

# Peran *Work Life Balance* dan Resiliensi dalam Mempengaruhi Burnout pada Generasi Sandwich di Sidoarjo

Disusun Oleh :

Shinta Isnani Nur Ayuni

Dosen Pembimbing:  
Effy Wardati Maryam

Program Studi Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2025

# Latar Belakang



Generasi Sandwich adalah kelompok individu usia produktif yang memiliki tanggung jawab ganda, yaitu memenuhi kebutuhan orang tua dan anak secara bersamaan. Situasi ini membuat mereka menghadapi tekanan peran yang berat, baik dalam pekerjaan maupun keluarga.

Tekanan yang terus-menerus dapat menimbulkan Burnout, seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan motivasi. Survei awal menunjukkan banyak responden Generasi Sandwich sudah mengalami gejala Burnout sehingga diperlukan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya.

Work-Life Balance dan resiliensi diduga berperan dalam menurunkan tingkat Burnout, namun pengaruh keduanya belum banyak diteliti secara khusus pada Generasi Sandwich. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana kedua faktor tersebut memengaruhi Burnout sehingga dapat menjadi dasar pemberian dukungan yang tepat.

## Rumusan dan Tujuan Penelitian

- Apakah Work-Life Balance berpengaruh terhadap Burnout pada Generasi Sandwich?
- Apakah Resiliensi berpengaruh terhadap Burnout pada Generasi Sandwich?
- Apakah Work-Life Balance dan Resiliensi berpengaruh secara simultan terhadap Burnout pada Generasi Sandwich?

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh Work-Life Balance dan Resiliensi terhadap Burnout pada Generasi Sandwich. Secara khusus, penelitian ini ingin mengetahui apakah Work-Life Balance mampu menurunkan tingkat Burnout, apakah Resiliensi berperan dalam mengurangi Burnout, serta bagaimana kedua variabel tersebut bekerja secara bersama-sama dalam memengaruhi munculnya Burnout. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi Burnout sehingga dapat digunakan sebagai penyusunan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif.

## Penelitian Terdahulu

- Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Work-Life Balance memiliki pengaruh signifikan terhadap Burnout, terutama pada individu dengan tuntutan kerja dan keluarga yang tinggi. Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi terbukti meningkatkan kelelahan emosional dan stres berkepanjangan. Penelitian lain juga menemukan bahwa Resiliensi dapat membantu individu menghadapi tekanan, namun pada kondisi beban peran yang bersifat kronis, seperti pada Generasi Sandwich, resiliensi tidak selalu mampu menurunkan Burnout secara signifikan. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang mengkaji Work-Life Balance dan Resiliensi secara bersamaan dalam memengaruhi Burnout pada Generasi Sandwich, sehingga penelitian ini dilakukan untuk melengkapi celah tersebut.

## Metode

- Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur hubungan antar variabel secara numerik, sedangkan desain korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Work-Life Balance dan Resiliensi berhubungan atau berpengaruh terhadap Burnout pada Generasi Sandwich.
- Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang tinggal di Sidoarjo dan termasuk dalam kategori Generasi Sandwich, yaitu mereka yang memiliki tanggung jawab finansial atau emosional terhadap orang tua dan anak secara bersamaan.
- Sampel penelitian berjumlah 105 responden, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

# Instrument Penelitian

# Skala Burnout:

diadaptasi dari Maslach Burnout Inventory (MBI). Skala ini terdiri dari 5 aitem yang mengukur tiga dimensi: Kelelahan emosional, Depersonalisasi, Penurunan pencapaian pribadi Reliabilitas:  $\alpha = 0.975$

## **Skala Work Life Balance:**

Diadaptasi dari penelitian Ayu (2024) berdasarkan teori Fisher. Skala ini menilai dua aspek: Tuntutan (demands) dan Sumber daya (resources) Reliabilitas:  $\alpha = 0.798$

## Skala Resiliensi:

Menggunakan Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) dengan 25 aitem yang mencakup lima aspek, seperti ketahanan diri, kemampuan pribadi, toleransi stres, dan penerimaan perubahan. Reliabilitas:  $\alpha = 0.92$

# Teknik Analisis Data

## Uji Normalitas

- Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk analisis regresi.

## Uji Multikoliaritas

- Nilai VIF masing-masing variabel < 10 ( $VIF = 1,131$ ), yang menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen.

## Uji Heterokedastisitas

- Pola sebaran residual tidak membentuk pola tertentu, sehingga tidak terjadi heterokedastisitas..

## Uji Linear Berganda

- Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa Work-Life Balance dan Resiliensi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Burnout ( $F = 6,626$ ;  $p = 0,002$ ).

## Hasil dan Pembahasan Penelitian

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa Work-Life Balance dan Resiliensi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Burnout pada Generasi Sandwich ( $p = 0,002$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,115, yang berarti kedua variabel hanya mampu menjelaskan 11,5% variasi Burnout, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Secara parsial, Work-Life Balance berpengaruh signifikan terhadap Burnout ( $p = 0,002$ ), sementara Resiliensi tidak berpengaruh signifikan terhadap Burnout ( $p = 0,599$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor situasional seperti Work-Life Balance lebih dominan memengaruhi Burnout dibandingkan faktor personal seperti Resiliensi.

Secara bersama-sama, kedua variabel berpengaruh signifikan, namun hanya menjelaskan 11,5% variasi Burnout. Ini menunjukkan bahwa Burnout pada Generasi Sandwich dipengaruhi oleh banyak faktor lain, seperti tekanan ekonomi, tuntutan pengasuhan, beban kerja, dan kurangnya dukungan sosial. Dengan demikian, Work-Life Balance menjadi faktor situasional yang lebih kuat dibandingkan faktor internal seperti resiliensi.

# Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Work-Life Balance berpengaruh signifikan terhadap Burnout pada Generasi Sandwich, sedangkan Resiliensi tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Secara bersama-sama, kedua variabel berpengaruh terhadap Burnout, namun hanya menjelaskan sebagian kecil dari variansinya, sehingga masih banyak faktor lain yang memengaruhi Burnout pada Generasi Sandwich.

## Saran

### Bagi Generasi Sandwich

- Menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga dengan menetapkan batasan waktu dan prioritas.
- Mencari dukungan dari keluarga atau kebijakan kerja fleksibel untuk mengurangi beban peran.

### Bagi Perusahaan/Instansi

- Menyediakan program atau kebijakan Work-Life Balance seperti jam kerja fleksibel, konseling, dan beban kerja yang lebih terukur.
- Memberikan dukungan bagi karyawan yang memiliki tanggung jawab keluarga ganda.

### Bagi Peneliti Selanjutnya

- Menambahkan variabel lain seperti tekanan ekonomi, caregiver burden, dukungan sosial, atau kondisi pekerjaan.
- Menggunakan desain penelitian longitudinal atau kualitatif agar hasil lebih mendalam dan dapat menjelaskan perubahan Burnout dari waktu ke waktu.

# TERIMA KASIH



DARI SINI PENCERAHAN BERSEMI