



**Peran Work-Life Balance dan Resiliensi dalam Mempengaruhi Burnout
pada Generasi Sandwich di Sidoarjo**
**THE INFLUENCE OF WORK-LIFE BALANCE AND RESILIENCE
ON BURNOUT AMONG THE SANDWICH GENERATION IN
SIDOARJO**

Shinta Isnani Nur Ayuni

222030100031

Dosen Pembimbing

Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.

Dosen Penguji

Dra. Dwi Nastiti, M.Si.

Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog.

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Desember, 2025

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Peran Work-Life Balance dan Resiliensi dalam Mempengaruhi
Burnout pada Generasi Sandwich di Sidoarjo

Nama mahasiswa : Shinta Isnani Nur Ayuni

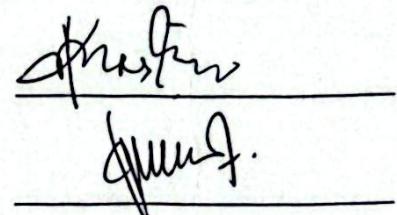
NIM : 222030100031

Disetujui oleh

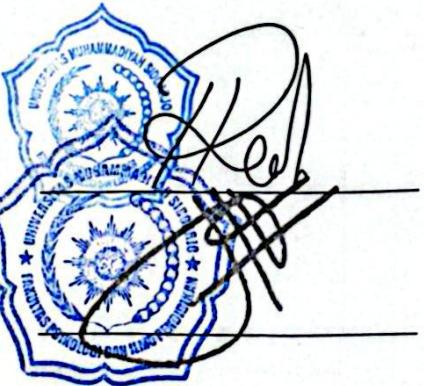
Dosen Pembimbing
Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.



Dosen Penguji 1
Dra. Dwi Nastiti, M.Si.



Dosen Penguji 2
Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A
NIP/NIK. 212498

Dekan
Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd
NIP/NIK. 210390

Tanggal Ujian
16 Desember 2025

Tanggal Lulus
16 Desember 2025

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| A. Bagian Pengesahan | I |
| 1. Sampul | 1 |
| 2. Lembar Pengesahan | 2 |
| 3. Daftar Isi | 3 |
| 4. Surat Pernyataan Publikasi Ilmiah | 4 |
| 5. Pernyataan Mengenai Karya Tulis Ilmiah dan Sumver Informasi serta Pelimpahan Hak Cipta | 5 |
| B. Bagian Isi | II |
| 1. Judul | 1 |
| 2. Abstrak | 2 |
| 3. Pendahuluan | 3 |
| 4. Metode Penelitian | 4 |
| 5. Hasil dan Pembahasan | 5 |
| 6. Simpulan | 6 |
| 7. Ucapan Terima Kasih | 7 |
| 8. Referensi | 8 |

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Shinta Isnani Nur Ayuni
NIM : 222030100031
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

DAN

Dosen Pembimbing : Effy Wardati Maryam
NIK/NIP : 203225
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Peran Work-Life Balance dan Resiliensi dalam Mempengaruhi
Burnout pada Generasi Sandwich di Sidoarjo
Kata Kunci : Burnout, Work-Life Balance, Resiliensi, Geenrasi Sandwich

TELAH:

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- Bertanggung jawab** untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab** untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing

(Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si)
NIP/NIK. 203225

Sidoarjo, (31/12/2025)
Mahasiswa

(Shinta Isnani Nur Ayuni)
NIM. 222030100031

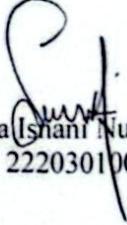
*Centang salah satu.

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER
INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul "**Peran Work-life Balance dan Resiliensi dalam Mempengaruhi Burnout pada Generasi Sandwich di Sidoarjo**" adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dan karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 31 Desember 2025


Shinta Ishani Nur Ayuni
NIM. 222030100031