah gitu, pasti larinya ke anak, marahnya ke anak, ke suami, jadi malas masak, tidur pun sering ngigau, kuliahpun jadi ogah-ogahan, pokoknya mau ngapa-ngapain juga ahh malas lah.. (AH, 32 Tahun, diwawancarai pada tanggal 5 Desember 2018).

Dari hasil wawancara di atas, terlihat bahwa kedua responden sama-sama mengalami kelelahan fisik dan psikologis, merasa sinis dan marah terhadap orang sekitar / depersonalisasi, serta menjadi kurang memiliki motivasi dalam pekerjaan dan pendidikannya / pencapaian prestasi pribadinya menurun. Gejala *burnout* pada mahasiswa Magister Psikologi UMA cenderung disebabkan oleh beberapa faktor seperti banyaknya tugas-tugas selama perkuliahan, jam kerja lembur, harus bekerja di luar kota, harus menjaga anak, harus menjaga anggota keluarga yang sedang sakit, dan sebagainya. Dengan demikian, melihat alasan yang melatarbelakangi terjadinya *burnout* pada mahasiswa Magister Psikologi UMA berkenaan dengan pekerjaan dan pendidikannya, maka penelitian ini akan berfokus untuk memahami *burnout* yang berkenaan dengan pekerjaan dan/atau pendidikan mahasiswa.

Selain itu, saat ini masyarakat dunia (termasuk mahasiswa Magister Psikologi UMA) tengah diresahkan oleh adanya wabah *corona virus disease* (COVID-19) yang menjadi sebuah pandemi. Khoskood (dalam Christina, Tanpa Tahun) menyatakan bahwa adanya pandemi ini di tengah masyarakat yang harus melakukan jarak sosial akan cenderung menimbulkan konsekuensi kesehatan mental. Selama masa pandemi, mahasiswa dituntut untuk melakukan proses pembelajaran secara daring tanpa harus bertatap muka secara langsung. Hal ini

menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang optimal. Mahasiswa merasa bahwa pembelajaran dari rumah terasa lebih berat daripada pembelajaran secara tatap muka yang berakibat pada meningkatnya tingkat *burnout*. Selain itu, kurangnya dukungan sosial, konsep diri yang rendah, konflik peran dan isolasi juga menjadi faktor-faktor *burnout* yang dialami mahasiswa selama pandemi (Christina, Tanpa Tahun). Menurut Maslach, Schaufelly dan Leiter (2008), beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout* diantaranya seperti faktor individual (jenis kelamin, usia, status perkawinan, jumlah anak), faktor kepribadian (*work-life balance* dan kesejahteraan subjektif) serta faktor organisasi.

Untuk mengatasi permasalahan-permasalahan berkaitan dengan *burnout* tersebut, mahasiswa Magister Psikologi UMA dituntut untuk mampu memenuhi peran dan tanggung jawabnya secara seimbang antara keluarga, pekerjaan, serta aspek kehidupan yang lain seperti pendidikan, pertemanan dan bersosialisasi dalam masyarakat. Dengan demikian, salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah *work-life balance*. Singh dan Khanna (dalam Pangemanan, Pio, & Tumbel, 2017) menyatakan *work-life balance* merupakan suatu konsep yang luas terkait penetapan prioritas yang tepat antara “pekerjaan” (karir dan ambisi) pada satu sisi dan “aspek-aspek kehidupan” (kebahagiaan, waktu luang, keluarga, dan pengembangan spiritual) di sisi lain. Maslichah dan Hidayat (2017) menyatakan bahwa *work-life balance* adalah suatu bentuk keseimbangan yang terjadi dalam kehidupan seseorang dimana mereka tidak melupakan tugas dan kewajibannya dalam bekerja tanpa harus mengabaikan segala aspek lain dalam kehidupannya. Hudson (dalam Maslichah & Hidayat, 2017) menambahkan *work-life balance*

terjadi jika seorang individu dapat membagi waktu, keterlibatan, dan kepuasannya secara seimbang dalam masing-masing peran yang dimiliki.

Afrianty (2013) menyatakan bahwa istilah *work-life balance* digunakan untuk menggantikan istilah “*work-family balance*” dimana *work-life balance* juga dapat digunakan pada mahasiswa yang belum menikah (Drago & Kashian dalam Afrianty, 2013) serta didalamnya termasuk juga bidang kehidupan lainnya, seperti pendidikan, gaya hidup, pertemanan dan sebagainya (Chang, Russel & Bowman, dalam Afrianty, 2013). Sesuai dengan pendapat Afrianty di atas, maka peneliti memilih konsep *work-life balance* sebagai variabel yang ingin diteliti dan tidak menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia yang berarti “keseimbangan kerja-kehidupan” untuk membedakannya dengan konsep *work-family balance* dan konsep-konsep lainnya (seperti *work-life conflict*, *work-life enrichment*, dan sebagainya).

Lockwood (dalam Asepta & Maruno, 2017) menyatakan bahwa *work-life balance* adalah suatu keadaan yang seimbang pada dua tuntutan, baik dalam bidang pekerjaan maupun kehidupan pribadi seseorang dan dapat dilihat dari dua sudut pandang yang berbeda yaitu 1) dari sudut pandang mahasiswa, dilihat sebagai suatu pilihan untuk mengelola kewajiban kerja dan pribadi atau tanggung jawab terhadap keluarga; dan 2) dari sudut pandang perusahaan dilihat sebagai tantangan untuk menciptakan budaya yang mendukung di perusahaan yang dapat membantu mahasiswa untuk fokus pada pekerjaan mereka ketika berada di tempat kerja.

Selain itu, Bloom dkk (dalam Hyronimus, 2020) menyatakan bahwa di masa pandemi mahasiswa yang bekerja dan kuliah dari rumah/*work from home* (WFH) cenderung menimbulkan dua masalah utama yaitu dampak pada produktivitas dan profitabilitas; serta dampak WFH terhadap tingkat *work-life balance*. Mahasiswa menjadi cenderung menghadapi lebih banyak benturan/*interference* antara pekerjaan dan keluarga karena harus melakukan dua tanggung jawab, yaitu tanggung jawab atas pekerjaan mereka bersamaan dengan tanggung jawab rumah tangga yang berakibat pada munculnya konflik peran. Berbeda dengan situasi sebelumnya dimana waktu untuk bekerja lebih optimal karena hanya dilakukan di kantor selama jam kerja tanpa diganggu oleh urusan rumah tangga. Mahasiswa yang lebih mampu untuk membagi waktu antara pekerjaan dan peran mereka di rumah akan mengalami lebih sedikit konflik diantara domain-domain kehidupannya. Sebaliknya tingginya tingkat integrasi antara pekerjaan dan peran di rumah dapat memfasilitasi transisi peran dan meningkatkan *work-life balance*. Tingkat *work-life balance* ini pada akhirnya menjadi berdampak juga terhadap tingkat *burnout* mahasiswa.

Faktor lainnya yang mempengaruhi *burnout* adalah kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif merupakan persepsi individu mengenai pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognisi dan afeksi terhadap hidupnya serta mempresentasikannya dalam kesejahteraan psikologis (Ariati, 2010). Kesejahteraan subjektif merupakan suatu konsep yang menjelaskan bagaimana seorang individu menilai dan mengevaluasi kehidupannya, dapat berupa evaluasi secara kognitif dalam menilai kepuasan hidupnya secara

keseluruhan, ataupun dapat berupa evaluasi secara afektif dalam menilai emosi positif dan negatif dalam memaknai hidupnya (Diener, Sandvik, & Pavot, dalam Bakker & Oerlemans, 2010).

Ariati (2010) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki dua pendekatan teori, yaitu :

- a. Teori *bottom-up*, memandang bahwa kebahagiaan hidup yang dirasakan oleh seseorang tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan dari berbagai peristiwa yang membahagiakan. Dengan kata lain, semakin banyak peristiwa bahagia maka semakin baik tingkat kesejahteraan subjektif. Teori ini juga beranggapan tentang pentingnya mengubah lingkungan dan situasi yang akan mempengaruhi pengalaman individu.
- b. Teori *top-down*, memandang bahwa kesejahteraan subjektif yang dialami individu tergantung dari caranya mengevaluasi dan menginterpretasi suatu kejadian dengan sudut pandang positif. Dengan kata lain, individu itu sendirilah yang menentukan dan memegang peranan penting dalam menentukan apakah peristiwa yang ia alami akan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektifnya atau tidak. Teori ini melihat bagaimana peranan jenis kepribadian, sikap dan cara-cara yang digunakan untuk menginterpretasi suatu peristiwa.

Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga, kreatif, optimis, suka bekerja keras, tidak mudah putus asa, suka tersenyum (Argyle, dalam Safarina, 2017), memiliki kualitas hidup yang mengagumkan, mampu

mengatasi dan mengontrol emosi di dalam dirinya dan mampu menghadapi tantangan hidup di masa depan (Darmayanti, dalam Safarina, 2017). Berbeda halnya pada mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif yang rendah, umumnya tidak memiliki hubungan sosial yang baik dengan keluarga dan teman jika ditinjau dari jumlah teman yang dimiliki dan frekuensi bertemu (Diener, Gohm, Suh & Oishi, dalam Miranda & Amna, 2017) serta menganggap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan sehingga berakibat pada timbulnya emosi negatif (Darmayanti, dalam Safarina, 2017). Kesejahteraan subjektif sendiri dianggap merupakan faktor yang dapat mereduksi keberadaan tekanan mental (seperti *burnout*) dan merupakan salah satu indikator kualitas hidup individu yang baik (Diener dkk, 2003; Eid & Diener, 2004).

Setelah beberapa dekade sebelumnya dimana penelitian tentang kesehatan mental mengutamakan pada model penyakit, para ahli psikologi sekarang ini telah beralih untuk meneliti fungsi positif dalam kehidupan manusia (Suhail & Chaudhry, dalam Safarina, 2017). Seligman (dalam Safarina, 2017) juga menyarankan agar penelitian tentang kesehatan mental juga meneliti tentang kekuatan positif yang dimiliki individu dan tidak hanya menekankan pada penyakit atau kelemahan individu. Karena itulah, peneliti lebih menekankan pada usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk menghindari dan/atau mengatasi *burnout* yaitu dengan bantuan dua konsep psikologi positif (*work-life balance* dan kesejahteraan subjektif).

Penelitian mengenai *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif sendiri sudah banyak dilakukan, seperti penelitian mengenai *burnout*

yang dilakukan oleh Fernet, Austin, Trepanier, dan Dussault (2013) tentang hubungan tuntutan kerja dan *job resource* dengan *burnout*. Penelitian dilakukan terhadap 356 staf di sekolah. Instrumen yang digunakan adalah skala tuntutan kerja yang merupakan skala adaptasi dari *Occupational Stress Inventory-Revised* yang disusun oleh Osipow (1998), skala Job Content Questioner yang disusun oleh Karasek (1985) untuk mengukur *job resource* dan skala Maslach *Burnout Inventory* dari Maslach dan Jackson (1986) untuk mengukur *burnout*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan dan *job resource* tertentu dapat menimbulkan komponen-komponen *burnout* (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pencapaian pribadi).

Penelitian lainnya mengenai *work-life balance* juga dilakukan oleh Shiels (2014) tentang pengaruh *work-life balance* terhadap kepuasan kerja dan keluarga. Penelitian dilakukan terhadap 665 orang guru. Instrumen yang digunakan adalah *Balance Scale* dan skala yang disusun berdasarkan teori Frone. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tuntutan keluarga memiliki hubungan positif dengan *family-work conflict*, sedangkan tuntutan kerja berhubungan dengan *work-family conflict* dan *family-work conflict*; 2) tuntutan kerja dan keluarga tidak berhubungan dengan *enrichment*; 3) sumber daya kerja dan keluarga memiliki hubungan positif dengan *work-life balance* dan memiliki hubungan negatif dengan *work-life conflict*; 4) aspek positif dari *work-life balance* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kepuasan kerja dan keluarga dibandingkan dengan aspek negatifnya.

Penelitian selanjutnya tentang kesejahteraan subjektif dilakukan oleh Safarina (2017) mengenai hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian dengan partisipan berjumlah 75 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah skala kesejahteraan subjektif yang disusun oleh Arbiyah, Imelda, dan Oriza (2008) berdasarkan teori dari Diener (1999), skala harga diri yang disusun oleh Darmayanti (2012) berdasarkan teori Coopersmith (1967), dan skala optimisme yang disusun oleh Darmayanti (2012) berdasarkan teori Seligman (2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif.

Penelitian lainnya tentang hubungan *work-life balance* dengan *burnout* juga dilakukan oleh Darmawan, Silviandri dan Susilawati (2015) tentang hubungan *burnout* dengan *work-life balance* pada dosen wanita. Penelitian dilakukan terhadap 98 dosen wanita yang berasal dari tiga Perguruan Tinggi. Instrumen yang digunakan adalah skala *burnout* yang disusun oleh Kusuma (2013) berdasarkan teori Greenberg (2002) dan skala *work-life balance* dari Fisher, Bulger, dan Smith (2009) yang telah ditrans-adaptasi oleh Silviandari, dkk (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel yang bersifat negatif dan berada pada rentang sedang. Hal ini berarti semakin tinggi nilai *burnout* maka semakin rendah nilai *work-life balance*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah nilai *burnout* maka semakin tinggi nilai *work-life balance*.

Penelitian lainnya tentang hubungan kesejahteraan subjektif dengan *burnout* juga dilakukan oleh Vazi, dkk (2011) tentang hubungan kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis dengan *burnout* pada Guru di *Eastern Cape public schools*, Afrika Selatan. Penelitian dilakukan terhadap 1300 subjek (868 guru dan 423 non-guru). Instrumen yang digunakan adalah skala *Maslach Burnout Inventory* yang disusun oleh Maslach (1996), skala *The Satisfaction with Life* yang disusun oleh Diener (1985) dan skala *Ryff's Psychological Well-Being* dari Ryff (1989). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis dengan *burnout*. Hal ini berarti bahwa indikator-indikator kesejahteraan subjektif dan psikologis dapat dievaluasi sebagai intervensi pencegahan *burnout* pada guru.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari keterhubungan variabel-variabel yang dipilih (*work-life balance*, kesejahteraan subjektif dan *burnout*), dimana penelitian-penelitian di atas hanya meneliti tentang satu atau dua variabel saja seperti penelitian yang dilakukan oleh Safarina (2017). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawan, Silviandri dan Susilawati (2015) dan Vazi, dkk (2011) dari segi profesi sampel penelitian. Penelitian ini akan berfokus pada hubungan *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout*, serta menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian adalah mahasiswa Magister Psikologi UMA. Berdasarkan pemaparan di atas dapat dilihat bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan, dan melalui

penelusuran kepustakaan serta sejauh informasi yang sudah didapatkan, penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah asli dan dapat dipertanggungjawabkan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, ditemukan fenomena masalah *burnout* pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area seperti merasa tertekan selama menjalani masa perkuliahan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tugas selama menjalani masa perkuliahan, baik tugas kantor, tugas kuliah maupun tugas sehari-hari di rumah yang mengakibatkan banyak mahasiswa merasa kesulitan dalam menjalani perannya dalam keluarga, pekerjaan, perkuliahan dan peran-peran lainnya. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Magister Psikologi UMA secara umum. Peneliti memilih dua faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* pada mahasiswa, yaitu *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif. Dengan demikian, identifikasi masalah utama dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1. *Work-life balance* berhubungan dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA,
- 1.2.2. Kesejahteraan subjektif berhubungan dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA, dan
- 1.2.3. *Work-life balance* dan kesejahteraan subjektif berhubungan dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA.

Selain ketiga permasalahan penelitian yang telah disebutkan di atas, peneliti juga tertarik untuk meneliti tentang :

- 1.2.4. Faktor individual mahasiswa (jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status perkawinan, jumlah anak dan situasi pandemi) berhubungan dengan tingkat *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif.

Hal ini dilakukan agar dapat memberikan pemahaman secara lebih mendalam tidak hanya mengenai gambaran tingkat *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA saja, tetapi juga mengenai tingkat *work-life balance* dan kesejahteraan subjektifnya.

1.3. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah tersebut, maka dalam penelitian ini perumusan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1. Adakah hubungan antara *work-life balance* dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA ?
- 1.3.2. Adakah hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA ?
- 1.3.3. Adakah hubungan antara *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA ?
- 1.3.4. Adakah hubungan antara faktor individual mahasiswa (jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status perkawinan, jumlah anak dan situasi pandemi) dengan tingkat *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif ?

1.4. Tujuan Penelitian

Dari uraian latar belakang masalah tersebut, maka dalam penelitian ini tujuan penelitian sebagai berikut:

- 1.4.1. Untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA.
- 1.4.2. Untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA.
- 1.4.3. Untuk mengetahui hubungan *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA.
- 1.4.4. Untuk mengetahui hubungan faktor individual mahasiswa (jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status perkawinan, jumlah anak dan situasi pandemi) dengan tingkat *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain sebagai berikut:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk terapan ilmu pengetahuan khususnya psikologi positif, dan sebagai referensi khasanah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan hubungan antara *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Magister Psikologi

Bagi Mahasiswa Magister Psikologi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai panduan dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan topik yang sama. Selain itu, hasil penelitian ini dapat juga dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif serta mengatasi *burnout*.

b. Bagi anggota keluarga mahasiswa Magister Psikologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu anggota keluarga mahasiswa sebagai orang-orang yang memberikan dukungan sosial paling utama bagi mahasiswa untuk lebih memahami pentingnya kualitas *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif yang baik bagi mahasiswa dengan harapan dapat membantu menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan wawasan pribadi dalam pengembangan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kerangka Teori

2.1.1. *Burnout*

2.1.1.1. Pengertian *burnout*

Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) menyatakan bahwa *burnout* adalah gejala psikologis sebagai respon yang berkepanjangan terhadap *stressor*, baik yang bersifat emosional dan interpersonal di tempat kerja, berupa kelelahan yang luar biasa, perasaan sinisme terhadap pekerjaan, rasa ketidakefektifan dan kurangnya pencapaian. Pendapat lainnya menyatakan bahwa *burnout* adalah kondisi kelelahan fisik dan emosional yang dialami oleh individu yang berdampak terhadap domain-domain dalam kehidupannya, seperti keluarga, pekerjaan dan sebagainya (Kristensen, Borritz, Villadsen & Christensen, 2005).

Campbell dan Rothman (2005) juga menyatakan bahwa *burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan fisik, emosi dan mental yang terjadi akibat lamanya waktu yang dihabiskan untuk melakukan pekerjaan yang penuh tekanan dan dapat terjadi pada berbagai kelompok pekerjaan. *Burnout* juga merupakan suatu keadaan yang berhubungan dengan pekerjaan yang ditandai dengan tingkat kelelahan yang berlebihan, *sinism*, dan penurunan efikasi profesional, dimana kelelahan yang dirasakan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mental dan emosional (Schaufelly, dalam Swasti, Ekowati & Rahmawati, 2017). Pines dan Aronso (dalam Swasti, Ekowati & Rahmawati,

2017) menyatakan bahwa *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional.

Dengan demikian, konsep *burnout* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik dan emosional yang dialami oleh mahasiswa yang berdampak terhadap domain-domain dalam kehidupannya, seperti keluarga, pekerjaan dan sebagainya, dapat berupa kelelahan yang luar biasa, perasaan sinisme terhadap pendidikan dan pekerjaannya, rasa ketidakefektifan dan kurangnya pencapaian.

2.1.1.2. Dimensi Burn-out

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2008), *burnout* mempunyai tiga dimensi yaitu :

a. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)

Kelelahan emosional mengacu pada perasaan emosional seseorang yang berlebihan dan kurangnya sumber daya emosional. Sumber utama dari kelelahan ini adalah banyaknya beban kerja dan konflik pribadi di tempat kerja. Pekerja merasa terkuras dan kehabisan tenaga, tanpa sumber pengisian energi yang baru, kekurangan energi untuk menghadapi hari lain atau orang lain yang membutuhkan. Komponen kelelahan emosional mewakili dimensi stres dasar individu yang mengalami *burnout*.

b. Depersonalisasi (*Depersonalization*)

Depersonalisasi adalah pengembangan perasaan sinis dan tak berperasaan terhadap orang lain yang merupakan akibat dari kurangnya penyeimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu. Hal ini berupa sikap sinis terhadap orang-orang yang berada dalam lingkup pekerjaan dan kecenderungan untuk menarik diri serta mengurangi keterlibatan dalam bekerja. Perilaku tersebut diperlihatkan sebagai upaya melindungi diri dari perasaan kecewa, karena penderita menganggap bahwa dengan berperilaku seperti itu maka mereka akan aman dan terhindar dari ketidakpastian dalam pekerjaan.

c. Penurunan Pencapaian Prestasi Pribadi

Biasanya ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, pekerjaan bahkan terhadap kehidupan. Penurunan pencapaian prestasi pribadi disebabkan oleh perasaan bersalah telah memperlakukan orang lain di sekitarnya secara negatif.

Selain itu, Kristensen, Borritz, Villadsen, dan Christensen (2005) juga mengemukakan aspek-aspek *burnout* antara lain :

- a. *Personal burnout* : Tingkat kelelahan fisik dan psikologis yang dialami oleh individu. Aspek ini dapat menjawab bagaimana perbandingan tingkat *burnout* pada individu-individu dengan berbagai latar belakang pekerjaan (bekerja, tidak bekerja, pensiunan, dan sebagainya).

- b. *Job-related burnout* : Tingkat kelelahan fisik dan psikologis yang dialami oleh individu berkaitan dengan pekerjaannya.
- c. *Client-related burnout* : Tingkat kelelahan fisik dan psikologis yang dialami oleh individu yang berkaitan dengan pekerjaannya yang berhubungan dengan klien. Klien yang dimaksud disini merupakan konsep yang luas yang dapat meliputi pasien, anak, siswa/mahasiswa, dan sebagainya.

Dengan demikian, aspek-aspek *burnout* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut :

- a. *Burnout* personal (Kristensen, Borritz, Villadsen, & Christensen, 2005): Tingkat kelelahan fisik dan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Aspek ini dapat menjawab bagaimana perbandingan tingkat *burnout* pada mahasiswa-mahasiswa dengan berbagai latar belakang pekerjaan (bekerja, tidak bekerja, pensiunan, dan sebagainya).
- b. *Burnout* berkaitan dengan pekerjaan (Kristensen, Borritz, Villadsen, & Christensen, 2005): Tingkat kelelahan fisik dan psikologis yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan pekerjaan dan pendidikannya.
- c. Depersonalisasi / *Depersonalization* (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2008): Pengembangan perasaan sinis dan tak berperasaan terhadap orang lain yang merupakan akibat dari kurangnya penyeimbangan

antara tuntutan pekerjaan dan pendidikan dengan kemampuan individu.

- d. Penurunan Pencapaian Prestasi Pribadi (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2008): Perasaan tidak puas mahasiswa terhadap diri sendiri, pendidikan dan pekerjaannya bahkan terhadap kehidupan yang disebabkan oleh perasaan bersalah telah memperlakukan orang lain di sekitarnya secara negatif.

2.1.1.3. *Faktor yang mempengaruhi burnout*

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *burnout* pada seseorang Maslach, Schaufeli dan Leiter (2008), diantaranya :

a. Faktor individu

Seorang manusia tidak hanya memiliki peranan khas didalam lingkungan sosialnya, melainkan juga mempunyai kepribadian serta pola tingkah laku yang spesifik dari dirinya. Faktor individu berhubungan dengan beberapa komponen diantaranya :

- 1) Jenis kelamin, pria yang *burnout* cenderung mengalami depersonalisasi sedangkan wanita yang *burnout* cenderung mengalami kelelahan emosional.
- 2) Usia, pekerja yang tergolong dewasa awal atau berusia antara 20 hingga 40 tahun (Daryo, dalam Putri, 2019) lebih cenderung mengalami *burnout* daripada pekerja yang berusia lebih tua atau lebih dari 40 tahun.

- 3) Tingkat Pendidikan juga turut berperan dalam sindrom *burnout*. Hal ini didasari oleh kenyataan bahwa stres yang terkait dengan masalah pekerjaan seringkali dialami oleh pekerja dengan pendidikan yang rendah.
- 4) Status Perkawinan, dimana seseorang yang belum menikah beresiko mengalami *burnout* lebih tinggi, namun pernikahan juga memberikan tambahan peran sosial dimana seorang wanita yang sudah menikah dan bekerja seringkali mengalami dilema dalam bekerja.

b. Faktor kepribadian

Kepribadian atau *personality* pada dasarnya merupakan sebuah karakteristik psikologi dan perilaku yang dimiliki individu yang bersifat permanen yang dapat membedakan antara individu yang satu dengan individu yang lainnya. Adapun faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi *burnout* diantaranya :

- 1) Konsep diri rendah, bahwa individu yang memiliki konsep diri rendah rentan terhadap *burnout*. Individu dengan konsep diri rendah mempunyai karakteristik tidak percaya diri dan memiliki penghargaan diri yang rendah.

2) Kesejahteraan Subjektif yang Rendah

Diener dkk, (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif juga memegang peranan penting dalam menentukan tingkat *burnout*. Bakker dan Oerlemans (2010) menyatakan bahwa *burnout* dapat terjadi ketika tingkat kesenangan/*pleasure* individu dalam bekerja rendah. Dengan

adanya kesejahteraan subjektif, individu akan lebih puas terhadap pekerjaannya dan lebih sering memunculkan emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif.

- 3) Perilaku tipe A, individu yang memiliki perilaku tipe A cenderung menunjukkan kerja keras, kompetitif dan gaya hidup yang penuh dengan tekanan waktu. Individu dengan perilaku tipe A lebih memungkinkan untuk mengalami *burnout* daripada individu yang lainnya.
- 4) Individu yang introvert akan mengalami ketegangan emosional yang lebih besar saat menghadapi konflik, mereka cenderung menarik diri dari pekerjaan dan hal ini akan menghambat efektivitas penyelesaian konflik.
- 5) *Locus of control* eksternal, dimana individu dengan *locus of control* eksternal meyakini bahwa keberhasilan dan kegagalan yang dialami disebabkan oleh kekuatan dari luar diri. Mereka meyakini bahwa dirinya tidak berdaya terhadap situasi menekan sehingga mudah menyerah, dan bila kondisi ini berlanjut mereka akan bersikap apatis terhadap pekerjaan.
- 6) Individu yang fleksibel rentan terhadap konflik peran karena mereka kesulitan untuk mengatakan “tidak” terhadap peran yang datang dengan tuntutan ekstra sehingga dapat mempengaruhi munculnya *burnout*.
- 7) Kurangnya *work-life balance*, dimana konflik peran dan ambiguitas peran merupakan dua faktor dalam lingkup pekerjaan yang memberi

kontribusi terhadap stres, ketegangan dan sikap emosional yang dihubungkan dengan *burnout*. Peran yang berlebihan ikut memberi kontribusi dengan bertambahnya stres dan *burnout*, karena itu akan berpengaruh kuat pada *coping*. Konflik peran akan menyebabkan tidak adanya “*work-life balance*” atau keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan yang akhirnya akan mengakibatkan terjadinya *burnout*. Adanya konflik peran atau rendahnya *work-life balance* merupakan faktor yang potensial terhadap timbulnya *burnout*. Konflik peran ini muncul karena adanya tuntutan yang tidak sejalan atau bertentangan.

- c. Faktor organisasi, seperti gaya kepemimpinan dan iklim organisasi dapat mempengaruhi tingkat *burnout* pada mahasiswa. Kurangnya dukungan dari supervisor dan rekan kerja dapat memberi kontribusi terhadap bertambahnya tingkat kelelahan emosi.

Dengan demikian, *burnout* dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik dan emosional yang dialami oleh mahasiswa yang berdampak terhadap domain-domain dalam kehidupannya, seperti keluarga, pekerjaan dan sebagainya, dapat berupa kelelahan yang luar biasa, perasaan sinisme terhadap pendidikan dan pekerjaannya, rasa ketidakefektifan dan kurangnya pencapaian. *Burnout* terdiri dari 4 aspek yaitu *Burnout Personal*, *Burnout* berkaitan dengan Pekerjaan, *Depersonalisasi* dan *Penurunan Pencapaian Prestasi Pribadi*. Sementara itu, *burnout* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti Faktor Individu, Faktor Kepribadian, Faktor Pekerjaan dan Faktor Organisasi.

2.1.2. *Work-life balance*

2.1.2.1. Pengertian *Work-life balance*

Brough dan Kalliath (2008) menyatakan bahwa *work-life balance* adalah persepsi individu bahwa perannya dalam pekerjaan dan non-kerja sama-sama saling berkaitan dan dapat memberikan manfaat bagi prioritas kehidupan individu saat ini. Baltes, Clark dan Chakrabarti (2009) menyatakan bahwa *work-life balance* merupakan strategi koping terhadap konflik peran melalui penambahan dan optimalisasi sumber daya yang ada agar dapat berhasil dalam menjalani berbagai peran dalam kehidupan.

Sementara itu, Fisher, Bulger dan Smith (2009) menyatakan bahwa keluarga adalah bagian penting dari kehidupan. Namun, walaupun seorang pekerja tidak memiliki keluarga, mereka dapat memegang peran dan tanggung jawab penting yang lain (misalnya, menjadi sukarelawan kegiatan) yang mempengaruhi pengalaman kerja dan non-kerja mereka, baik itu bersifat gangguan maupun peningkatan. Jadi, *work-life balance* merupakan partisipasi dan keterlibatan seseorang dalam kegiatan non-kerja (misalnya, kegiatan komunitas) yang dapat meningkatkan kinerja pekerjaan dan sikap kerja serta variabel terkait keluarga seperti kepuasan pernikahan.

Shiels (2014) menyatakan bahwa *work-life balance* adalah cara yang digunakan oleh individu dalam menemukan keseimbangan antara memenuhi komitmen dan tanggung jawab dalam pekerjaan dengan aktivitas-aktivitas lain yang penting bagi individu tersebut. Sementara itu, Leduc, Houlfort dan Bourdeau (2016) menyatakan bahwa *work-life balance* merupakan suatu

kondisi dimana seseorang menemukan keseimbangan diantara kehidupan kerja dan kehidupan pribadinya serta dapat mengambil manfaat dari semua peran-peran yang mereka jalani.

Dengan demikian, penelitian ini mendefinisikan *work-life balance* adalah partisipasi dan keterlibatan mahasiswa secara seimbang dalam kegiatan berbagai domain kehidupan meliputi pekerjaan/pendidikan dan non-kerja yang dapat mempengaruhi satu sama lain pada kinerja masing-masing domain.

2.1.2.2. Aspek Work-life balance

Aspek *work-life balance* dalam penelitian ini menggunakan teori dari Fisher, Bulger, dan Smith (2009) yang menyatakan bahwa *work-life balance* terdiri dari aspek-aspek berikut :

a. Pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi / *Work interference personal life* (WIPL)

Aspek ini mengungkapkan adanya interferensi dari pekerjaan terhadap kehidupan pribadi, artinya pekerjaan mempengaruhi kehidupan pribadi seseorang. Interferensi ini memberikan efek negatif pada kehidupan pribadi. Adanya interferensi ini mengindikasikan rendahnya *work-life balance* seseorang.

b. Kehidupan pribadi mengganggu pekerjaan / *Personal life interference work* (PLIW)

Berkebalikan dengan aspek WIPL, aspek ini mengungkapkan adanya interferensi dari kehidupan pribadi pada pekerjaan. Artinya, kehidupan

pribadi mempengaruhi pekerjaan individu tersebut. Interferensi ini menyebabkan adanya ketidakefektifan performa seseorang dalam pekerjaannya. Munculnya interferensi ini mengindikasikan rendahnya *work-life balance* seseorang.

c. Pekerjaan bermanfaat bagi kehidupan pribadi / *Work enhancement of personal life* (WEPL)

Aspek ini menunjukkan bahwa pekerjaan mempengaruhi dan memberi efek positif pada kehidupan pribadi. Terpenuhinya aspek ini menjadi salah satu indikasi tercapainya *work-life balance* seseorang.

d. Kehidupan pribadi bermanfaat bagi pekerjaan / *Personal life enhancement of work* (PLEW)

Aspek ini menunjukkan bahwa kehidupan pribadi mempengaruhi dan memberi efek positif pada pekerjaan. Terpenuhinya aspek ini menjadi salah satu indikasi tercapainya *work-life balance* seseorang.

2.1.2.3. Faktor yang Mempengaruhi *Work-life balance*

Tercapainya *work-life balance* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan. Menurut Poulouse dan Sudarsan (2014), faktor yang mempengaruhi *work-life balance* terbagi menjadi empat, yaitu faktor individu, faktor organisasi, faktor lingkungan sosial, dan faktor-faktor lainnya. Keempat faktor tersebut terdiri dari faktor-faktor berikut :

a. Individu

1) Kepribadian

Kepribadian adalah kumulasi dari berbagai cara individu bereaksi terhadap lingkungan dan interaksinya dengan orang lain. Kepribadian manusia terdiri dari beberapa faktor utama yaitu ekstrasversi (tingkat kesenangan terhadap hubungan), *agreeableness* / keramahan (tingkat kepatuhan terhadap orang lain), kesadaran / sifat berhati-hati (ketekunan dan motivasi dalam mencapai tujuan), neurotisme (ketahanan terhadap stres), dan keterbukaan terhadap pengalaman. Ekstrasversi, kesadaran, keramahan, dan keterbukaan terhadap pengalaman berkorelasi positif dengan *work-life balance*, sedangkan neurotisme berkorelasi negatif dengan *work-life balance*.

2) Kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi adalah kemampuan adaptif seseorang dalam mengenali emosi, mengekspresikan emosi, meregulasi emosi, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosi berkorelasi positif dengan *work-life balance*. Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi memiliki tingkat *work-life balance* yang tinggi pula.

b. Organisasi

1) Pekerjaan

Susunan pekerjaan yang fleksibel dapat membantu mahasiswa untuk mencapai kehidupan kerja dan non-kerja yang berjalan beriringan.

Dengan kata lain, susunan pekerjaan yang fleksibel dapat meminimalisir konflik antara kehidupan kerja dan non-kerja serta meningkatkan *work-life balance* mahasiswa.

2) Peraturan organisasi

Kebijakan-kebijakan dan program-program perusahaan dapat membantu mahasiswa untuk mencapai *work-life balance*. Kebijakan-kebijakan yang dimaksud adalah fleksibilitas pekerjaan mahasiswa, cuti, jam kerja, dan fasilitas pengasuhan anak.

3) Dukungan

Dukungan dari atasan, organisasi, dan rekan kerja berhubungan positif dengan *work-life balance*. Semakin tinggi dukungan yang diterima oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *work-life balance* mahasiswa tersebut.

4) Stres kerja

Stres kerja dapat didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap pekerjaan yang dianggapnya sebagai ancaman serta ketidaknyamanan individu di lingkungan kerjanya. Stres kerja berhubungan dengan kesehatan, *work-life conflict*, serta *work-life balance* seseorang. Stres kerja dapat menyebabkan tidak tercapainya *work-life balance*.

5) Teknologi

Teknologi dapat menyebabkan tercapainya *work-life balance* maupun tidak tercapainya *work-life balance*. Teknologi memfasilitasi kemudahan akses terhadap pekerjaan, sehingga mahasiswa dapat

bekerja kapan saja dan dimana saja. Hal ini dapat berdampak positif maupun negatif terhadap tercapainya *work-life balance*.

6) Peran

Konflik peran, ambiguitas peran, serta jam kerja yang berlebihan memiliki andil yang besar dalam munculnya *work-life conflict*. Semakin tinggi kekacauan peran yang terjadi, semakin sulit pula tercapainya *work-life balance*.

c. Lingkungan sosial

1) Anak

Jumlah anak dan tanggung jawab akan pengasuhan anak berhubungan dengan *work-life balance*. Jumlah anak yang lebih banyak memicu timbulnya stres dan terjadinya konflik antara kehidupan rumah tangga dan karir.

2) Dukungan keluarga

Dukungan keluarga berhubungan *work-life balance*. Dukungan emosional dan instrumental yang diterima seseorang dari keluarga dapat membantu tercapainya *work-life balance*. Selain itu, pekerjaan pasangan, pertengkaran dalam rumah tangga, serta ekspektasi akan perhatian dan penerimaan juga berhubungan dengan *work-life balance*.

d. Faktor lainnya

Faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, status parental, pengalaman, tingkat jabatan, tipe pekerjaan, pendapatan, serta tipe keluarga juga mempengaruhi *work-life balance*.

Dengan demikian, penelitian ini mendefinisikan *work-life balance* adalah partisipasi dan keterlibatan mahasiswa secara seimbang dalam kegiatan berbagai domain kehidupan meliputi pekerjaan/pendidikan dan non-kerja yang dapat mempengaruhi satu sama lain pada kinerja masing-masing domain, dimana *work-life balance* sendiri terdiri dari 4 aspek yaitu Pekerjaan Mengganggu Kehidupan Pribadi, Kehidupan Pribadi Mengganggu Pekerjaan, Pekerjaan Bermanfaat bagi Kehidupan Pribadi, dan Kehidupan Pribadi Bermanfaat bagi Pekerjaan. *Work-life balance* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor individu, faktor organisasi, faktor lingkungan sosial, dan faktor-faktor lainnya seperti status perkawinan.

2.1.3. Kesejahteraan Subjektif

2.1.3.1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif

Diener, Oishi dan Tay (2018) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya maupun lingkungannya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Kesejahteraan subjektif juga dapat dimaknai sebagai persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif terhadap hidupnya dan merepresentasikannya dalam kesejahteraan psikologis (Ariati, 2010). Kesejahteraan subjektif dapat diketahui dari ada atau tidaknya perasaan bahagia. Ketika seseorang menilai lingkungan kerja sebagai lingkungan yang menarik, menyenangkan, dan penuh dengan tantangan dapat dikatakan bahwa ia merasa bahagia dan

menunjukkan kinerja yang optimal. Kebahagiaan di tempat kerja adalah bila seseorang merasa puas dengan pekerjaannya (Wright & Bonnet, dalam Ariati, 2010). Shin dan Johnson (dalam Diener, 2009) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan keseluruhan asesmen tentang kualitas hidup seseorang yang didasarkan pada kriteria-kriteria yang ditetapkan oleh individu tersebut.

Dengan demikian, konsep kesejahteraan subjektif yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan evaluasi kognitif dan afektif mahasiswa secara subjektif terhadap kehidupannya meliputi konsep-konsep kepuasan hidup secara keseluruhan, kepuasan pada domain kehidupan seperti pendidikan, perkawinan dan pekerjaan, serta reaksi emosi dalam menjalani kehidupannya.

2.1.3.2. Komponen Kesejahteraan Subjektif

Komponen kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini menggunakan teori dari Diener (2009) yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari dua komponen, yaitu :

- a. Kepuasan hidup, merupakan bentuk kemampuan individu untuk menikmati pengalaman dalam hidupnya disertai dengan kegembiraan. Penilaian akan kepuasan hidup didasarkan pada perbandingan antara kondisi diri dibandingkan dengan berbagai standar, yang mencakup orang lain, kondisi masa lalu, dan tingkat apresiasi.
- b. Afek, merupakan evaluasi langsung individu atas peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dimana individu akan merespon dengan afek positif jika

mengalami sesuatu yang baik dan sebaliknya. Afek positif yang dominan cenderung direfleksikan sebagai kesejahteraan subjektif yang tinggi.

2.1.3.3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif

Ariati (2010) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, antara lain :

a. Harga diri positif

Campbell (dalam Ariati, 2010) menyatakan bahwa harga diri merupakan prediktor yang menentukan kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

b. Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik. Dengan kata lain, kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, kemampuan untuk mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

c. Ekstraversi

Individu dengan kepribadian ekstraversi akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Kepribadian ekstraversi secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstraversi biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, mereka memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Kesejahteraan subjektif akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

e. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki

kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan subjektif yang besar.

Selain faktor-faktor di atas, Wilson (dalam Diener, Lucas, dan Oishi, 2002) juga menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang baik merupakan individu yang masih muda, sehat, berpendidikan, ekstrovert, tidak memiliki kekhawatiran, religius, dan sudah menikah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsep kesejahteraan subjektif yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan evaluasi kognitif dan afektif mahasiswa secara subjektif terhadap kehidupannya meliputi konsep-konsep kepuasan hidup secara keseluruhan, kepuasan pada domain kehidupan seperti pendidikan, perkawinan dan pekerjaan, serta reaksi emosi dalam menjalani kehidupannya. Kesejahteraan subjektif terdiri dari dua komponen yaitu kepuasan hidup dan afek, serta dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu harga diri, kontrol diri, memiliki arti dan tujuan hidup, dan sebagainya.

2.2. Kerangka Konseptual

2.2.1. Hubungan *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout* pada mahasiswa Magister Psikologi UMA

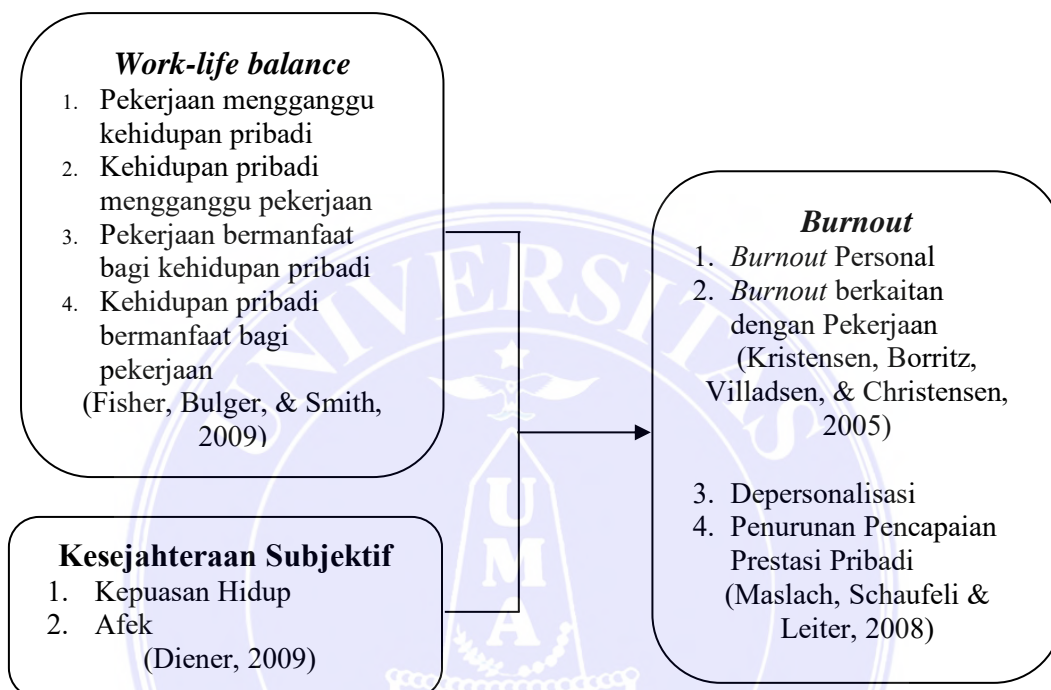
Memiliki keluarga, pekerjaan dan peran-peran lainnya tidak menjadi jaminan kebahagiaan bagi mahasiswa Magister Psikologi UMA. Meskipun demikian, kebahagiaan tersebut dapat diperoleh melalui adanya keseimbangan dalam berbagai peran (*work-life balance*) yang dimiliki mahasiswa tersebut, baik dalam bidang pekerjaan, keluarga, ataupun bidang

kehidupan lainnya. *Work-life balance* adalah partisipasi dan keterlibatan mahasiswa secara seimbang dalam kegiatan berbagai domain kehidupan meliputi pekerjaan/pendidikan dan non-kerja yang dapat mempengaruhi satu sama lain pada kinerja masing-masing domain. Mahasiswa yang memiliki *work-life balance* yang baik cenderung merasa puas dalam pendidikan dan pekerjaannya, berkomitmen terhadap organisasi, meningkatnya performa kerja, puas dengan hidupnya, dan sehat. Ketidakmampuan mahasiswa untuk menyeimbangkan antara aspek-aspek kehidupan tersebut akan mengakibatkan berbagai dampak negatif seperti mengalami permasalahan emosi dan perilaku seperti kecemasan, depresi, perasaan bersalah, penurunan kinerja, stres yang tinggi dan gejala kelelahan/*burnout*. *Burnout* adalah kondisi kelelahan fisik dan emosional yang dialami oleh mahasiswa yang berdampak terhadap domain-domain dalam kehidupannya, seperti keluarga, pekerjaan dan sebagainya, yang dapat berupa kelelahan yang luar biasa, perasaan sinisme terhadap pendidikan dan pekerjaannya, rasa ketidakefektifan dan kurangnya pencapaian.

Selain *work-life balance*, mahasiswa Magister Psikologi UMA tentunya juga membutuhkan kesejahteraan subjektif yang baik dalam menghadapi dan melaksanakan berbagai peran didalam kehidupannya, baik dalam bidang pendidikannya maupun dalam pekerjaannya agar terhindar dari *burnout*. Kesejahteraan subjektif dapat dimaknai sebagai evaluasi kognitif dan afektif mahasiswa secara subjektif terhadap kehidupannya meliputi konsep-konsep kepuasan hidup secara keseluruhan, kepuasan pada domain

kehidupan seperti pendidikan, perkawinan dan pekerjaan, serta reaksi emosi dalam menjalani kehidupannya.

Diagram Kerangka Konseptual 1



Dari diagram di atas dapat dilihat bahwa *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dapat mempengaruhi *burnout* secara bersama-sama. Selain itu, *work-life balance* juga dapat mempengaruhi *burnout* secara terpisah, begitu juga dengan kesejahteraan subjektif sendiri dapat mempengaruhi *burnout*.

2.2.2. Hubungan *work life balance* dengan *burnout* pada mahasiswa Magister Psikologi UMA

Saat ini sulit membedakan antara kehidupan kantor dan rumah. Dalam rangka meningkatkan profit dan produktivitas organisasi, mahasiswa/

mahasiswa menjadi lebih sering menghabiskan waktu di kantor/kampus, atau bahkan membawa pulang tugas-tugas kantor dan tugas perkuliahan. Perkembangan teknologi komunikasi saat ini membuat komunikasi bisa dilakukan melalui berbagai cara, seperti *chatting* dan e-mail, sehingga membuat orang tetap berhubungan dengan rekan kerja mereka dan membicarakan tentang pekerjaan/perkuliahan meskipun mereka berada di luar kantor (Tugsal, 2017). Fisher, Bulger, dan Smith (2009) menjelaskan bahwa ketika pekerjaan sudah mengintervensi atau mencampuri kehidupan pribadi maka akan mengganggu keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) para mahasiswa. Banyak faktor yang dapat mengurangi *work-life balance* mahasiswa seperti tuntutan peran di rumah, teknologi, meningkatnya persaingan, adanya tuntutan dalam peningkatan kualitas pelayanan, dan sebagainya. Kurangnya tingkat *work-life balance* dapat mengakibatkan hilangnya motivasi dan loyalitas, penurunan kinerja, serta meningkatkan *burnout* pada mahasiswa/mahasiswa (Tugsal, 2017).

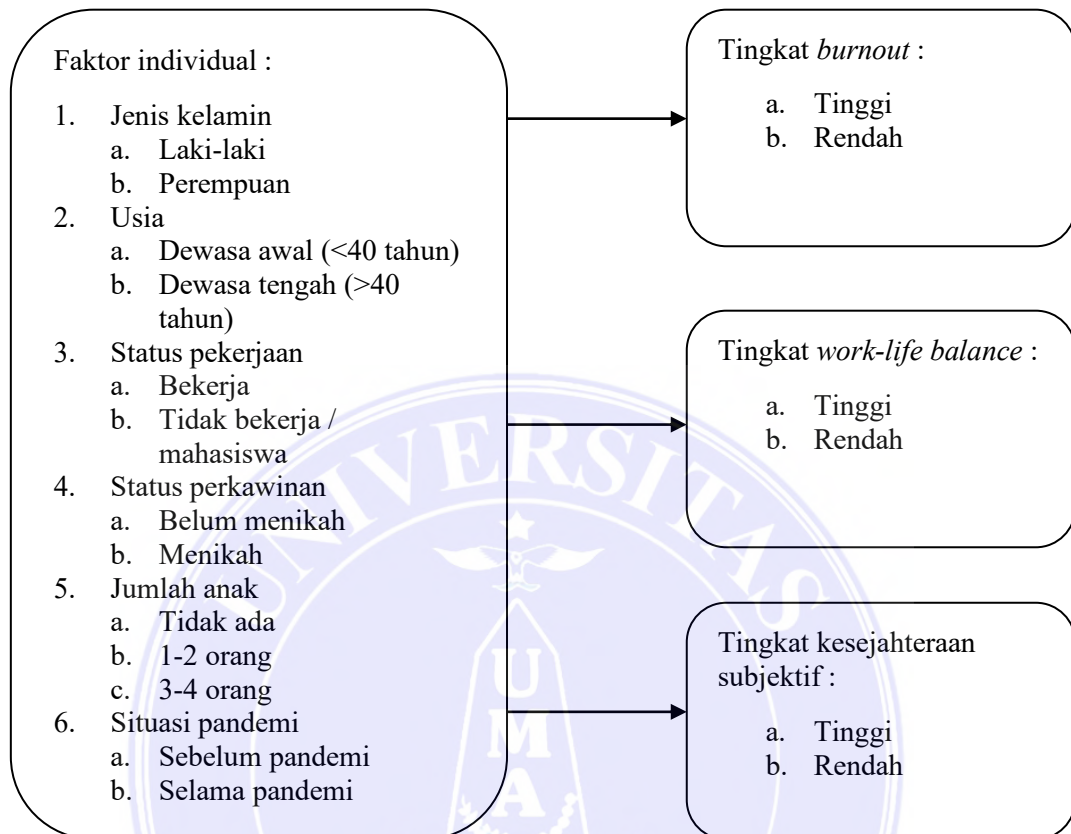
2.2.3. Hubungan kesejahteraan subjektif dengan *burnout* pada mahasiswa Magister Psikologi UMA

Terdapat banyak penelitian yang meneliti tentang hubungan kesejahteraan subjektif dengan *burnout*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Vazi dkk, (2011) melaporkan bahwa indikator kesejahteraan psikologis dan subjektif dapat dievaluasi sebagai tindakan intervensi pencegahan *burnout* dan dapat menjadi pengaruh positif dalam mengatasi *burnout* dan stres. Pernyataan ini didukung oleh temuan Hansen, Buitendach, dan

Kanengoni (2015) yang menyatakan bahwa ketika tingkat kesejahteraan subyektif meningkat, maka tingkat *burnout* atau kelelahannya menurun, yang mengindikasikan bahwa kesejahteraan subjektif dapat mengurangi tingkat *burnout*. Barros (2017) berpendapat bahwa kepuasan hidup (salah satu aspek kesejahteraan subjektif) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan depersonalisasi dan penurunan pencapaian prestasi pribadi (aspek-aspek *burnout*).

Selain itu, Diener dkk. (dalam Bakker & Oerlemans, 2010) menambahkan bahwa seorang mahasiswa/mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika dia (a) merasa puas dengan pekerjaannya, mengacu pada kepuasan kerja sebagai evaluasi kognitif dari pekerjaan seseorang dan (b) sering mengalami emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif, mengacu pada emosi positif yang dialami mahasiswa di tempat kerja sebagai tanda keterlibatan, kebahagiaan atau kepuasan (sebagai pengalaman afektif). Sebaliknya, mahasiswa yang lebih sering mengalami emosi negatif di tempat kerja mungkin menderita *burnout* atau kecanduan kerja (*workaholic*).

2.2.4. Hubungan antara faktor individual mahasiswa (jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status perkawinan, jumlah anak dan situasi pandemi) dengan tingkat *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif

Diagram Kerangka Konseptual 2.

Terdapat banyak penelitian yang meneliti tentang hubungan faktor individual dengan tingkat *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif seperti penelitian yang dilakukan oleh Maslach, Schaufelly dan Leiter (2008) melaporkan bahwa mahasiswa yang cenderung mengalami tingkat *burnout* yang tinggi yaitu mahasiswa laki-laki, berusia 20-40 tahun, belum menikah, dan belum memiliki anak. Demikian juga, Poulouse dan Sudarsan (2014) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat *work-life balance* mahasiswa adalah jenis kelamin, usia, status perkawinan, status pekerjaan dan jumlah anak. Selain itu, mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang baik merupakan

mahasiswa yang sudah menikah dan memiliki anak, berusia dewasa awal, dan telah bekerja. Selain itu, kondisi selama pandemi juga membuat mahasiswa rentan mengalami *burnout*, berkurangnya tingkat *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dikarenakan berkurangnya dukungan sosial, konsep diri yang rendah, konflik peran dan isolasi (Christina, Tanpa Tahun).

2.3. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 2.3.1. Ada hubungan yang signifikan negatif antara *work-life balance* dengan *burnout* pada mahasiswa Magister Psikologi UMA. Semakin tinggi *work-life balance* mahasiswa maka *burnout* akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya bila *work-life balance* mahasiswa rendah maka *burnout*-nya akan semakin tinggi.
- 2.3.2. Ada hubungan yang signifikan negatif antara kesejahteraan subjektif dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA. Semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa tersebut maka *burnout* akan semakin rendah, dan sebaliknya jika semakin rendah kesejahteraan subjektif mahasiswa tersebut maka *burnout*-nya akan semakin tinggi.
- 2.3.3. Ada hubungan yang signifikan negatif antara *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout* mahasiswa Magister Psikologi UMA. Semakin tinggi *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif maka *burnout* semakin rendah, sebaliknya jika *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif semakin rendah maka *burnout* akan semakin tinggi

2.3.4. Ada hubungan yang signifikan antara faktor individual mahasiswa (jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status perkawinan, jumlah anak dan situasi pandemi) dengan tingkat *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Metode penelitian korelasional digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien regresi (Suryabrata, 2006). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout* pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Kampus Pascasarjana Universitas Medan Area yang berlokasi di jalan Setia Budi No.79-B, Medan. Sebelum penelitian dimulai, peneliti mengawali dengan observasi dan pengambilan data awal untuk menemukan permasalahan yang akan diteliti. Kemudian peneliti melanjutkan dengan penyusunan proposal, penyusunan skala penelitian, uji coba alat ukur, melaksanakan proses penelitian dan juga penulisan laporan penelitian.

3.3. Identifikasi Variabel

Berdasarkan tujuan penelitian serta rumusan hipotesis, maka identifikasi variabel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Variabel bebas adalah *work-life balance* (X1) dan kesejahteraan subjektif (X2).
- b. Variabel terikat adalah *burnout* (Y)

3.4. Definisi Operasional

3.4.1. *Burnout*

Burnout adalah kondisi kelelahan fisik dan emosional yang dialami oleh mahasiswa yang berdampak terhadap domain-domain dalam kehidupannya, seperti keluarga, pekerjaan dan sebagainya, dapat berupa kelelahan yang luar biasa, perasaan sinisme terhadap pendidikan dan pekerjaannya, rasa ketidakefektifan dan kurangnya pencapaian. *Burnout* terdiri dari 4 aspek yaitu *Burnout* Personal, *Burnout* berkaitan dengan Pekerjaan, Depersonalisasi dan Penurunan Pencapaian Prestasi Pribadi. *Burnout* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor individu, faktor kepribadian, faktor pekerjaan dan faktor organisasi.

3.4.2. *Work-life balance*

Work-life balance adalah partisipasi dan keterlibatan mahasiswa secara seimbang dalam kegiatan berbagai domain kehidupan meliputi pekerjaan/pendidikan dan non-kerja yang dapat mempengaruhi satu sama lain pada kinerja masing-masing domain, dimana *work-life balance* sendiri terdiri dari 4 aspek yaitu Pekerjaan Mengganggu Kehidupan Pribadi, Kehidupan Pribadi Mengganggu Pekerjaan, Pekerjaan Bermanfaat bagi Kehidupan Pribadi, dan Kehidupan Pribadi Bermanfaat bagi Pekerjaan. *Work-life*

balance dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor individu, faktor organisasi, faktor lingkungan sosial, dan faktor-faktor lainnya seperti status perkawinan.

3.4.3. Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi kognitif dan afektif mahasiswa secara subjektif terhadap kehidupannya meliputi konsep-konsep kepuasan hidup secara keseluruhan, kepuasan pada domain kehidupan seperti pendidikan, perkawinan dan pekerjaan, serta reaksi emosi dalam menjalani kehidupannya. Kesejahteraan subjektif terdiri dari dua komponen yaitu Kepuasan Hidup dan Afek, serta dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu harga diri, kontrol diri, memiliki arti dan tujuan hidup, dan sebagainya.

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1. Populasi

Sugiyono (2008) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Neuman (2013) menambahkan bahwa populasi merupakan ide abstrak dari sehimpunan besar kasus yang diambil sampel oleh peneliti dan hasilnya kemudian akan digeneralisasikan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area yang masih dalam masa studi berjumlah 254 mahasiswa.

3.5.2. Sampel

Neuman (2013) mengemukakan bahwa sampel adalah sehimpunan kecil kasus dari populasi yang dipilih dan digeneralisasikan oleh peneliti. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Green*. Green (dalam Field, 2018) mengatakan bahwa untuk menentukan jumlah sampel minimal maka menggunakan perhitungan sebagai berikut :

$$N = 50 + 8k$$

Ket. :

N : Jumlah Sampel Minimal

k : Jumlah Variabel Bebas

Jadi jumlah sampel minimal yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak $50 + 8(2) = 50 + 16 = 65$ mahasiswa.

3.5.3. Teknik Pengambilan Sampel

Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat beberapa teknik sampling yang digunakan. Dari beberapa teknik sampling yang ada, peneliti memilih *non-probability sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel, yaitu *sampling insidental*. *Sampling insidental* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang sesuai untuk dijadikan sumber data (Sugiyono, 2008), yaitu mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area yang masih dalam masa studi.

3.6. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik kuantitatif, yaitu dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi memiliki karakteristik berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak secara langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan sehingga jawaban yang diberikan akan tergantung pada interpretasi subjek terhadap pertanyaan tersebut dan jawabannya lebih bersifat proyektif yaitu berupa proyeksi dari perasaan atau kepribadiannya (Azwar, 2010).

Sebelum menyusun dan mengembangkan instrumen maka peneliti terlebih dahulu membuat *blue-print* yang memuat tentang indikator dari variabel penelitian yang dapat memberikan gambaran mengenai isi dan dimensi kawasan ukur dan akan dijadikan acuan dalam penelitian. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala psikologi yaitu:

3.6.1. Skala *Burnout*

Skala *burnout* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan 4 dimensi *burnout* yaitu *Burnout Personal*, *Burnout* berkaitan dengan Pekerjaan, *Depersonalisasi* dan *Penurunan Pencapaian Prestasi Pribadi*.

Skala *burnout* yang disajikan kepada responden terdiri dari 19 aitem dengan menggunakan skala tipe *likert* dengan empat pilihan jawaban. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (dalam Safarina, 2017) yang menyatakan bahwa jumlah pilihan jawaban untuk skala *Likert* dapat ditentukan

berdasarkan pertimbangan peneliti. Berdasarkan pernyataan tersebut maka peneliti memilih menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban karena peneliti ingin melihat kecenderungan responden dalam menentukan respon dan untuk menghindarkan responden untuk memilih jawaban yang sifatnya netral. Menggunakan skala dengan jumlah pilihan jawaban genap akan membuat responden terpaksa memilih jawaban dengan tingkatan lebih tinggi atau lebih rendah, hal ini dikarenakan alternatif pilihan jawaban pertengahan seperti “ragu-ragu” telah dihilangkan.

Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* yaitu pilihan Sangat Sering (SS) mendapat skor empat, pilihan Sering (S) mendapat skor tiga, pilihan Jarang (J) mendapat skor dua, dan pilihan Tidak Pernah (TP) mendapat skor satu, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* skala *burnout* yaitu pilihan Sangat Sering (SS) mendapat skor satu, pilihan Sering (S) mendapat skor dua, pilihan Jarang (J) mendapat skor tiga, dan pilihan Tidak Pernah (TP) mendapat skor empat. Skor total skala ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor total maka menunjukkan semakin tinggi pula tingkat *burnout*.

Tabel 3.1.
Blue Print Skala Burnout

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	<i>Burnout</i> Personal	1,2,3,4,5,6,7	-	7
2.	<i>Burnout</i> berkaitan dengan Pekerjaan	8,9,10,11,12	-	5
3.	Depersonalisasi	13,14,15,16	-	4
4.	Penurunan Pencapaian prestasi Pribadi	-	17,18,19	3
Total				19

3.6.2. Skala *work-life balance*

Skala *work-life balance* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala adaptasi dan modifikasi terhadap skala *Work/Nonwork Scale* yang disusun oleh Fisher, Bulger dan Smith (2009) berdasarkan empat aspek *work-life balance* yaitu Pekerjaan Mengganggu Kehidupan Pribadi, Kehidupan Pribadi Mengganggu Pekerjaan, Pekerjaan Bermanfaat bagi Kehidupan Pribadi, dan Kehidupan Pribadi Bermanfaat bagi Pekerjaan.

Skala *work-life balance* yang disajikan kepada responden terdiri dari 17 aitem dengan menggunakan skala tipe *likert* dengan empat pilihan jawaban. Peneliti memilih menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban karena peneliti ingin melihat kecenderungan responden dalam menentukan respon dan untuk menghindarkan responden untuk memilih jawaban yang sifatnya netral. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* yaitu untuk pilihan Sangat Setuju (SS) mendapat skor empat, pilihan Setuju (S) mendapat skor tiga, pilihan Tidak Setuju (TS) mendapat skor dua, dan pilihan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor satu, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu pilihan Sangat Setuju (SS) mendapat skor satu, pilihan Setuju (S) mendapat skor dua, pilihan Tidak Setuju (TS) mendapat skor tiga, dan pilihan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor empat. Skor total skala ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor total maka menunjukkan semakin tinggi pula tingkat *work-life balance*.

Tabel 3.2.
Blue Print Skala *Work-life balance*

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Pekerjaan Mengganggu Kehidupan Pribadi	-	1,2,3,4,5	5
2.	Kehidupan Pribadi Mengganggu Pekerjaan	-	6,7,8,9,10,11	6
3.	Pekerjaan Bermanfaat bagi Kehidupan Pribadi	12,13,14	-	3
4.	Kehidupan Pribadi Bermanfaat bagi Pekerjaan	15,16,17	-	3
Total				17

3.6.3. Skala Kesejahteraan Subjektif

Skala kesejahteraan subjektif yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Diener, Suh, Lucas dan Smith (1999) yang telah diadaptasi oleh Arbiyah, Imelda dan Oriza (dalam Safarina, 2017). Skala ini disusun berdasarkan 2 komponen kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh Diener yaitu Kepuasan Hidup dan Afek dengan menggunakan skala yang terdiri dari 29 item dan menggunakan skala tipe *likert* dengan empat pilihan jawaban.

Komponen kepuasan hidup terdiri dari 15 item yang bersifat *favorable* dengan bobot penilaiannya yaitu untuk pilihan Sangat Setuju (SS) mendapat skor empat, pilihan Setuju (S) mendapat skor tiga, pilihan Tidak Setuju (TS) mendapat skor dua, dan pilihan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor satu. Komponen lainnya yaitu afek terdiri dari 14 item dengan bobot penilaian skala afek untuk pernyataan *favorable* yaitu pilihan Tidak Pernah (TP) mendapat skor satu, pilihan Jarang (J) mendapat skor dua, pilihan Sering (S) mendapat skor tiga, dan pilihan Selalu (S) mendapat skor

empat. Sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan *unfavorable* yaitu pilihan Tidak Pernah (TP) mendapat skor empat, pilihan Jarang (J) mendapat skor tiga, pilihan Sering (S) mendapat skor dua, dan pilihan Selalu (S) mendapat skor satu. Skor total skala ini (Skala IA dan Skala I B) menunjukkan bahwa semakin tinggi skor total maka menunjukkan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif.

Tabel 3.3.

Blue Print Skala Kesejahteraan Subjektif

No.	Domain	Indikator	No. Item	Jumlah
Komponen Kepuasan Hidup				
1.	Kepuasan hidup secara global	Kepuasan hidup secara umum	1	1
2.	Kepuasan ranah kehidupan	Pekerjaan/rezeki, Keluarga, Kesehatan, Hubungan pertemanan, Pendidikan, Percintaan / pasangan, Waktu luang, Kesejahteraan	2,10, 3, 4, 14, 5, 13, 6, 7, 11, 8, 15, 9, 12	14
Jumlah				15
Komponen Afek				
1.	Positif	Senang, Bersemangat, Bangga, Kagum, Lega, Tentram, Optimis	1, 3, 5, 8, 9, 11, 13,	7
2.	Negatif	Sedih, Marah, Putus asa, Tertekan, Takut, Khawatir, Kecewa	2, 4, 6, 7, 10, 12, 14	7
Jumlah				14

3.7. Validitas dan Reliabilitas

Suatu alat ukur dapat dikatakan baik apabila alat ukur yang digunakan valid dan reliabel.

3.7.1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2010). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Corrected Item-Total Correlation*. Metode ini digunakan dengan cara mengorelasikan masing-masing skor aitem dengan skor total aitem dan melakukan korelasi terhadap nilai koefisien korelasi yang over-estimasi (estimasi nilai yang lebih tinggi dari yang sebenarnya) (Priyatno, 2011).

Interpretasi koefisien validitas bersifat relatif. Tidak ada batasan universal yang menunjuk kepada angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu skala psikologi dikatakan valid. Namun apabila koefisien validitas itu kurang daripada 0,30, biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan. Dikatakan bahwa koefisien yang berkisar antara 0,30 sampai dengan 0,50 telah dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap efisiensi suatu penelitian (Cronbach dalam Azwar, 2010).

3.7.2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengukur tingkat keajegan alat ukur yang pada dasarnya menunjukkan sejauh mana suatu pengukuran dapat

memberi hasil yang relatif atau tidak berbeda bila dilakukan pengukuran ulang pada subjek yang sama. Koefisien reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah koefisien *Cronbach Alpha*. Data untuk menghitung koefisien reliabilitas alpha diperoleh melalui penyajian satu bentuk skala yang dikenakan hanya sekali saja pada sekelompok subjek (*single-trial administration*), dengan menyajikan satu skala hanya satu kali, maka masalah yang mungkin timbul pada pendekatan reliabilitas tes-ulang dapat dihindari (Azwar, 2010).

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas. Dalam pengukuran psikologi, koefisien reliabilitas yang mencapai angka $r_{xx} = 1,00$ tidak pernah dapat dijumpai (Azwar, 2010).

3.8. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditransformasikan ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Semua analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, mulai dari uji coba (validitas, reliabilitas), uji asumsi dan pengujian hipotesis menggunakan bantuan komputer Program statistik SPSS versi 22,0 *for Windows*. Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan statistika parametrik maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas, yaitu sebagai berikut:

3.8.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi, variabel pengganggu memiliki distribusi normal atau tidak (Ghozali, dalam Ayuwardani & Isroah, 2018). Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$. Sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Priyatno, 2011).

3.8.2. Uji Linieritas

Uji linieritas yaitu uji untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat. Dengan kata lain, uji linieritas hubungan digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Apabila penyimpangan itu tidak signifikan maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan tidak linier.

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah jika $p < 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linier. Sebaliknya, jika $p > 0,05$ berarti hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak linier (Priyatno, 2011). Apabila uji asumsi terpenuhi, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis.

3.8.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Linier Sederhana dan Berganda, dimana yang menjadi prediktor pertama (variabel bebas 1 = X_1) adalah *work-life balance* dan prediktor kedua (variabel bebas 2 = X_2) adalah kesejahteraan subjektif, sedangkan yang menjadi variabel terikat (Y) adalah *Burnout*. Analisis Regresi Berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan satu variabel dependen yang ditampilkan dalam bentuk persamaan regresi. Perbedaan dengan regresi sederhana yaitu terletak pada jumlah variabel independen, dimana regresi sederhana hanya menggunakan satu variabel independen, sedangkan regresi berganda menggunakan dua variabel atau lebih variabel independen yang dimasukkan dalam model regresi. Variabel independen dilambangkan dengan $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$ sedangkan variabel dependen dilambangkan dengan Y (Priyatno, 2011).

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat signifikansi uji F dan uji t. uji F dilakukan untuk mengidentifikasi apakah model regresi yang diestimasi layak digunakan untuk menjelaskan pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat. Apabila nilai probabilitas F hitung lebih kecil dari 0,05, maka model regresi yang diestimasi layak, begitu juga sebaliknya. Sedangkan uji t (uji koefisien regresi) dilakukan untuk mengestimasi apakah model regresi sudah merupakan parameter yang tepat atau belum. Apabila nilai probabilitas t hitung lebih kecil dari 0,05, maka

dikatakan bahwa variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat (Iqbal, 2015).

Selain itu, peneliti juga melihat hasil koefisien korelasi (R) serta uji determinasi ($R\ Square/R^2$) dalam analisis regresi linier dan *adjusted R-Square* dalam analisis regresi linier berganda. Koefisien Determinasi dimaknai sebagai besarnya sumbangan pengaruh yang diberikan variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y). Nilai koefisien determinasi ($R\ Square$) dapat dipakai untuk memprediksi seberapa besar kontribusi pengaruh variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y). Besarnya nilai koefisien determinasi berkisar antara 0 hingga 1 menentukan tingkat hubungan X-Y yang terjadi dengan berpedoman pada tabel berikut ini (Ndruru, Situmorang & Tarigan, 2014).

Tabel 3.4.

Tingkat Hubungan Koefisien Korelasi dan Determinasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat Rendah
0,20 – 0,39	Rendah
0,40 – 0,59	Cukup Kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Selain menggunakan uji regresi, peneliti juga melakukan uji *Chi-Square* untuk meneliti adanya hubungan antara faktor individual mahasiswa dengan tingkat *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektifnya. Uji ini digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara dua variabel yang bersifat kategorikal. Ada dua metode uji *chi-square* yang digunakan yaitu *pearson chi-square* dan *fisher exact test* dimana perbedaan keduanya terdapat

pada jumlah mahasiswa untuk masing-masing kategori, dimana *pearson chi-square* digunakan jika jumlah mahasiswa untuk masing-masing kategori lebih dari 5 orang sedangkan *fisher exact test* digunakan jika jumlah mahasiswa untuk masing-masing kategori kurang dari 5 orang. Untuk menggunakan kedua metode ini, maka tingkat *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif sama-sama dibagi menjadi kategori tinggi dan rendah (Field, 2018).

Setelah itu, untuk menginterpretasikan hasil yang didapat perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut (Field, 2018):

1. Untuk menggunakan *pearson chi-square*, maka perlu dilihat juga *Phi* dan *Cramer's V*, dimana nilai *phi* digunakan untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yang sama-sama memiliki dua kategori, sedangkan *cramer's v* digunakan jika salah satu atau kedua variabel yang diteliti memiliki lebih dari dua kategori. Nilai *phi* juga umumnya tidak jauh berbeda dengan nilai *pearson chi-square*.
2. Signifikansi kurang dari 0,05 mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor individual dengan tingkat *burnout*, *work-life balance*, dan kesejahteraan subjektif.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

5.1.1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dengan *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan negatif antara *work-life balance* dengan *burnout*, dimana koefisien korelasinya adalah 0,685; koefisien regresi - 0,638 dengan signifikansi 0,000 dan determinasi 0,469. Ini menunjukkan bahwa *work-life balance* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi sebanyak 46,9% pada rendahnya tingkat *burnout* mahasiswa.

5.1.2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan negatif antara kesejahteraan subjektif dengan *burnout*, dimana koefisien korelasi 0,704; koefisien regresi -0,490 dengan signifikansi 0,000 dan determinasi 0,495. Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan satu faktor yang berkontribusi sebanyak 49,5% dalam rendahnya tingkat *burnout* mahasiswa.

5.1.3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout*. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan negatif antara *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif dengan *burnout*, dimana koefisien korelasi 0,778. Selain itu, ketika kedua variabel bebas digabungkan, koefisien regresi menjadi (-0,384) untuk *work-life balance* dan (-0,320) untuk kesejahteraan subjektif dengan signifikansi 0,000 dan determinasi 0,594. Ini menunjukkan bahwa *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif merupakan dua faktor yang berkontribusi sebanyak 59,4% pada rendahnya tingkat *burnout* mahasiswa.

5.1.4. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor individual mahasiswa (jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status perkawinan, jumlah anak dan situasi pandemi) dengan tingkat *burnout*, *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status perkawinan, jumlah anak, dan situasi pandemi tidak berhubungan dengan tingkat *burnout* mahasiswa. Selain itu, hanya situasi pandemi yang berhubungan dengan tingkat *work-life balance* mahasiswa. Demikian juga, hanya usia, status perkawinan dan jumlah anak yang berhubungan dengan tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa.

5.2. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat dipaparkan beberapa saran, antara lain :

5.2.1. Bagi mahasiswa Magister Psikologi

Disarankan bagi mahasiswa Magister Psikologi agar dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran diri untuk lebih mengenal dan mengembangkan potensi diri, belajar mengelola berbagai tuntutan peran secara lebih efektif, serta memaksimalkan waktu yang dimiliki untuk bidang-bidang kehidupan lainnya selain pekerjaan/perkuliahannya, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya *burnout*.

5.2.2. Bagi anggota keluarga mahasiswa Magister Psikologi

Disarankan bagi anggota keluarga mahasiswa untuk dapat membantu mahasiswa dalam menjalankan peran-perannya dalam keluarga secara seimbang serta memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan oleh mahasiswa agar lebih dapat menghindari terjadinya *burnout*.

5.2.4. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti tentang faktor lainnya yang dapat menyebabkan *burnout*, seperti gaya kepemimpinan, iklim organisasi dan sebagainya, begitu pula dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianty, T.W. 2013. Work-life balance policies in the Indonesian context. *Thesis*. Curtin University.
- Ariati, J. 2010. Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Semarang: Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*. 8(2).
- Asepta, U.Y. and Maruno, S.K.P. 2017. Analisis pengaruh work-life balance dan pengembangan karir terhadap kepuasan kerja mahasiswa PT. Telkom Tbk. Cabang Malang. Malang: Universitas Ma Chung. *Jurnal JIBEKA*, 11(1), 77-85
- Aypay, A. 2017. A positive model for reducing and preventing school burnout in high school students. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 17(4). DOI:10.12738/estp.2017.4.0173.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bakker, A.B. and Costa, P.L. 2014. Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, 112-119.
- Bakker, A.B. and Oerlemans, W.G. 2010. Subjective well-being in organizations. Dalam: K.Cameron & G. Spreitzer (Ed.). *Handbook of Positive Organizational Scholarship* (hal. 1-31). Oxford University Press.
- Baltes, B.B., Clark, M.A. and Chakrabarti, M. 2009. Work-life balance: the roles of work-family conflict and work-family facilitation. (hal. 201-212). DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195335446.013.0016.
- Barros, A.S.S. 2017. Subjective well-being (sb) and burnout syndrome (bns): correlational analysis teleworkers education sector. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*. 1012-1018.
- Brough, P. and Kalliath, T. 2008. Work-life balance: a review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*. 14(3), 323-327. <http://doi.org/10.5172/jmo.837.14.3.323>.
- Campbell, C. and Rothman, S. 2005. A psychometric assessment of the Maslach Burnout Inventory (General Survey) in a customer-service environment. *Management Dynamics*, 14(2), 16-28
- Campos, J., Carlotto, M.S. and Maroco, J. 2011. Oldenburg Burnout Inventory – Student Version: Cultural Adaptation and Validation into Portuguese. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 709-718.
- Chan, S-F.I. 2007. Work-life balance: A study on the effect of conflict and facilitation amongst life roles of psychological well-being and quality of

- life of individuals in Hong Kong. *Disertasi*. Hong Kong: University of Hong Kong.
- Christina, E. Tanpa Tahun. Burnout akademik selama pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan*, 8-15.
- Darmawan, A.Y., Silviandari, I.A. and Susilawati, I.R. 2015. Hubungan burnout dengan work-life balance pada dosen wanita. *Jurnal Psikologi Mediasi*. 1(1), 28-39.
- Devi, V.R. and Nagini, A. 2014. Work-life balance and burnout as predictor of job satisfaction in private banking sector. *Skyline Business Journal*. 9(1), 50-53.
- Dewi, S.L. and Paramita, P.P. 2012. Tingkat burnout ditinjau dari karakteristik demografis (usia, jenis kelamin dan masa kerja) guru SDN inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 1(2),107-115.
- Diener, E. 2009. *The Science of well-being: The collected works of Ed Diener*. London: Springer.
- Diener, E., Tay, L. and Oishi, S. Tanpa Tahun. Finding all psychologists should know about the new science of subjective well-being. (*In Press*). Canadian Psychology.
- Diener, E., Oishi, S. and Tay, L. 2018. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publisher.
- Dolan, P., Peasgood, T. and White, M. 2008. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*. 29(1), 94-112.
- Dyrbye, L.N., dkk. 2011. Relationship between work-home conflicts and burnout among american surgeons: a comparison by sex. *American Medical Association*. 146(2), 211-217.
- Eprillison, V. 2014. Analisis faktor dominan yang mempengaruhi keputusan Mahasiswa melanjutkan pendidikan ke program studi PIPS Pascasarjana UNP. *ECONOMICA : Journal of Economic and Economic Education*, 3(1), 53-63. ISSN : 2302 – 1590, E-ISSN: 2460 - 1900
- Fernet, C., Austin, S., Trepanier, S-G. and Dussault, M. 2013. How do job characteristics contribute to *burnout*? Exploring the distinct mediating roles of perceived autonomy, competence, and relatedness. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 22(2), 123-137. <http://dx.doi.org/10.1080/1359432X.2011.632161>
- Field, A. 2018. *Discovering statistic using SPSS 5th Edition*. London : SAGE Publication Ltd.

- Firmansyah. 2016. Komparatif faktor work-life balance (studi pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja di kota Bandung). *Journal*. 99-117.
- Fisher, G.G., Bulger, C.A. and Smith, C.S. 2009. Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*. 14(4), 441-456. DOI: 10.1037/a0016737.
- Hansen, A., Buitendach, J.H. and Kanengoni, H. 2015. Psychological capital, subjective well-being, *burnout* and job satisfaction amongst educators in the Umlazi region in South Africa. *SA Journal of Human Resource Management*. 13(1), 1-9. DOI: 10.4102/sajhrm.v13i1.621.
- Hyronimus, M.H.C.D. 2020. Pengaruh work from home terhadap work-life balance pekerja perempuan di Kota Ende. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis dan Inovasi Universitas Sam Ratulangi*. Manado: Universitas Sam Ratulangi. 7(2), 247-258, ISSN 2356-3966 E-ISSN: 2621-2331.
- Iqbal, M. 2015. *Pengolahan Data dengan Regresi Linier Berganda (dengan SPSS)*. Diakses pada : <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi4w-KZpfbzAhXajdgFHWgdDkgQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fdosen.perbanas.id%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F05%2FRegresi-Linier-Berganda-SPSS1.pdf&usg=AOvVaw32aldolkSEsxQCyAaTSRXI>
- Jia, Z. dkk., 2021. Working hours, job burnout, and subjective well-being of hospital administrator: an empirical study based on China's tertiary public hospital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(4539), 1-13.
- Kellman, S.K. 2015. An investigation into work-life balance and burnout in a software company in Ireland. *Disertasi*. National College of Ireland, Irlandia.
- Kelly, M., Soles, R., Garcia, E. and Kundu, I. 2020. Job stress, burnout, work-life balance, well-being, and job satisfaction among pathology residents and fellows. *American Society for Clinical Pathology*, 153, 449-469. DOI:10.1093/AJCP/AQAA013.
- Kristensen, T.S., Borritz, M., Villadsen, E. and Christensen, K.B. 2005. The Copenhagen *Burnout* Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207.
- Lan, X. 2019. The mediating role of subjective well-being in job burnout and generativity concern. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 325, 52-56.
- Lazar, L., Osoian, C. and Ratin, P. 2010. The role of work-life balance practice in order to improve organizational performance. *European Research Studies*. 13(1)

- Leduc, C., Houliort, N. and Bourdeau, S. 2016. Work-life balance: the good and the bad of boundary management. *International of Psychological Studies*. 8(1), 133-146. DOI:10.5539/ijps.v8n1p133.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P. 2001. Job burnout. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 397-422. DOI: 0066-4308/01/0201-0397.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P. 2008. Measuring burnout. 86-108.
- Maslichah, N.I. and Hidayat, K. 2017. Pengaruh work-life balance dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja mahasiswa (studi pada perawat RS. Lavalette Malang Tahun 2016). *Jurnal Administrasi Bisnis*, 49(1), 60-68.
- Miranda, N. and Amna, Z. 2017. Kesejahteraan subjektif pada individu bercerai (studi kasus pada individu dengan status cerai mati dan cerai hidup). *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 12-22.
- Ndruru, R.E., Situmorang, M. and Tarigan, G. 2014. Analisa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil produksi padi di Deli Serdang. *Saintia Matematika*, 2(1), 71-83.
- Neuman, W.L. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: PT. Indeks.
- Pangemanan, F.L., Pio, R.J. and Tumbel, T.M. 2017. Pengaruh work-life balance dan burnout terhadap Kepuasan kerja. 1-8.
- Poulose, S. and Sudarsan, N. 2014. Work-life balance: a conceptual review. *International Journal of Advance in Management and Economic*. 3(2), 01-17.
- Priyatno. 2011. *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Putri, A.F. 2019. Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Qu, H.Y. and Wang, C.M. 2015. Study on the relationships between nurses' job burnout and subjective well being. *Chinese Nursing Research*. 61-66.
- Raisinghani, M. and Goswami, R. 2014. Model of work-life balance explaining relationship constructs. *International Journal of Application or Innovation in Engineering & Management (IJAEM)*. 3(2), 46-59. ISSN 2319 – 4847.
- Raiziene, S., Pilkauskaitė-Valickienė, R. and Zukauskienė, R. 2013. School burnout and subjective well-being: evidence from crosslagged relations in a 1-year longitudinal sample. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116 (2014), 3254–3258.
- Ramadhani, L.C., Asnomy, T. and Suryatni, M. 2015. Pengaruh beban kerja, lingkungan kerja, dan dukungan sosial terhadap burnout pustakawan di

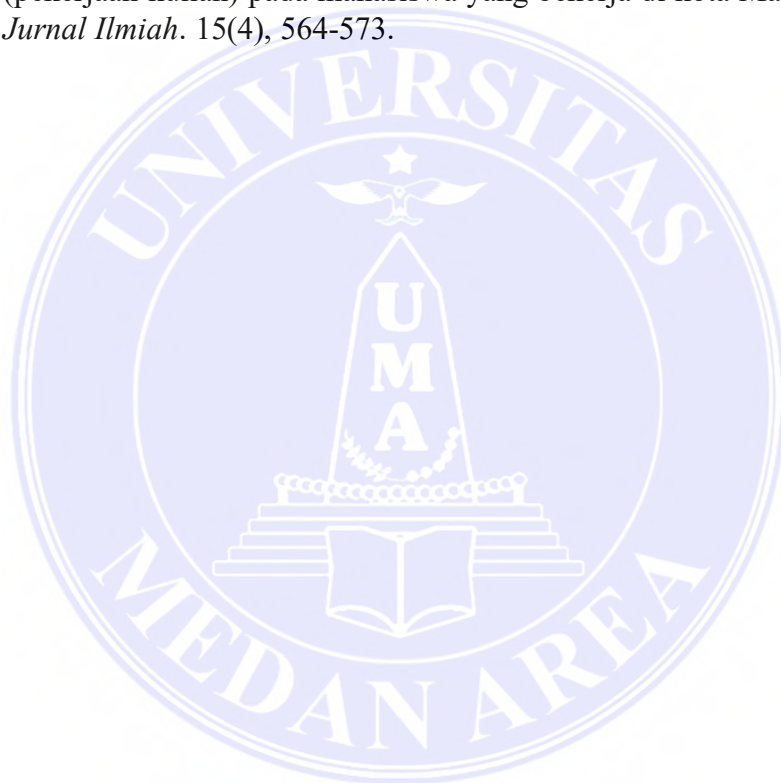
- Kota Mataram. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khazanah Al-Hikmah*, 3(2), 125-145. ISSN : 2354-9629.
- Rantanen, J., Kinnunen, U., Mauno, S. and Tilemann, K. 2011. Introducing theoretical approaches to work-life balance and testing a new typology among professionals. Dalam S. Kaiser dkk, (Ed.). *Creating Balance?*, (hal. 27-46). DOI 10.1007/978-3-642-16199-5_2.
- Safarina, N. A. 2017. Hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Tesis*. Universitas Medan Area.
- Shiels, R.S. 2014. Changes in work-life balance over time: Implications for Job and Family Satisfaction. *Disertasi*. School of Applied Psychology, Griffith University.
- Shier, M.L. and Graham, J.R. 2010. Work-related factors that impact social work practitioners' subjective well-being: well-being in the workplaces. *Journal of Social Work*.
- Singh, P., Suar, D. and Leiter, M.P. 2011. Antecedents, work-related consequences, and buffer of job burnout among Indian Software Developers. *Journal of Leadership & Organizational Studies*.
- Smeltzer, S.C., dkk. 2016. Psychometric analysis of the work-life balance self-assessment scale. *Journal of Nursing Measurement*. 24(1), 5-14. DOI: 10.1891/1061-3749.24.1.5.
- Smith, J. and Gardner, D. 2007. Factors affecting employee use of work-life balance initiatives. *New Zealand Journal of Psychology*, 36(1), 3-12.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. 2006. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Swasti, K.G., Ekowati, W. and Rahmawati, E. 2017. Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada wanita bekerja di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(3), 190-198.
- Tomo, S.W. and Pierewan, A.C. 2015. Kesejahteraan subjektif dan usia di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 1-13.
- Tugsal, T. 2017. Work-life balance and social support as predictors of burnout: an exploratory analysis. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Science*, 7(3), 117-138. ISSN : 2222-6990. DOI: 10.6007/IJARBS/v7-i3/2699.
- Vazi, M.L., dkk. 2011. Indicators of subjective and psychological well-being as correlates of teacher burnout in the Eastern Cape Public Schools, South

Africa. *International Journal of Education Administration and Policy Studies*. 3(10), 160-169. ISSN 2141 – 6656.

Wilkinson, M. 2013. Work-life balance and psychological well-being in men and women. *Dissertation*. Auburn University.

Wulandari, B., Shalihah, K.U., Nabila, T. and Kaloeti, D.V.S. 2021. Subjective well-being in working mothers during the covid-19 pandemic: a systematic literature review. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1-9

Yahya, S. & Yulianto, H. 2018. Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan-kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar. *Akmen Jurnal Ilmiah*. 15(4), 564-573.





6.1. SKALA UJI COBA





MAGISTER PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN 2021

Assalamu'alaikum wr, wb,

Saya adalah salah satu mahasiswi Magister Psikologi Industri dan Organisasi Universitas Medan Area yang sedang melakukan penelitian dibidang psikologi guna menyelesaikan tugas akhir, yang nantinya diharapkan dapat berguna bagi masyarakat luas. Oleh karena itu, saya membutuhkan data-data yang relevan, salah satunya dengan kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menjawab pernyataan-pernyataan yang tersedia dalam skala ini.

Jawaban yang saudara berikan tidak ada yang salah dan tidak akan mempengaruhi penilaian. Kerahasiaan jawaban Bapak/Ibu/Saudara/i adalah tanggung jawab saya dalam menjalankan etika penelitian.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Nurul Rahmi, S.Psi

Informed Consent

PENJELASAN MENGENAI PENELITIAN “HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* & KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA MAGISTER PSIKOLOGI UMA”

Saya Nurul Rahmi, S.Psi., (NPM: 171804013), salah satu mahasiswi pada Program Magister Psikologi Industri dan Organisasi Universitas Medan Area. Untuk memperoleh gelar kemagisteran strata dua (S2 Psikologi) saya harus membuat penelitian (thesis) sebagai salah satu syarat kelulusan. Penelitian yang saya lakukan berjudul **“Hubungan *Work-life balance* dan Kesejahteraan Subjektif dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Magister Psikologi UMA”**. Oleh karena itu, untuk memperoleh data-data yang relevan saya memohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menjadi responden pada penelitian ini. Untuk pengumpulan data saya akan menggunakan skala psikologi yang terdiri dari tiga bagian, dengan empat pilihan jawaban juga.

Semua data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Besar harapan Saya Bapak/Ibu/Saudara/i bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikianlah penjelasan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Medan, Juni 2021
Peneliti

(Nurul Rahmi, S.Psi)

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (Inisial) :
 Jenis Kelamin : Lk/Pr
 Usia :
 Pekerjaan : Mahasiswa S2 & _____
 Jabatan :
 Status Pernikahan : Menikah / Belum Menikah
 Jumlah Anak :
 Pendidikan Terakhir :
 Asal Daerah :

Dengan ini Saya menyatakan bahwa saya telah memahami maksud dan tujuan penelitian ini, oleh karena itu saya dengan sukarela dan tanpa paksaan, setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini, yang dilakukan oleh Nurul Rahmi, S.Psi, mahasiswi pada Program Magister Psikologi Industri dan Organisasi Universitas Medan Area.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, Juni 2021

Wassalam,

(_____)

SKALA I

Bagian ini terdiri dari 19 pernyataan. Pada bagian ini Bapak/Ibu/Saudara/i diminta untuk memilih satu kategori pada pernyataan-pernyataan yang ada sesuai dengan kondisi/pendapat Bapak/Ibu/Saudara/i, dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu dari empat pilihan jawaban yang Bapak/Ibu/Saudara/i anggap paling sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu/Saudara/i.

Pilihan jawaban tersebut adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Sering

S : Sering

J : Jarang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1.	Saya merasa sangat membutuhkan hari libur	SS	S	J	TP
2.	Saya merasa sangat lelah secara fisik	SS	S	J	TP
3.	Saya merasa lemas	SS	S	J	TP
4.	Belakangan ini, saya merasa lebih mudah terserang penyakit	SS	S	J	TP
5.	Saya merasa sangat lelah secara emosional	SS	S	J	TP
6.	Saya merasa sulit tidur dengan nyenyak	SS	S	J	TP
7.	Saya kurang memiliki selera makan	SS	S	J	TP
8.	Saya merasa lelah bahkan ketika bangun di pagi hari karena harus kembali bekerja	SS	S	J	TP
9.	Saya merasa saya telah bekerja terlalu berat	SS	S	J	TP
10.	Saya merasa kelelahan menghadapi banyaknya tugas-tugas perkuliahan	SS	S	J	TP
11.	Pekerjaan saya membuat saya merasa tertekan	SS	S	J	TP
12.	Perkuliahan yang saya jalani membuat saya merasa tertekan	SS	S	J	TP

13.	Saya merasa saya memperlakukan orang lain seperti saya memperlakukan benda mati	SS	S	J	TP
14.	Saya menjadi kurang menghargai orang lain	SS	S	J	TP
15.	Saya kurang peduli pada apa yang terjadi pada orang lain	SS	S	J	TP
16.	Saya khawatir pekerjaan yang saya jalani sekarang telah membuat saya kurang responsif secara emosional	SS	S	J	TP
17.	Saya memberikan bantuan secara efektif kepada orang lain mengenai permasalahan yang mereka alami	SS	S	J	TP
18.	Saya merasa bahwa pekerjaan yang saya lakukan dapat memberikan pengaruh positif bagi kehidupan orang lain	SS	S	J	TP
19.	Saya memiliki banyak energi untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawab saya	SS	S	J	TP

SKALA II

Petunjuk Mengerjakan :

Berikut ini terdapat 17 pernyataan. Berilah tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara/i yang sebenarnya. Hanya ada satu kemungkinan yang harus Bapak/Ibu/Saudara/i berikan:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

DAFTAR PERNYATAAN

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1.	Ketika pulang bekerja, saya merasa sangat lelah hingga tidak mampu mengerjakan hal-hal yang saya inginkan	STS	TS	S	SS
2.	Saya merasa kesulitan melakukan hobi yang saya inginkan karena padatnya waktu bekerja	STS	TS	S	SS
3.	Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya dikarenakan tuntutan-tuntutan pekerjaan	STS	TS	S	SS
4.	Kehidupan pribadi saya menjadi terbengkalai dikarenakan tugas-tugas pekerjaan	STS	TS	S	SS
5.	Saya harus membatalkan janji penting karena banyaknya waktu yang saya habiskan untuk bekerja	STS	TS	S	SS
6.	Saya merasa kehilangan energi untuk melakukan pekerjaan saya akibat kehidupan pribadi	STS	TS	S	SS
7.	Pekerjaan saya menjadi terbengkalai dikarenakan hal-hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya	STS	TS	S	SS
8.	Saya akan menyediakan lebih banyak waktu untuk bekerja jika bukan karena urusan-urusan pribadi	STS	TS	S	SS
9.	Saya merasa sangat lelah sehingga tidak mampu untuk bekerja secara efektif akibat urusan pribadi	STS	TS	S	SS
10.	Ketika saya berada di kantor, saya mengkhawatirkan permasalahan-permasalahan diluar pekerjaan	STS	TS	S	SS
11.	Saya sulit untuk menyelesaikan tugas-tugas di kantor karena sibuk dengan urusan pribadi	STS	TS	S	SS
12.	Pekerjaan saya memberikan saya energi untuk melakukan aktivitas lain diluar pekerjaan yang penting bagi saya	STS	TS	S	SS

13.	Pekerjaan saya membantu meningkatkan kondisi mood saya di rumah	STS	TS	S	SS
14.	Tugas-tugas saya di kantor dapat membantu saya menyelesaikan masalah-masalah di rumah, baik yang bersifat pribadi maupun praktis	STS	TS	S	SS
15.	Kehidupan pribadi saya berperan dalam meningkatkan kondisi mood saya di kantor	STS	TS	S	SS
16.	Kehidupan pribadi saya memberi energi untuk bekerja	STS	TS	S	SS
17.	Kehidupan pribadi saya membantu saya merasa santai dan siap untuk bekerja esok hari	STS	TS	S	SS

SKALA III (A)

Petunjuk Mengerjakan :

Berikut ini terdapat 29 pernyataan. Setiap pernyataan disediakan 4 (empat) alternatif jawaban. Bapak/Ibu/Saudara/i adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan Bapak/Ibu/Saudara/i, dengan menyilang (X) huruf pada kolom jawaban yang telah disediakan.

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

DAFTAR PERNYATAAN

No.	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa puas dengan hidup saya	STS	TS	S	SS
2.	Saya merasa rezeki yang Tuhan berikan adalah sudah lebih dari cukup	STS	TS	S	SS
3.	Saya merasa beruntung dengan keluarga yang saya miliki	STS	TS	S	SS
4.	Sejauh ini saya merasa kesehatan saya baik.	STS	TS	S	SS
5.	Saya memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman	STS	TS	S	SS
6.	Pendidikan yang pernah saya jalani tidak sia-sia	STS	TS	S	SS
7.	Pasangan saya membuat hidup saya lebih berarti	STS	TS	S	SS
8.	Saya memiliki waktu yang cukup untuk melakukan berbagai hal.	STS	TS	S	SS
9.	Meskipun keadaan ekonomi saya tidak terlalu baik, saya merasa puas dengan kesejahteraan hidup saya.	STS	TS	S	SS
10.	Saya merasa beruntung dengan pekerjaan yang saya miliki	STS	TS	S	SS
11.	Saya merasa puas mendapatkan cinta dari pasangan	STS	TS	S	SS
12.	Meskipun sederhana, saya merasa kebutuhan hidup saya sudah terpenuhi.	STS	TS	S	SS
13.	Saya merasa puas memiliki teman-teman	STS	TS	S	SS
14.	Saya puas karena keadaan kesehatan saya mendukung kegiatan yang saya lakukan	STS	TS	S	SS
15.	Saya merasa beruntung karena memiliki waktu untuk bersenang-senang	STS	TS	S	SS

SKALA III (B)

Pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

- TP : Tidak Pernah
 J : Jarang
 Sr : Sering
 Sl : Selalu

Dalam jangka waktu dua minggu terakhir, seberapa sering Anda merasakan perasaan-perasaan dibawah ini?

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
1.	Senang	TP	J	Sr	Sl
2.	Sedih	TP	J	Sr	Sl
3.	Berseemangat	TP	J	Sr	Sl
4.	Marah	TP	J	Sr	Sl
5.	Bangga	TP	J	Sr	Sl
6.	Putus asa	TP	J	Sr	Sl
7.	Tertekan	TP	J	Sr	Sl
8.	Kagum	TP	J	Sr	Sl
9.	Lega	TP	J	Sr	Sl
10.	Takut	TP	J	Sr	Sl
11.	Tentram	TP	J	Sr	Sl
12.	Khawatir	TP	J	Sr	Sl
13.	Optimis	TP	J	Sr	Sl
14.	Kecewa	TP	J	Sr	Sl

MOHON PERIKSA KEMBALI JAWABAN

BAPAK/IBU/SAUDARA/I AGAR TIDAK ADA PERNYATAAN

YANG TERLEWATI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 17/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)17/6/22



6.2. DATA MENTAH HASIL UJI COBA

A. BURNOUT

Subjek	Aitem																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	3	4	2	4	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	2	1	3	1	3
2	4	4	2	4	3	2	3	3	1	3	4	2	1	2	1	3	3	1	3
3	4	4	2	4	4	2	1	4	4	4	4	1	1	3	1	4	4	1	2
4	4	4	2	4	3	2	4	3	3	2	3	2	1	4	3	3	2	1	4
5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	1	4	4	3	3	1	3
6	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2
7	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	1	1	4	4	4	3	1	4
8	3	4	2	2	2	2	3	2	4	3	4	2	1	2	1	4	3	1	4
9	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1
10	4	4	2	4	1	2	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4
11	4	3	2	3	4	2	4	4	4	2	3	2	1	1	4	3	2	1	3
12	4	4	1	4	4	1	3	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	1	3
13	4	3	1	3	4	2	4	4	4	4	4	2	1	3	4	4	1	1	4
14	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	2	1	3	3	3	4	1	3
15	1	3	1	3	1	2	4	1	2	3	1	2	1	1	2	1	3	1	1
16	1	3	1	3	3	2	3	3	4	3	4	2	1	3	4	4	3	1	3
17	3	3	1	3	4	3	4	4	2	4	4	2	1	4	2	4	4	1	4
18	4	4	1	4	2	3	1	2	3	1	4	1	1	2	3	3	1	1	2
19	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	1	3	4	4	3	1	3
20	4	2	2	2	4	1	3	4	3	2	3	1	1	1	3	3	2	1	3
21	3	1	2	1	4	2	3	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4
22	4	3	2	3	4	1	3	4	3	3	4	1	1	1	3	3	1	1	4
23	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	4	3	1	3	3	4	1	1	3
24	3	1	2	1	4	2	3	4	4	4	4	2	1	4	4	1	4	1	3
25	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	4	2	3	1	1
26	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4
27	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	2	1	4	4	3	4	1	4
28	1	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	1	3
29	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	2	1	3	4	3	4	1	3
30	1	3	2	3	3	4	1	3	4	2	4	1	1	3	4	2	2	1	4

B. WORK-LIFE BALANCE

Subjek	Aitem																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3
2	1	1	1	3	1	3	3	3	1	2	3	1	3	1	2	1	1
3	3	2	4	3	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2
4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3
5	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3
6	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3
7	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
8	2	1	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	1	1	1
9	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3
10	4	1	4	4	4	4	3	1	2	2	3	4	2	4	1	4	1
11	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2
12	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	1	3	3
13	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4
14	3	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2
15	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2
16	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3
17	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	1	2	3
18	3	3	4	2	4	3	4	2	2	1	4	3	4	4	3	3	4
19	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	1	3
20	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4
21	2	2	2	2	1	2	4	1	2	1	4	3	4	1	3	4	2
22	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	4	2	3	2
23	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
24	1	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	1	2	3	3	2	3
25	2	2	4	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	4	3	1
26	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	2
27	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28	1	2	2	4	1	3	2	2	4	3	4	2	2	1	1	3	2
29	4	1	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	2	1
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	2	4	4	4

C. KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

Subjek	Nomor Aitem (Skala Kepuasan Hidup)															Nomor Aitem (Skala Afek)													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	4	3	4	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2
3	1	3	2	3	2	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3
4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	4	2	3	2	1	3	3	3	4	2	3	2
5	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	3	1	4	4	2	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3
6	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
7	2	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
8	1	4	4	3	3	1	1	3	3	1	1	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3
9	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2
10	2	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	2	3	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3
11	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3
12	1	3	4	2	4	1	1	3	4	1	1	3	3	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3	2	2	4	2
13	1	4	4	2	4	1	1	4	4	1	1	4	4	2	4	4	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
14	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3
15	1	3	4	3	4	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
16	1	2	4	3	4	2	1	2	4	2	1	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3
17	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	4	3	4	3
18	1	3	4	3	4	1	1	3	4	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	2	4	3
19	1	3	4	2	3	1	1	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2

Subjek	Nomor Aitem (Skala Kepuasan Hidup)														Nomor Aitem (Skala Afek)															
20	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	
21	1	3	4	3	4	1	1	3	4	1	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
22	1	3	4	3	4	2	1	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	
23	1	2	4	2	4	1	1	4	4	1	4	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	
24	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	
25	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	
26	1	3	4	3	4	1	1	4	3	1	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	3	
27	1	4	4	3	4	1	1	3	4	1	1	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	
28	4	3	4	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	
29	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3	2	
30	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	1	4	2	3	3	4	3	4	2	

6.3. HASIL UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS SKALA UJI COBA

A. SKALA *BURNOUT*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variabels in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.829	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	48.60	67.145	.368	.825
A2	48.50	69.224	.307	.827
A3	50.07	74.409	.053	.833
A4	48.67	68.782	.337	.825
A5	48.73	62.961	.643	.808
A6	49.53	73.292	.067	.838
A7	48.90	66.162	.467	.819
A8	48.77	63.633	.609	.810
A9	48.53	64.257	.644	.809
A10	48.77	65.633	.575	.813
A11	48.23	65.771	.704	.809
A12	49.97	73.551	.084	.835
A13	50.87	75.085	.000	.832
A14	49.23	62.254	.609	.809
A15	48.73	64.409	.533	.815
A16	48.73	66.133	.506	.816
A17	49.10	67.610	.331	.827
A18	50.87	75.085	.000	.832
A19	48.80	67.131	.456	.819

B. SKALA *WORK-LIFE BALANCE*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variabels in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	48.93	51.444	.497	.829
A2	49.03	48.723	.703	.817
A3	48.20	49.269	.748	.816
A4	48.57	57.357	.078	.847
A5	48.37	47.689	.745	.814
A6	48.47	53.775	.337	.838
A7	48.37	54.378	.418	.834
A8	48.80	53.476	.340	.838
A9	48.30	50.217	.562	.825
A10	48.97	54.447	.307	.839
A11	48.03	55.620	.331	.838
A12	48.83	52.557	.459	.831
A13	49.00	58.138	-.022	.855
A14	48.50	48.879	.642	.820
A15	49.30	52.907	.332	.839
A16	48.93	53.237	.350	.837
A17	49.13	48.326	.660	.819

C. SKALA KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variabels in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	29

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	80.10	82.438	.605	.849
A2	78.97	91.137	.373	.857
A3	78.27	92.064	.414	.857
A4	79.47	92.120	.248	.860
A5	78.33	90.575	.531	.855
A6	80.03	82.102	.605	.849
A7	80.03	81.757	.604	.849
A8	79.10	92.231	.262	.860
A9	78.73	87.720	.550	.852
A10	79.97	83.275	.549	.852
A11	80.03	83.826	.498	.854
A12	78.87	92.051	.339	.858
A13	78.83	94.902	.050	.864
A14	79.30	86.010	.523	.853
A15	78.80	87.407	.586	.852
B1	79.10	90.300	.430	.856
B2	79.63	91.206	.382	.857
B3	78.90	88.231	.508	.854
B4	79.27	93.651	.222	.860
B5	79.30	90.562	.383	.857

B6	79.73	93.720	.133	.863
B7	79.30	86.493	.493	.854
B8	79.30	97.045	-.199	.866
B9	79.23	91.771	.346	.858
B10	79.67	91.609	.255	.860
B11	79.03	88.999	.400	.857
B12	79.67	90.506	.448	.856
B13	79.33	90.782	.324	.859
B14	79.43	95.702	-.023	.865

6.4. SKALA PENELITIAN



MAGISTER PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN 2021

Assalamu'alaikum wr, wb,

Saya adalah salah satu mahasiswa Magister Psikologi Industri dan Organisasi Universitas Medan Area yang sedang melakukan penelitian dibidang psikologi guna menyelesaikan tugas akhir, yang nantinya diharapkan dapat berguna bagi masyarakat luas. Oleh karena itu, saya membutuhkan data-data yang relevan, salah satunya dengan kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menjawab pernyataan-pernyataan yang tersedia dalam skala ini.

Jawaban yang saudara berikan tidak ada yang salah dan tidak akan mempengaruhi penilaian. Kerahasiaan jawaban Bapak/Ibu/Saudara/i adalah tanggung jawab saya dalam menjalankan etika penelitian.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Nurul Rahmi, S.Psi

Informed Consent

PENJELASAN MENGENAI PENELITIAN “HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* & KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA MAGISTER PSIKOLOGI UMA”

Saya Nurul Rahmi, S.Psi., (NPM: 171804013), salah satu mahasiswi pada Program Magister Psikologi Industri dan Organisasi Universitas Medan Area. Untuk memperoleh gelar kemagisteran strata dua (S2 Psikologi) saya harus membuat penelitian (thesis) sebagai salah satu syarat kelulusan. Penelitian yang saya lakukan berjudul **“Hubungan *Work-life balance* dan Kesejahteraan Subjektif dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Magister Psikologi UMA”**. Oleh karena itu, untuk memperoleh data-data yang relevan saya memohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menjadi responden pada penelitian ini. Untuk pengumpulan data saya akan menggunakan skala psikologi yang terdiri dari tiga bagian, dengan empat pilihan jawaban juga.

Semua data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Besar harapan Saya Bapak/Ibu/Saudara/i bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikianlah penjelasan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Medan, Juni 2021
Peneliti

(Nurul Rahmi, S.Psi)

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (Inisial) :
Jenis Kelamin : Lk/Pr
Usia :
Pekerjaan : Mahasiswa S2 & _____
Jabatan :
Status Pernikahan : Menikah / Belum Menikah
Jumlah Anak :
Pendidikan Terakhir :
Asal Daerah :

Dengan ini Saya menyatakan bahwa saya telah memahami maksud dan tujuan penelitian ini, oleh karena itu saya dengan sukarela dan tanpa paksaan, setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini, yang dilakukan oleh Nurul Rahmi, S.Psi, mahasiswi pada Program Magister Psikologi Industri dan Organisasi Universitas Medan Area.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, Juni 2021

Wassalam,

(_____)

SKALA I

Bagian ini terdiri dari 15 pernyataan. Pada bagian ini Bapak/Ibu/Saudara/i diminta untuk memilih satu kategori pada pernyataan-pernyataan yang ada sesuai dengan kondisi/pendapat Bapak/Ibu/Saudara/i, dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu dari empat pilihan jawaban yang Bapak/Ibu/Saudara/i anggap paling sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu/Saudara/i.

Pilihan jawaban tersebut adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Sering

S : Sering

J : Jarang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1.	Saya merasa sangat membutuhkan hari libur	SS	S	J	TP
2.	Saya merasa sangat lelah secara fisik	SS	S	J	TP
3	Belakangan ini, saya merasa lebih mudah terserang penyakit	SS	S	J	TP
4.	Saya merasa sangat lelah secara emosional	SS	S	J	TP
5.	Saya kurang memiliki selera makan	SS	S	J	TP
6.	Saya merasa lelah bahkan ketika bangun di pagi hari karena harus kembali bekerja	SS	S	J	TP
7.	Saya merasa saya telah bekerja terlalu berat	SS	S	J	TP
8.	Saya merasa kelelahan menghadapi banyaknya tugas-tugas perkuliahan	SS	S	J	TP
9.	Pekerjaan saya membuat saya merasa tertekan	SS	S	J	TP
10.	Saya menjadi kurang menghargai orang lain	SS	S	J	TP

11.	Saya kurang peduli pada apa yang terjadi pada orang lain	SS	S	J	TP
12.	Saya khawatir pekerjaan yang saya jalani sekarang telah membuat saya kurang responsif secara emosional	SS	S	J	TP
13.	Saya memberikan bantuan secara efektif kepada orang lain mengenai permasalahan yang mereka alami	SS	S	J	TP
14.	Saya memiliki banyak energi untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawab saya	SS	S	J	TP

SKALA II

Petunjuk Mengerjakan :

Berikut ini terdapat 15 pernyataan. Berilah tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara/i yang sebenarnya. Hanya ada satu kemungkinan yang harus Bapak/Ibu/Saudara/i berikan:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

DAFTAR PERNYATAAN

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Ketika pulang bekerja, saya merasa sangat lelah hingga tidak mampu mengerjakan hal-hal yang saya inginkan				
2.	Saya merasa kesulitan melakukan hobi yang saya inginkan karena padatnya waktu bekerja				

3.	Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya dikarenakan tuntutan-tuntutan pekerjaan	STS	TS	S	SS
4.	Saya harus membatalkan janji penting karena banyaknya waktu yang saya habiskan untuk bekerja	STS	TS	S	SS
5.	Saya merasa kehilangan energi untuk melakukan pekerjaan saya akibat kehidupan pribadi	STS	TS	S	SS
6.	Pekerjaan saya menjadi terbengkalai dikarenakan hal-hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya	STS	TS	S	SS
7.	Saya akan menyediakan lebih banyak waktu untuk bekerja jika bukan karena urusan-urusan pribadi	STS	TS	S	SS
8.	Saya merasa sangat lelah sehingga tidak mampu untuk bekerja secara efektif akibat urusan pribadi	STS	TS	S	SS
9.	Ketika saya berada di kantor, saya mengkhawatirkan permasalahan-permasalahan diluar pekerjaan	STS	TS	S	SS
10.	Saya sulit untuk menyelesaikan tugas-tugas di kantor karena sibuk dengan urusan pribadi	STS	TS	S	SS
11.	Pekerjaan saya memberikan saya energi untuk melakukan aktivitas lain diluar pekerjaan yang penting bagi saya	STS	TS	S	SS
12.	Tugas-tugas saya di kantor dapat membantu saya menyelesaikan masalah-masalah di rumah, baik yang bersifat pribadi maupun praktis	STS	TS	S	SS
13.	Kehidupan pribadi saya berperan dalam meningkatkan kondisi mood saya di kantor	STS	TS	S	SS
14.	Kehidupan pribadi saya memberi energi untuk bekerja	STS	TS	S	SS
15.	Kehidupan pribadi saya membantu saya merasa santai dan siap untuk bekerja esok hari	STS	TS	S	SS

SKALA III (A)

Petunjuk Mengerjakan :

Berikut ini terdapat 29 pernyataan. Setiap pernyataan disediakan 4 (empat) alternatif jawaban. Bapak/Ibu/Saudara/i adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan Bapak/Ibu/Saudara/i, dengan menyilang (X) huruf pada kolom jawaban yang telah disediakan.

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

DAFTAR PERNYATAAN

No.	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa puas dengan hidup saya	STS	TS	S	SS
2.	Saya merasa rezeki yang Tuhan berikan adalah sudah lebih dari cukup	STS	TS	S	SS
3.	Saya merasa beruntung dengan keluarga yang saya miliki	STS	TS	S	SS
4.	Saya memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman	STS	TS	S	SS
5.	Pendidikan yang pernah saya jalani tidak sia-sia	STS	TS	S	SS
6.	Pasangan saya membuat hidup saya lebih berarti	STS	TS	S	SS
7.	Meskipun keadaan ekonomi saya tidak terlalu baik, saya merasa puas dengan kesejahteraan hidup saya.	STS	TS	S	SS
8.	Saya merasa beruntung dengan pekerjaan yang saya miliki	STS	TS	S	SS

9.	Saya merasa puas mendapatkan cinta dari pasangan	STS	TS	S	SS
10.	Meskipun sederhana, saya merasa kebutuhan hidup saya sudah terpenuhi.	STS	TS	S	SS
11.	Saya puas karena keadaan kesehatan saya mendukung kegiatan yang saya lakukan	STS	TS	S	SS
12	Saya merasa beruntung karena memiliki waktu untuk bersenang-senang	STS	TS	S	SS

SKALA III (B)

Pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

- TP : Tidak Pernah
 J : Jarang
 Sr : Sering
 Sl : Selalu

Dalam jangka waktu dua minggu terakhir, seberapa sering Anda merasakan perasaan-perasaan dibawah ini?

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
1.	Senang	TP	J	Sr	Sl
2.	Sedih	TP	J	Sr	Sl
3.	Bersemangat	TP	J	Sr	Sl
4.	Bangga	TP	J	Sr	Sl
5.	Tertekan	TP	J	Sr	Sl
6.	Lega	TP	J	Sr	Sl
7.	Tentram	TP	J	Sr	Sl
8.	Khawatir	TP	J	Sr	Sl
9.	Optimis	TP	J	Sr	Sl

MOHON PERIKSA KEMBALI JAWABAN

BAPAK/IBU/SAUDARA/I AGAR TIDAK ADA PERNYATAAN

YANG TERLEWATI_

6.5. DATA RESPONDEN

PENELITIAN

NO		J. KELAMIN	USIA	PEKERJAAN	STATUS PERKAWINAN	JUMLAH ANAK	SITUASI PANDEMI
1	MR	LAKI-LAKI	28	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
2	D	PEREMPUAN	27	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
3	YN	PEREMPUAN	22	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
4	LY	PEREMPUAN	33	BEKERJA	MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
5	M	PEREMPUAN	27	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
6	SK	LAKI-LAKI	40	BEKERJA	MENIKAH	4	SELAMA PANDEMI
7	Y	PEREMPUAN	26	BEKERJA	MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
8	ES	LAKI-LAKI	32	BEKERJA	MENIKAH	2	SELAMA PANDEMI
9	KBS	LAKI-LAKI	24	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
10	S	LAKI-LAKI	40	BEKERJA	MENIKAH	1	SELAMA PANDEMI
11	HG	LAKI-LAKI	50	BEKERJA	MENIKAH	2	SELAMA PANDEMI
12	SY	PEREMPUAN	35	BEKERJA	MENIKAH	3	SELAMA PANDEMI
13	PT	LAKI-LAKI	31	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
14	UH	PEREMPUAN	26	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
15	SAFHA	PEREMPUAN	32	BEKERJA	MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
16	AYU	PEREMPUAN	42	BEKERJA	MENIKAH	3	SEBELUM PANDEMI
17	ML	LAKI-LAKI	23	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
18	ILMA	PEREMPUAN	37	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
19	SP	LAKI-LAKI	39	BEKERJA	MENIKAH	1	SEBELUM PANDEMI
20	MK	PEREMPUAN	26	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
21	IKH	PEREMPUAN	31	BEKERJA	MENIKAH	2	SEBELUM PANDEMI

NO		J. KELAMIN	USIA	PEKERJAAN	STATUS PERKAWINAN	JUMLAH ANAK	SITUASI PANDEMI
22	DN	PEREMPUAN	23	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
23	FH	PEREMPUAN	24	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
24	MF	LAKI-LAKI	22	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
25	PS	PEREMPUAN	35	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
26	RA	PEREMPUAN	25	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
27	T	PEREMPUAN	26	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
28	MS	LAKI-LAKI	25	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
29	R	LAKI-LAKI	40	MAHASISWA	MENIKAH	2	SEBELUM PANDEMI
30	ES	LAKI-LAKI	30	MAHASISWA	MENIKAH	2	SEBELUM PANDEMI
31	UE	PEREMPUAN	33	BEKERJA	MENIKAH	3	SEBELUM PANDEMI
32	SR	PEREMPUAN	34	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
33	SY	PEREMPUAN	34	BEKERJA	MENIKAH	3	SEBELUM PANDEMI
34	R	PEREMPUAN	24	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
35	K	PEREMPUAN	24	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
36	OB	PEREMPUAN	23	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
37	BUDI	LAKI-LAKI	22	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
38	W	LAKI-LAKI	22	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
39	EAB	PEREMPUAN	44	BEKERJA	MENIKAH	3	SEBELUM PANDEMI
40	NL	PEREMPUAN	25	BEKERJA	MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
41	SNT	PEREMPUAN	49	BEKERJA	MENIKAH	1	SEBELUM PANDEMI
42	A	PEREMPUAN	53	BEKERJA	MENIKAH	3	SEBELUM PANDEMI
43	HS	PEREMPUAN	36	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
44	EU	PEREMPUAN	36	MAHASISWA	MENIKAH	3	SEBELUM

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 17/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)17/6/22

NO		J. KELAMIN	USIA	PEKERJAAN	STATUS PERKAWINAN	JUMLAH ANAK	SITUASI PANDEMI
							PANDEMI
45	SFN	PEREMPUAN	39	BEKERJA	MENIKAH	3	SEBELUM PANDEMI
46	I	PEREMPUAN	50	BEKERJA	MENIKAH	4	SEBELUM PANDEMI
47	I	PEREMPUAN	22	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
48	R	PEREMPUAN	23	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
49	LY	PEREMPUAN	32	BEKERJA	MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
50	SRW	PEREMPUAN	23	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
51	R	PEREMPUAN	37	BEKERJA	MENIKAH	2	SEBELUM PANDEMI
52	M	PEREMPUAN	36	MAHASISWA	MENIKAH	1	SEBELUM PANDEMI
53	ME	PEREMPUAN	35	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
54	MI	PEREMPUAN	27	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
55	SKL	LAKI-LAKI	40	BEKERJA	MENIKAH	4	SEBELUM PANDEMI
56	D	LAKI-LAKI	23	MAHASISWA	MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
57	N	PEREMPUAN	30	MAHASISWA	MENIKAH	1	SEBELUM PANDEMI
58	SM	LAKI-LAKI	25	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
59	AP	LAKI-LAKI	23	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SEBELUM PANDEMI
60	R	LAKI-LAKI	31	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
61	AM	PEREMPUAN	33	BEKERJA	MENIKAH	1	SELAMA PANDEMI
62	A	PEREMPUAN	40	BEKERJA	MENIKAH	3	SELAMA PANDEMI
63	Y	PEREMPUAN	34	BEKERJA	MENIKAH	1	SELAMA PANDEMI
64	AH	LAKI-LAKI	25	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
65	S	LAKI-LAKI	30	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
66	F	PEREMPUAN	40	BEKERJA	MENIKAH	2	SELAMA PANDEMI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 17/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)17/6/22

NO		J. KELAMIN	USIA	PEKERJAAN	STATUS PERKAWINAN	JUMLAH ANAK	SITUASI PANDEMI
67	N	PEREMPUAN	36	BEKERJA	MENIKAH	2	SELAMA PANDEMI
68	A	PEREMPUAN	43	BEKERJA	MENIKAH	3	SELAMA PANDEMI
69	L	LAKI-LAKI	24	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
70	IM	PEREMPUAN	39	MAHASISWA	MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
71	P	LAKI-LAKI	41	BEKERJA	MENIKAH	1	SELAMA PANDEMI
72	M	PEREMPUAN	29	BEKERJA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
73	IHN	PEREMPUAN	33	BEKERJA	MENIKAH	2	SELAMA PANDEMI
74	D	PEREMPUAN	26	MAHASISWA	BELUM MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
75	FHY	PEREMPUAN	27	BEKERJA	MENIKAH	0	SELAMA PANDEMI
76	SK	PEREMPUAN	41	BEKERJA	MENIKAH	2	SEBELUM PANDEMI
77	KD	PEREMPUAN	35	BEKERJA	MENIKAH	4	SEBELUM PANDEMI

6.6. DATA MENTAH HASIL PENELITIAN

A. SKALA BURNOUT

Subjek	Aitem														TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	3	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	28
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	26
3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	35
4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	1	3	2	3	2	38
5	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	37
6	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	28
7	3	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	28
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
9	3	3	2	4	1	2	2	4	2	2	2	1	2	1	31
10	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	2	1	2	29
11	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	25
12	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	31
13	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	25
14	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	23
15	3	4	3	2	1	3	4	3	4	2	3	3	2	3	40
16	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	29
17	3	2	1	1	3	4	1	2	1	2	1	3	2	3	29
18	3	2	4	3	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	28
19	2	3	3	3	4	3	1	3	1	2	4	3	2	1	35
20	3	4	3	4	2	3	3	2	4	2	2	2	1	2	37
21	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	3	2	26
22	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	33
23	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	46
24	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	22
25	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	26
26	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	22
27	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	32
28	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
29	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	25
30	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
31	4	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	32
32	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	23
33	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	31
34	2	2	3	4	1	2	2	4	1	1	2	1	3	2	30
35	3	3	1	2	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	28
36	3	4	1	3	2	3	3	2	2	1	1	3	3	4	35
37	4	3	2	3	1	2	2	4	2	2	1	1	1	2	30
38	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	37
39	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	25

Subjek	Aitem														TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
40	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	33
41	4	3	4	3	3	2	3	4	3	1	2	2	2	3	39
42	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	23
43	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	30
44	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	31
45	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	32
46	4	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	30
47	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	24
48	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	35
49	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	23
50	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	21
51	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	24
52	4	2	2	3	2	1	3	4	3	1	1	1	1	1	29
53	2	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	2	26
54	4	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	1	3	38
55	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	28
56	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	27
57	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	41
58	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	33
59	4	3	3	3	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	30
60	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	32
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	3	28
62	3	2	4	3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	1	33
63	4	3	2	2	2	3	3	3	4	1	3	2	3	2	37
64	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	35
65	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	27
66	3	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	28
67	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
68	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	29
69	3	2	2	1	4	4	1	2	1	2	1	3	2	3	31
70	3	2	4	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	27
71	2	3	3	3	4	3	1	3	1	2	4	2	2	1	34
72	3	3	3	4	2	3	3	2	4	1	2	2	1	2	35
73	3	2	2	2	2	1	4	1	1	1	2	1	3	2	27
74	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	2	2	32
75	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	46
76	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	32
77	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	23

B. SKALA WORK-LIFE BALANCE

Subjek	Aitem															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	40
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	39
4	1	1	2	3	4	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	36
5	2	2	2	2	3	3	4	1	3	2	4	3	3	3	3	40
6	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
7	4	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	45
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
9	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	4	3	41
10	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	1	4	3	4	3	44
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	48
12	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	40
13	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	54
14	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	41
15	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	38
16	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	53
17	1	2	2	2	4	4	3	3	1	1	4	1	2	4	4	38
18	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	55
19	3	2	4	3	1	1	1	4	3	4	2	4	2	3	4	41
20	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	38
21	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	33
23	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	38
24	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	46
25	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	44
26	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	51
27	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	39
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
29	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	2	2	2	2	41
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
31	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	39
32	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	4	53
33	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	38
34	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	3	2	2	45
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44
36	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	45
37	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	48
38	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	43
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45

Subjek	Aitem															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
40	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	40
41	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	39
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	59
43	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
44	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	46
45	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	40
46	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	52
47	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	52
48	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
49	2	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	49
50	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	50
51	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	43
52	3	3	3	3	3	4	2	2	1	4	3	3	3	3	3	43
53	2	1	1	2	3	3	2	3	3	4	1	3	2	3	4	37
54	2	2	2	2	3	3	4	1	3	2	4	3	3	3	3	40
55	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	45
56	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	51
57	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	4	4	4	3	43
58	3	3	3	3	4	1	4	2	4	2	2	2	1	3	3	40
59	4	4	4	4	3	2	4	2	4	3	1	2	1	4	4	46
60	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	39
61	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	42
62	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	38
63	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	35
64	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	4	3	3	3	3	38
65	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	43
66	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	43
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	40
68	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	52
69	1	2	2	2	3	3	3	3	1	1	4	1	2	4	4	36
70	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	56
71	3	2	3	3	1	1	1	4	3	4	2	4	2	3	4	40
72	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	37
73	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	45
74	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	33
75	3	3	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	39
76	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	37
77	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	55

C. SKALA KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

Subjek	Nomor Aitem (Skala Kognitif)												Nomor Aitem (Skala Afek)									TOTAL
	1a	2a	3a	4a	5a	6a	7a	8a	9a	10a	11a	12a	1b	2b	3b	4b	5b	6b	7b	8b	9b	
1	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	62
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	75
3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	67
4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	63
5	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	63
6	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	66
7	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	70
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
9	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	63
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	79
11	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	73
12	3	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
13	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
14	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	71
15	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	60
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	81
17	1	3	3	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	66
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	77
19	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	72
20	3	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	2	4	69
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	81

Subjek	Nomor Aitem (Skala Kognitif)												Nomor Aitem (Skala Afek)									TOTAL
	1a	2a	3a	4a	5a	6a	7a	8a	9a	10a	11a	12a	1b	2b	3b	4b	5b	6b	7b	8b	9b	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	69
23	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	4	2	40
24	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	69
25	1	1	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	61
26	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	78
27	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	2	4	1	3	61
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
29	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	78
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
31	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
32	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	81
33	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	57
34	2	4	4	2	4	1	3	3	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	57
35	3	4	4	4	3	1	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	65
36	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	58
37	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	2	3	4	2	3	72
38	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	61
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	76
40	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	62
41	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	68
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	76
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	76

Subjek	Nomor Aitem (Skala Kognitif)											Nomor Aitem (Skala Afek)									TOTAL	
	1a	2a	3a	4a	5a	6a	7a	8a	9a	10a	11a	12a	1b	2b	3b	4b	5b	6b	7b	8b		9b
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	80
45	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	1	4	3	3	3	3	3	4	62
46	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	74
47	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	68
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	2	2	2	61
49	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	73
50	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	76
51	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	74
52	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
53	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	4	3	63
54	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	63
55	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	66
56	3	4	4	4	4	4	2	1	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	62
57	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	63
58	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	3	61
59	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	4	74
60	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	62
61	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	75
62	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	67
63	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	64
64	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	62
65	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	66

Subjek	Nomor Aitem (Skala Kognitif)											Nomor Aitem (Skala Afek)									TOTAL	
	1a	2a	3a	4a	5a	6a	7a	8a	9a	10a	11a	12a	1b	2b	3b	4b	5b	6b	7b	8b		9b
66	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	70
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	80
69	1	3	3	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	66
70	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	78
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4	2	4	74
72	3	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	68
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	80
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	69
75	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	4	2	38
76	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
77	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	81

6.7. HASIL UJI NORMALITAS DAN LINIERITAS

A. HASIL UJI NORMALITAS

WORK-LIFE BALANCE_BURNOUT

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Unstandardized Residual	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

Descriptives

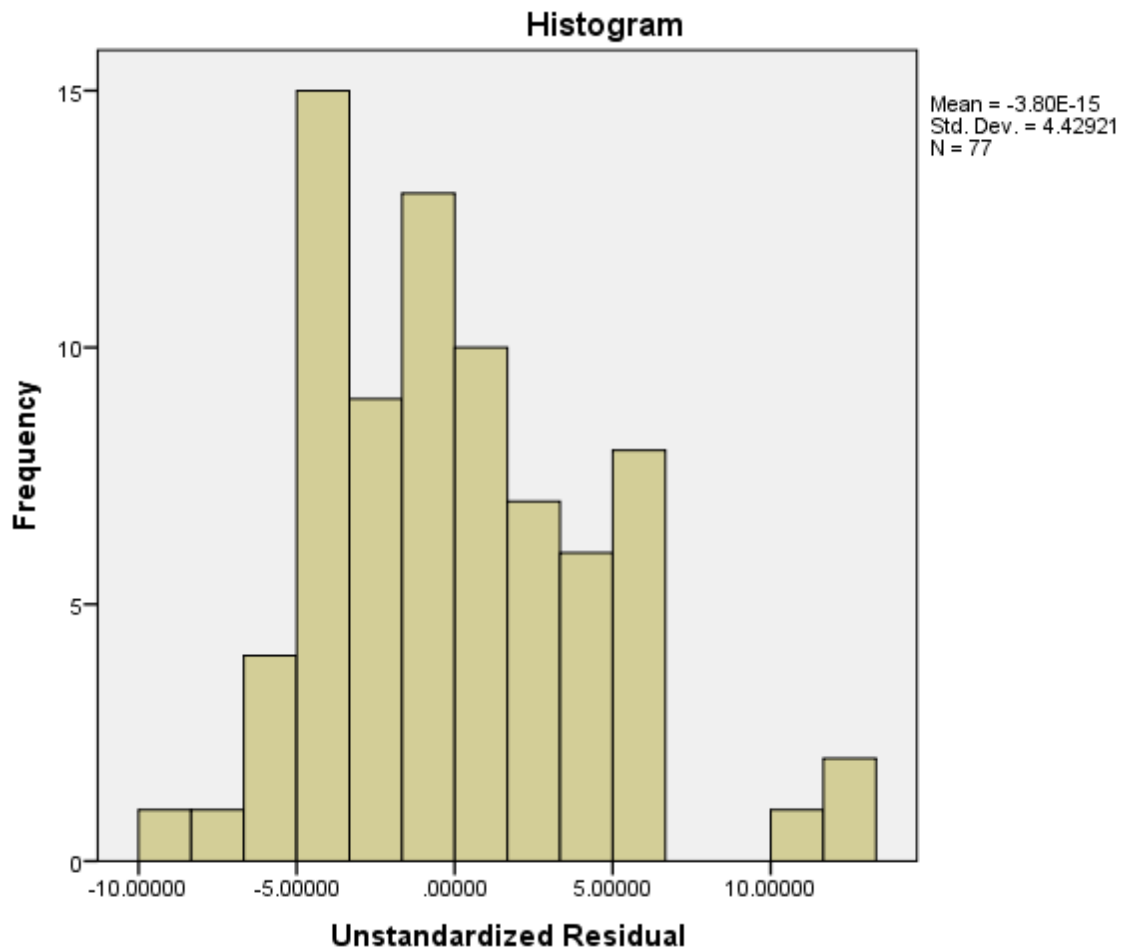
			Statistic	Std. Error
Unstandardized Residual	Mean		.0000000	.50475520
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-1.0053071	
		Upper Bound	1.0053071	
	5% Trimmed Mean		-.1860234	
	Median		-.7200906	
	Variance		19.618	
	Std. Deviation		4.42920892	
	Minimum		-8.63486	
	Maximum		13.08863	
	Range		21.72349	
	Interquartile Range		6.36174	
	Skewness		.659	.274
	Kurtosis		.557	.541

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.095	77	.083	.967	77	.041

a. Lilliefors Significance Correction

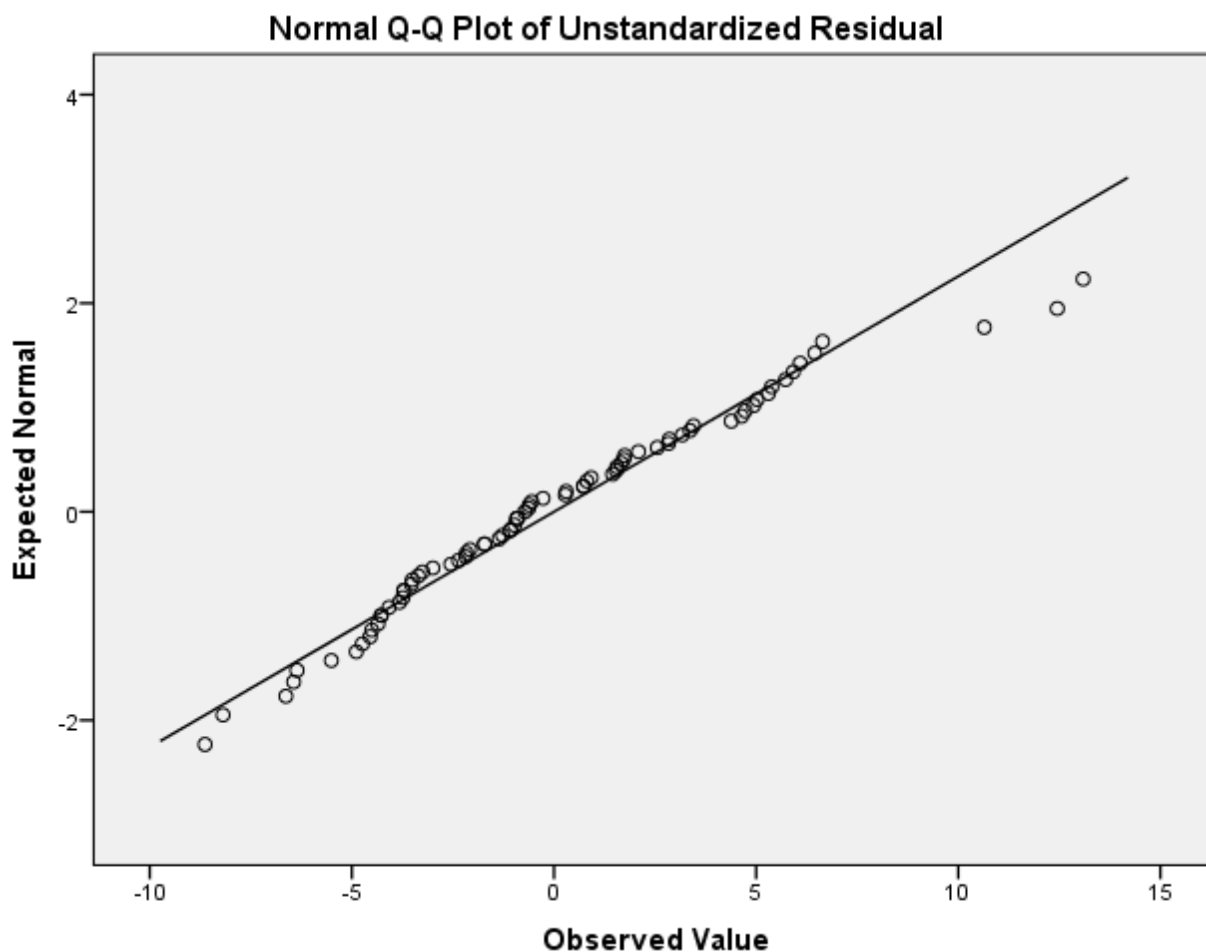
Unstandardized Residual

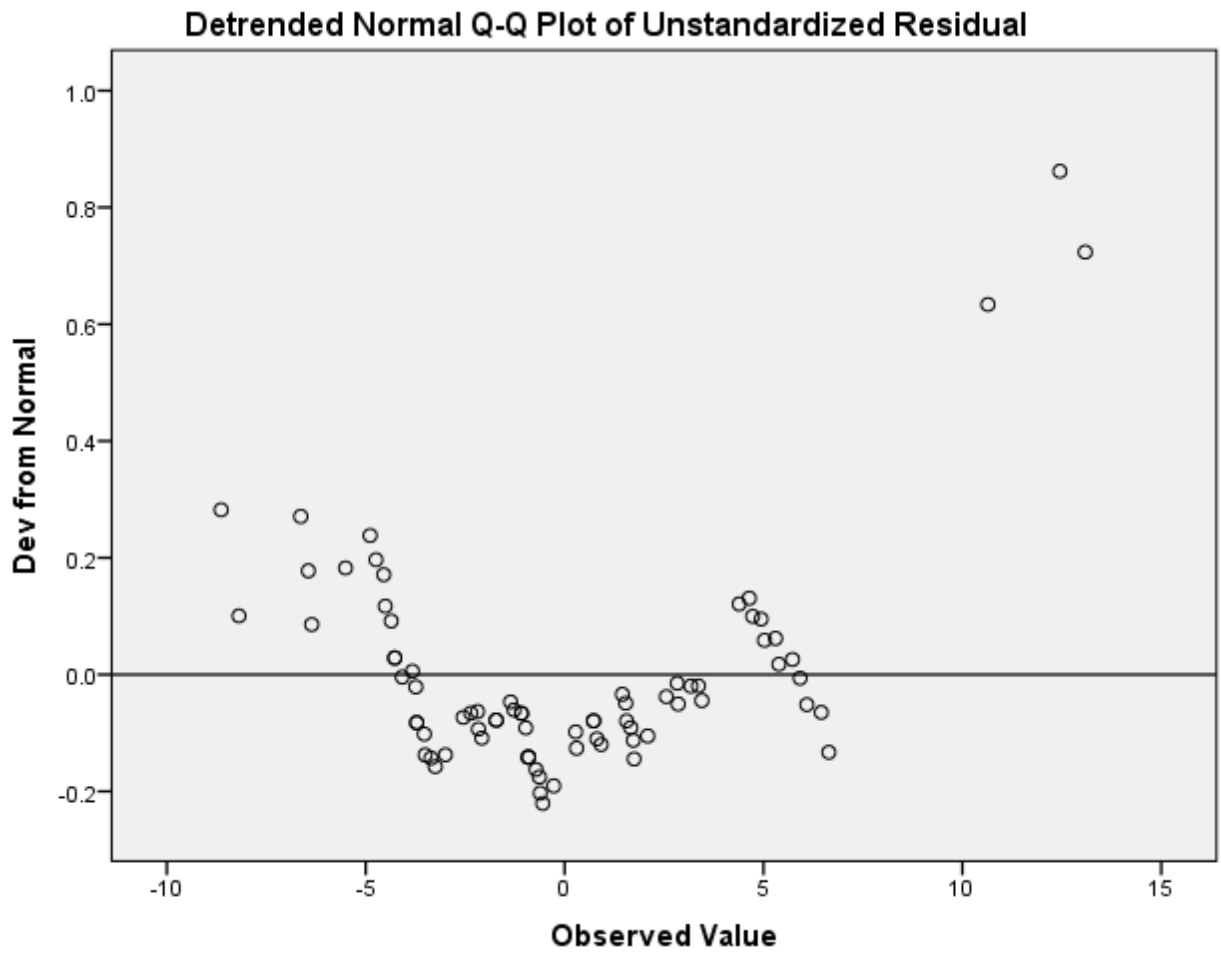


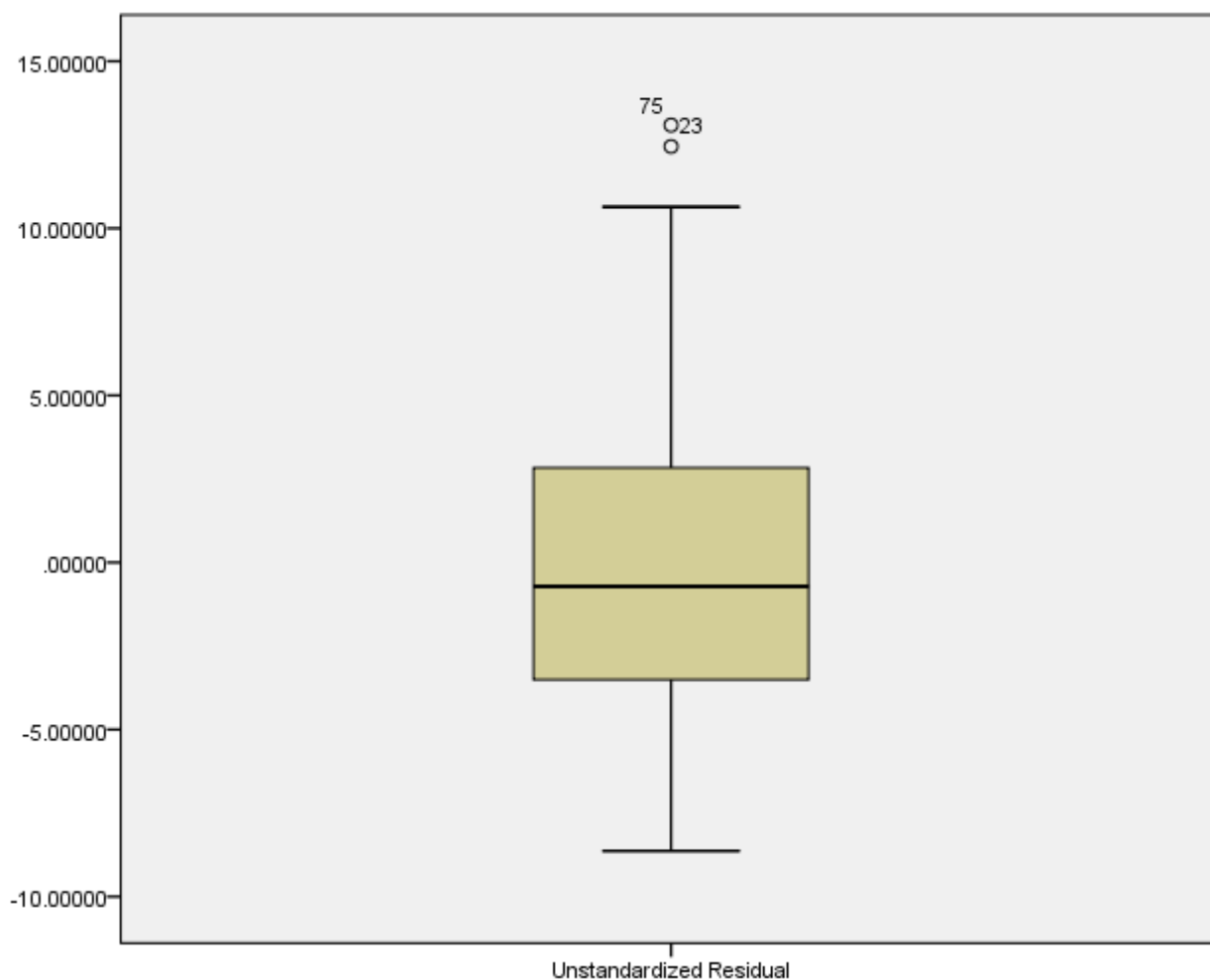
Unstandardized Residual Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
6.00	-0 .	566688
37.00	-0 .	00000000011111122222233333333333444444444
23.00	0 .	00000011111122223334444
8.00	0 .	55555666
1.00	1 .	0
2.00	Extremes	(>=12)

Stem width: 10.00000
Each leaf: 1 case(s)







KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF *BURNOUT*

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Unstandardized Residual	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

Descriptives

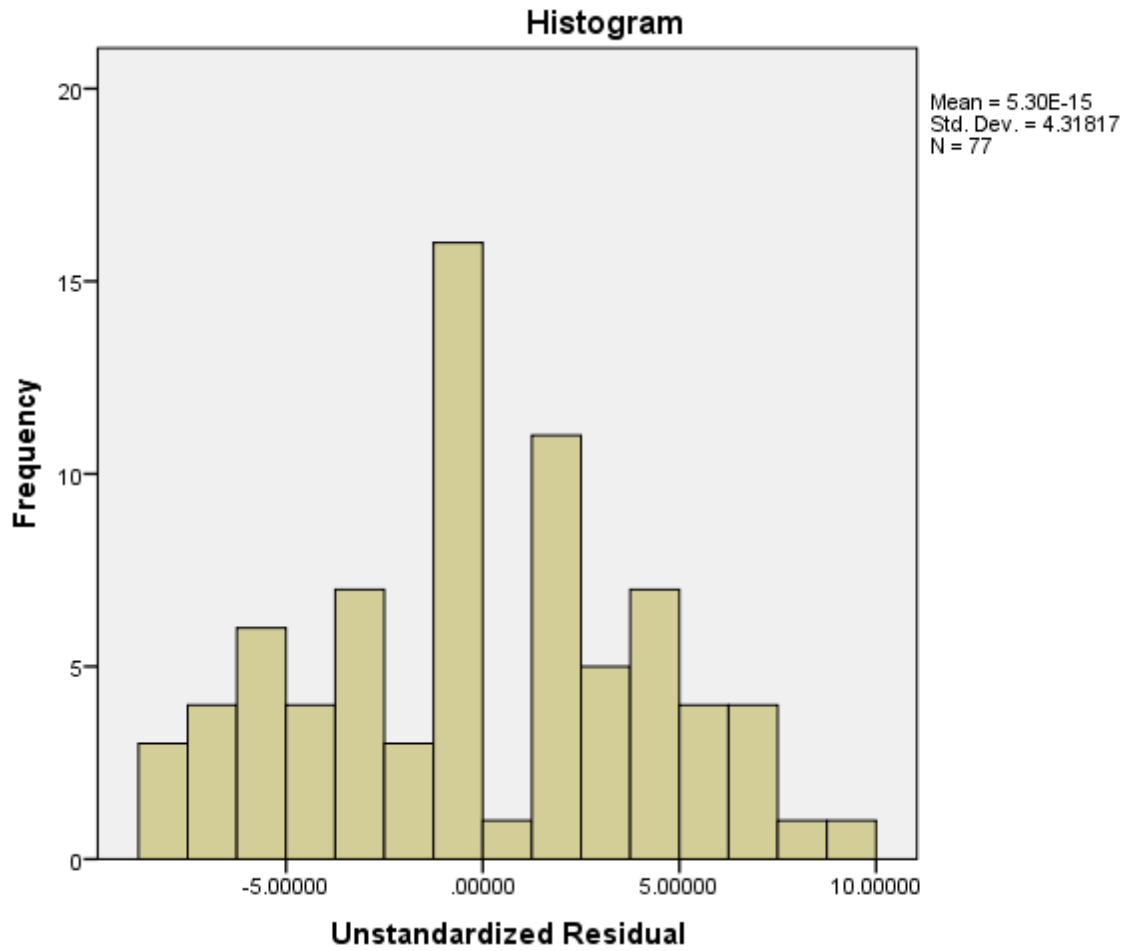
		Statistic	Std. Error	
Unstandardized Residual	Mean	.0000000	.49210069	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.9801035	
		Upper Bound	.9801035	
	5% Trimmed Mean	-.0148840		
	Median	-.0780281		
	Variance	18.647		
	Std. Deviation	4.31816605		
	Minimum	-8.25040		
	Maximum	8.90282		
	Range	17.15322		
	Interquartile Range	6.30267		
	Skewness	-.003	.274	
	Kurtosis	-.833	.541	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.061	77	.200*	.979	77	.224

*. This is a lower bound of the true significance.

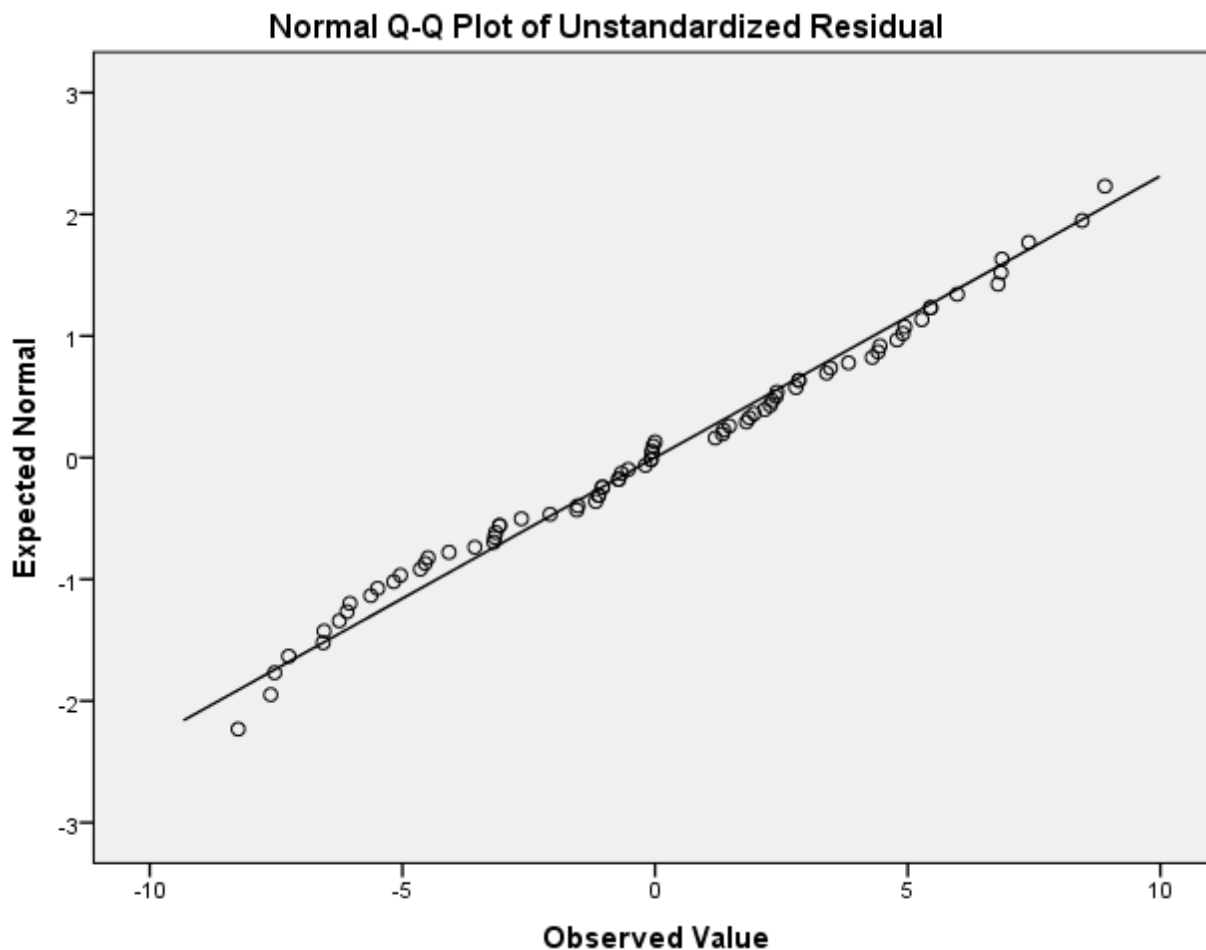
a. Lilliefors Significance Correction

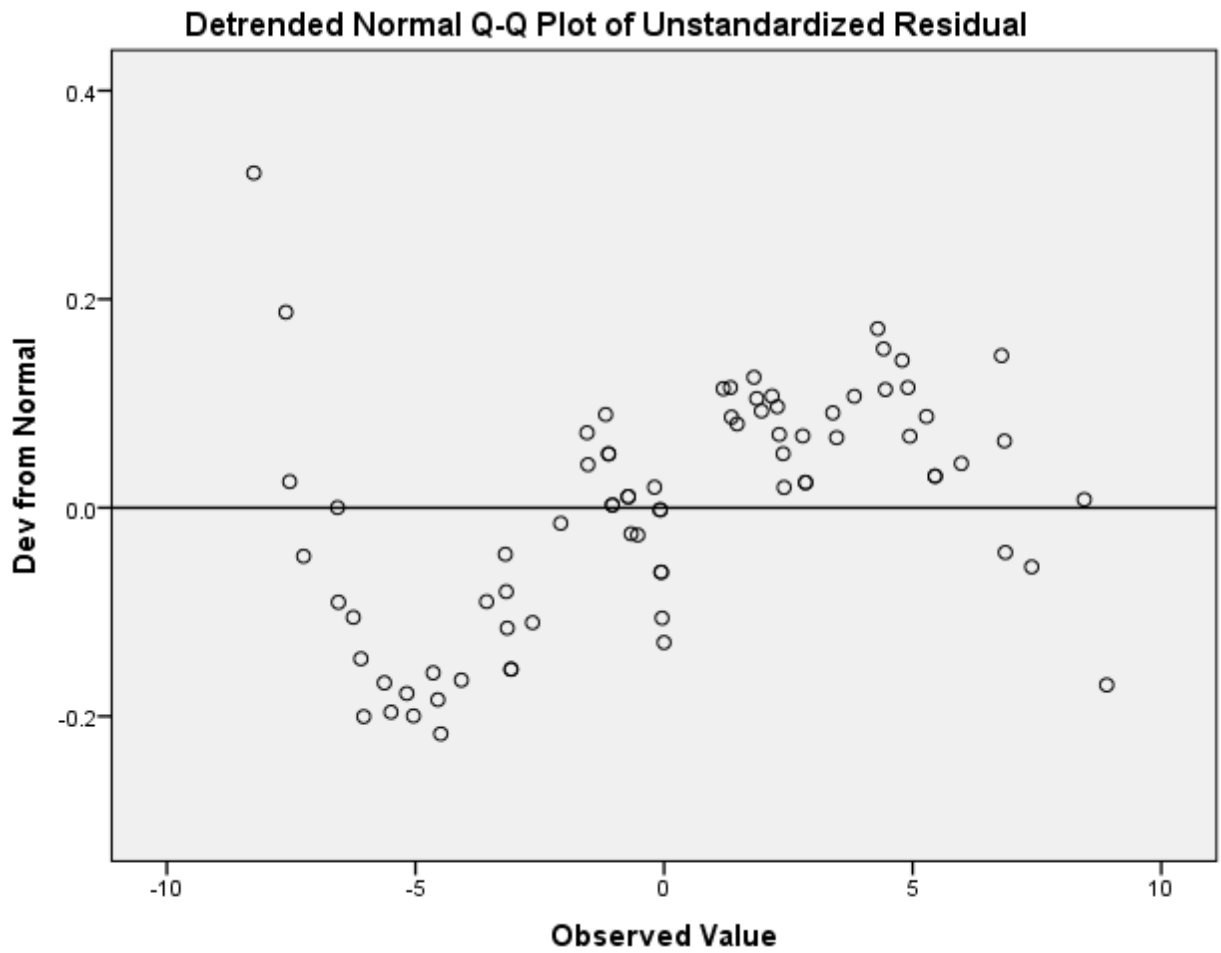


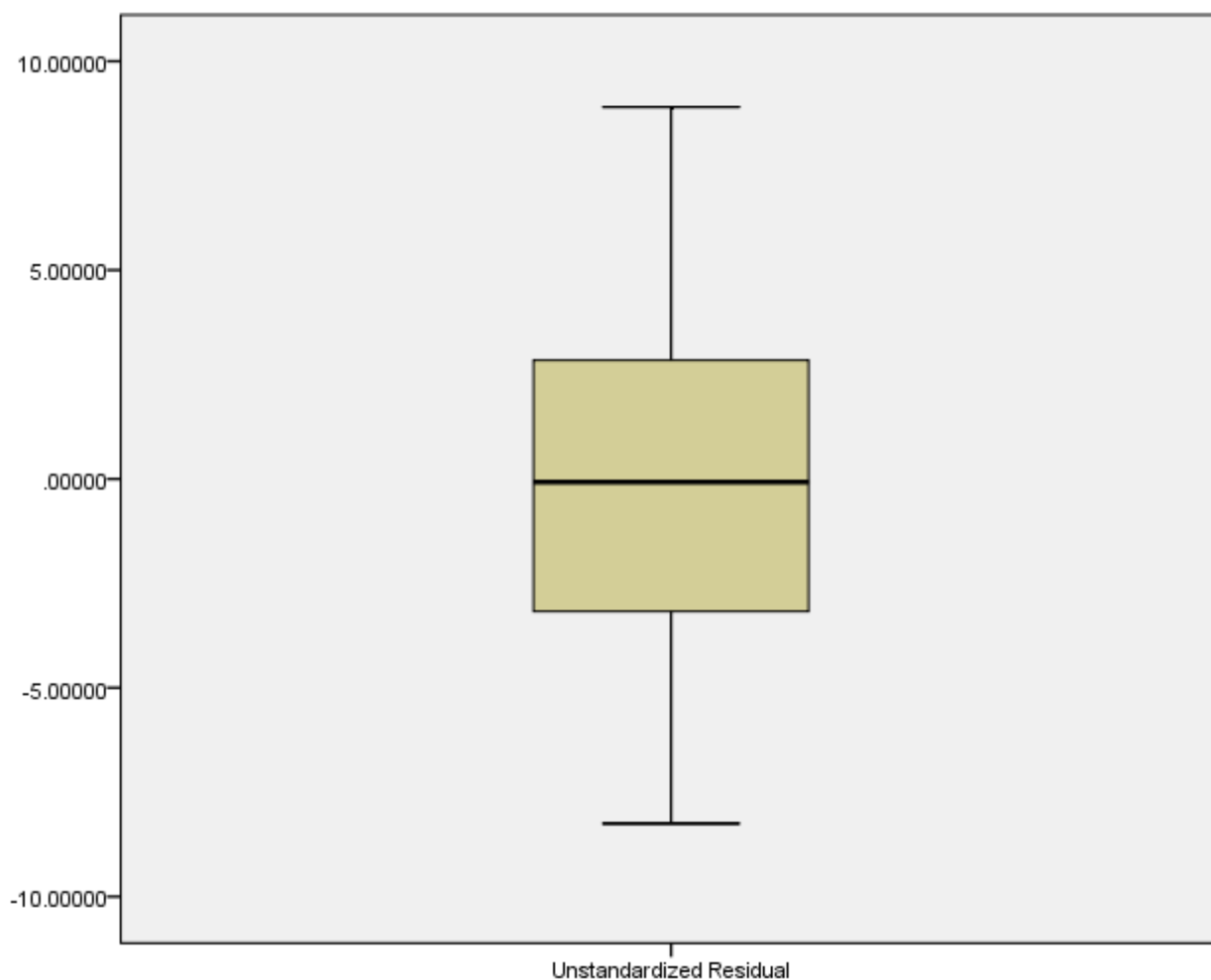
Unstandardized Residual Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
1.00	-0 . 8
8.00	-0 . 66666777
8.00	-0 . 44445555
8.00	-0 . 22333333
18.00	-0 . 000000000011111111
7.00	0 . 1111111
11.00	0 . 22222222333
10.00	0 . 4444445555
4.00	0 . 6667
2.00	0 . 88

Stem width: 10.00000
Each leaf: 1 case(s)







B. HASIL UJI LINIERITAS**1) WORK-LIFE BALANCE_BURNOUT****Means****Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>BURNOUT * WORK-LIFE BALANCE</i>	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>BURNOUT * WORK-LIFE BALANCE</i>	Between Groups	(Combined)	1742.080	23	75.743	3.765	.000
		Linearity	1317.352	1	1317.352	65.483	.000
		Deviation from Linearity	424.728	22	19.306	.960	.526
	Within Groups		1066.232	53	20.118		
	Total		2808.312	76			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>BURNOUT * WORK-LIFE BALANCE</i>	-.685	.469	.788	.620

2) KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF *BURNOUT*

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>BURNOUT</i> * KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>BURNOUT</i> * KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF	Between Groups	(Combined)	2036.755	26	78.337	5.077	.000
		Linearity	1391.173	1	1391.173	90.154	.000
		Deviation from Linearity	645.581	25	25.823	1.673	.061
	Within Groups		771.557	50	15.431		
	Total		2808.312	76			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>BURNOUT</i> * KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF	-.704	.495	.852	.725

6.8. HASIL UJI CHI-SQUARE

A. CHI-SQUARE TEST BERDASARKAN JENIS KELAMIN

1. Tingkat burnout

Crosstab

		KAT.BURNOUT		Total
		RENDAH	TINGGI	
J.KELAMIN	LAKI-LAKI	16	8	24
	PEREMPUAN	28	25	53
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.291 ^a	1	.256		
Continuity Correction ^b	.788	1	.375		
Likelihood Ratio	1.311	1	.252		
Fisher's Exact Test				.323	.188
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.29.

b. Computed only for a 2x2 table

2. Tingkat work-life balance

Crosstab

Count

		KAT.WLB		Total
		RENDAH	TINGGI	
J.KELAMIN	LAKI-LAKI	14	10	24
	PEREMPUAN	35	18	53
Total		49	28	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.424 ^a	1	.515		
Continuity Correction ^b	.156	1	.693		
Likelihood Ratio	.420	1	.517		
Fisher's Exact Test				.611	.344
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.73.

b. Computed only for a 2x2 table

3. Tingkat kesejahteraan subjektif**Crosstab**

Count

	KAT.KS		Total
	RENDAH	TINGGI	
J.KELAMIN LAKI-LAKI	14	10	24
PEREMPUAN	30	23	53
Total	44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.020 ^a	1	.887		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.020	1	.887		
Fisher's Exact Test				1.000	.544
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.29.

b. Computed only for a 2x2 table

B. CHI-SQUARE TEST BERDASARKAN USIA

1. Tingkat burnout

Crosstab

Count

		KAT.BURNOUT		Total
		RENDAH	TINGGI	
USIA	DEWASA AWAL	38	30	68
	DEWASA TENGAH	6	3	9
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.377 ^a	1	.539		
Continuity Correction ^b	.066	1	.798		
Likelihood Ratio	.386	1	.534		
Fisher's Exact Test				.725	.405
N of Valid Cases	77				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.86.

b. Computed only for a 2x2 table

2. Tingkat work-life balance

Crosstab

Count

		KAT.WLB		Total
		RENDAH	TINGGI	
USIA	DEWASA AWAL	46	22	68
	DEWASA TENGAH	3	6	9
Total		49	28	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.044 ^a	1	.044		
Continuity Correction ^b	2.697	1	.101		
Likelihood Ratio	3.875	1	.049		
Fisher's Exact Test				.065	.053
N of Valid Cases	77				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.27.

b. Computed only for a 2x2 table

3. Tingkat kesejahteraan subjektif**Crosstab**

Count

		KAT.KS		Total
		RENDAH	TINGGI	
USIA	DEWASA AWAL	42	26	68
	DEWASA TENGAH	2	7	9
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.075 ^a	1	.024		
Continuity Correction ^b	3.588	1	.058		
Likelihood Ratio	5.165	1	.023		
Fisher's Exact Test				.033	.029
N of Valid Cases	77				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.86.

b. Computed only for a 2x2 table

C. CHI-SQUARE TEST BERDASARKAN STATUS PEKERJAAN

1. Tingkat burnout

Crosstab

Count

		KAT.BURNOUT		Total
		RENDAH	TINGGI	
S.PEKERJAAN	BEKERJA	30	21	51
	MAHASISWA	14	12	26
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.174 ^a	1	.676		
Continuity Correction ^b	.030	1	.862		
Likelihood Ratio	.174	1	.677		
Fisher's Exact Test				.808	.430
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11.14.

b. Computed only for a 2x2 table

2. Tingkat work-life balance

Crosstab

Count

		KAT.WLB		Total
		RENDAH	TINGGI	
S.PEKERJAAN	BEKERJA	34	17	51
	MAHASISWA	15	11	26
Total		49	28	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.599 ^a	1	.439		
Continuity Correction ^b	.274	1	.600		
Likelihood Ratio	.594	1	.441		
Fisher's Exact Test				.463	.299
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.45.

b. Computed only for a 2x2 table

3. Tingkat kesejahteraan subjektif**Crosstab**

Count

		KAT.KS		Total
		RENDAH	TINGGI	
S.PEKERJAAN	BEKERJA	27	24	51
	MAHASISWA	17	9	26
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.089 ^a	1	.297		
Continuity Correction ^b	.640	1	.424		
Likelihood Ratio	1.102	1	.294		
Fisher's Exact Test				.338	.212
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11.14.

b. Computed only for a 2x2 table

D. CHI-SQUARE TEST BERDASARKAN STATUS PERKAWINAN

1. Tingkat burnout

Crosstab

Count

		KAT.BURNOUT		Total
		RENDAH	TINGGI	
S.PERKAWINAN	BELUM MENIKAH	20	17	37
	MENIKAH	24	16	40
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.277 ^a	1	.598		
Continuity Correction ^b	.088	1	.767		
Likelihood Ratio	.278	1	.598		
Fisher's Exact Test				.650	.383
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15.86.

b. Computed only for a 2x2 table

2. Tingkat work-life balance

Crosstab

Count

		KAT.WLB		Total
		RENDAH	TINGGI	
S.PERKAWINAN	BELUM MENIKAH	25	12	37
	MENIKAH	24	16	40
Total		49	28	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.476 ^a	1	.490		
Continuity Correction ^b	.205	1	.651		
Likelihood Ratio	.477	1	.490		
Fisher's Exact Test				.636	.326
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.45.

b. Computed only for a 2x2 table

3. Tingkat kesejahteraan subjektif**Crosstab**

Count

		KAT.KS		Total
		RENDAH	TINGGI	
S.PERKAWINAN	BELUM MENIKAH	27	10	37
	MENIKAH	17	23	40
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.288 ^a	1	.007		
Continuity Correction ^b	6.097	1	.014		
Likelihood Ratio	7.438	1	.006		
Fisher's Exact Test				.011	.006
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15.86.

b. Computed only for a 2x2 table

E. CHI-SQUARE TEST BERDASARKAN SITUASI PANDEMI

1. Tingkat burnout

Crosstab

Count

		KAT. <i>BURNOUT</i>		Total
		RENDAH	TINGGI	
S. PANDEMI	SELAMA PANDEMI	16	15	31
	SEBELUM PANDEMI	28	18	46
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.648 ^a	1	.421		
Continuity Correction ^b	.325	1	.569		
Likelihood Ratio	.647	1	.421		
Fisher's Exact Test				.485	.284
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.29.

b. Computed only for a 2x2 table

2. Tingkat work-life balance

Crosstab

Count

		KAT.WLB		Total
		RENDAH	TINGGI	
S. PANDEMI	SELAMA PANDEMI	24	7	31
	SEBELUM PANDEMI	25	21	46
Total		49	28	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.260 ^a	1	.039		
Continuity Correction ^b	3.321	1	.068		
Likelihood Ratio	4.405	1	.036		
Fisher's Exact Test				.054	.033
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11.27.

b. Computed only for a 2x2 table

3. Tingkat kesejahteraan subjektif**Crosstab**

Count

		KAT.KS		Total
		RENDAH	TINGGI	
S. PANDEMI	SELAMA PANDEMI	19	12	31
	SEBELUM PANDEMI	25	21	46
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.364 ^a	1	.546		
Continuity Correction ^b	.136	1	.712		
Likelihood Ratio	.366	1	.545		
Fisher's Exact Test				.641	.357
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.29.

b. Computed only for a 2x2 table

F. CHI-SQUARE TEST BERDASARKAN JUMLAH ANAK

1. Tingkat burnout

Crosstab

Count

		KAT.BURNOUT		Total
		RENDAH	TINGGI	
J.ANAK	0	24	21	45
	1-2	12	6	18
	3-4	8	6	14
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.933 ^a	2	.627
Likelihood Ratio	.949	2	.622
N of Valid Cases	77		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.00.

2. Tingkat work-life balance

Crosstab

Count

		KAT.WLB		Total
		RENDAH	TINGGI	
J.ANAK	0	29	16	45
	1-2	14	4	18
	3-4	6	8	14
Total		49	28	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.180 ^a	2	.124
Likelihood Ratio	4.180	2	.124
N of Valid Cases	77		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.09.

3. Tingkat kesejahteraan subjektif**Crosstab**

Count

		KAT.KS		Total
		RENDAH	TINGGI	
J.ANAK	0	32	13	45
	1-2	5	13	18
	3-4	7	7	14
Total		44	33	77

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.215 ^a	2	.006
Likelihood Ratio	10.386	2	.006
N of Valid Cases	77		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.00.

6.9. HASIL UJI HIPOTESIS

A. HIPOTESIS PERTAMA (*WORK-LIFE BALANCE_BURNOUT*)

Regression

Variabels Entered/Removed^a

Model	Variabels Entered	Variabels Removed	Method
1	<i>WORK-LIFE BALANCE</i> ^b	.	Enter

a. Dependent Variabel: *BURNOUT*

b. All requested variabels entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.685 ^a	.469	.462	4.459	.469	66.267	1	75	.000

a. Predictors: (Constant), *WORK-LIFE BALANCE*

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1317.352	1	1317.352	66.267	.000 ^b
	Residual	1490.960	75	19.879		
	Total	2808.312	76			

a. Dependent Variabel: *BURNOUT*

b. Predictors: (Constant), *WORK-LIFE BALANCE*

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	57.803	3.483		16.596	.000
	<i>WORK-LIFE BALANCE</i>	-.638	.078	-.685	-8.140	.000

a. Dependent Variabel: *BURNOUT*

B. HIPOTESIS KEDUA (KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF *BURNOUT*)**Regression****Variabels Entered/Removed^a**

Model	Variabels Entered	Variabels Removed	Method
1	KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF ^b	.	Enter

a. Dependent Variabel: *BURNOUT*

b. All requested variabels entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.704 ^a	.495	.489	4.347	.495	73.626	1	75	.000

a. Predictors: (Constant), KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1391.173	1	1391.173	73.626	.000 ^b
	Residual	1417.138	75	18.895		
	Total	2808.312	76			

a. Dependent Variabel: *BURNOUT*

b. Predictors: (Constant), KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	63.446	3.958		16.031	.000
	KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF	-.490	.057	-.704	-8.581	.000

a. Dependent Variabel: *BURNOUT*

C. HIPOTESIS KETIGA (*WORK-LIFE BALANCE* X KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF *BURNOUT*)

Regression

Variabels Entered/Removed^a

Model	Variabels Entered	Variabels Removed	Method
1	KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF, <i>WORK-LIFE BALANCE</i> ^b	.	Enter

a. Dependent Variabel: *BURNOUT*

b. All requested variabels entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.778 ^a	.605	.594	3.871	.605	56.684	2	74	.000

a. Predictors: (Constant), KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF, *WORK-LIFE BALANCE*

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1699.186	2	849.593	56.684	.000 ^b
	Residual	1109.126	74	14.988		
	Total	2808.312	76			

a. Dependent Variabel: *BURNOUT*

b. Predictors: (Constant), KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF, *WORK-LIFE BALANCE*

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	68.587	3.703		18.523	.000
	<i>WORK-LIFE BALANCE</i>	-.384	.085	-.412	-4.533	.000
	KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF	-.320	.063	-.459	-5.047	.000

a. Dependent Variabel: *BURNOUT*



UNIVERSITAS MEDAN AREA PASCASARJANA

Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi
Program Doktor : Ilmu Pertanian

Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Rejo Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia
Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

Nomor : 387 /PPS-UMA/WDI/01/IV/2019
Hal : Selesai Riset dan Pengambilan Data


25 April 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini, Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area menerangkan bahwa :

Nama : Nurul Rahmi
NPM : 171804013
Program Studi : Magister Psikologi
Judul Tesis : Hubungan Work-Life Balance dan Kesejahteraan Subjektif dengan Burnout pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area

Benar yang tersebut namanya diatas telah selesai melakukan riset Penelitian dari tanggal **01 Maret 2019 sampai dengan 20 April 2019** di Pascasarjana Universitas Medan Area dengan judul : Hubungan Work-Life Balance dan Kesejahteraan Subjektif dengan Burnout pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Direktur,

Dr. Isnaini, SH, M.Hum