

**PENGARUH *WORKLIFE BALANCE* TERHADAP *BURNOUT*
PADA WANITA PEKERJA YANG MENGALAMI PERAN
GANDA DI KECAMATAN TOMOHON UTARA KOTA
TOMOHON**

Marcelino P. Sarahutu

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : mpsarahutu@gmail.com

Deetje J. Solang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : deetjesolang@unima.ac.id

Theophany D. Kumaat

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : td.kumaat@unima.ac.id

Abstrak : Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan Snowball Sampling dengan jumlah responden sebanyak 100 responden pada Wanita Pekerja yang mengalami peran ganda di Kecamatan Tomohon Utara Kota Tomohon. Penelitian ini memiliki tujuan utama yaitu mengetahui hubungan antara variabel Worklife Balance dan variabel Burnout, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara variabel Worklife Balance dan Variabel Burnout memiliki hubungan yang linear. Juga penelitian ini menilai apakah Worklife Balance mempengaruhi Burnout, dan berdasarkan nilai yang telah diteliti bahwa persamaan regresi, maka dapat diartikan bahwa Worklike Balance berpengaruh negative terhadap Burnout karena semakin besar nilai Worklife Balance maka nilai Burnout akan semakin kecil. Penelitian ini menunjukkan gambaran Work-Life Balance yang dialami oleh wanita pekerja yang mengalami peran ganda di Kecamatan Tomohon Utara masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Wanita Peran Ganda, *Worklife Balance*, *Burnout*

Abstract: This research uses a quantitative research method using Snowball Sampling with a total of 100 respondents among Working Women who experience dual roles in North Tomohon District, Tomohon City. This research has the main objective, namely to determine the relationship between the Worklife Balance variable and the Burnout variable, and the results of the research show that the Worklife Balance variable and the Burnout variable have a linear relationship. This research also assesses whether Worklife Balance influences Burnout, and based on the values that have been researched in the regression equation, it can be interpreted that Worklike Balance has a negative effect on Burnout because the greater the Worklife Balance value, the smaller the Burnout value. This research shows that the Work-Life Balance experienced by working women who experience dual roles in North Tomohon District is in the medium category.

Keyword : *Dual Role Women*, *Worklife Balance*, *Burnout*

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, wanita mulai meningkatkan potensi mereka dalam setiap bidang baik dalam bidang Pendidikan mau bidang pekerjaan. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa memiliki lebih banyak pekerja wanita membuat tempat bekerja lebih menyenangkan. Ada juga dalam beberapa tempat kerja langsung dipimpin oleh seorang wanita (Amrullah et al., 2015). Begitu juga wanita yang sudah menikah mereka seringkali ingin membantu perekonomian suami mereka ataupun mereka termotivasi bekerja untuk keperluan mereka. Mereka, wanita yang bekerja dan sudah menikah kerap kali mengalami peran ganda. Peran ganda adalah keadaan di mana seseorang harus memainkan peran yang berbeda dalam konteks yang berbeda pula. Dalam kasus wanita, peran ganda sering terjadi karena tuntutan sosial yang berbeda yang diharapkan dari wanita dalam masyarakat. Sebagai contoh, di banyak masyarakat, wanita diharapkan menjadi ibu dan istri yang baik di rumah, sementara juga diharapkan untuk bekerja dan menjadi profesional yang sukses di luar rumah. Wanita seringkali menghadapi tuntutan ini tanpa dukungan yang memadai dari masyarakat atau lingkungan kerja. Dapat dikatakan juga peran ganda yang sering dialami oleh wanita yang sudah menikah dan memiliki pekerjaan secara keseluruhan dapat membuat mereka mengalami kelelahan yang berlebihan dan menekan yang seharusnya memerlukan dukungan baik dari keluarganya, teman atau orang sekitar untuk mengatasi kelelahan yang berlebihan yang disebabkan oleh peran ganda itu sendiri.

Work-life balance didefinisikan oleh Fisher, dkk (2009) sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk menyeimbangkan dua peran atau lebih yang dijalani. Sedangkan menurut Greenhaus, dkk (2003) work-life balance adalah sejauh mana suatu individu terikat secara bersama di dalam pekerjaan dan keluarga, dan sama sama puas dengan peran dalam pekerjaan dan peran dalam keluarganya (Dewi, 2020).

Menurut Fisher, terdapat empat dimensi work-life balance, (Kirby et al., 2013) yaitu:

- a. Work Interference With Personal Life (WIPL).
- b. Personal Life Interference Work (PLIW).
- c. Personal Life Enhancement of Work (PLEW).
- d. Work Enhancement of Personal Life (WEPL).

Menurut Maslach dan Jackson dalam Christian, burnout adalah suatu sindrom dari seseorang yang bekerja atau melakukan sesuatu, dengan ciri-ciri mengalami kelelahan emosional, sikap sinis, dan pengurangan sosialisasi dan penghargaan diri sendiri.

Menurut Maslach dan Jackson burnout dapat dikategorikan dalam 3 dimensi (Aseptia & Maruno, 2018), yaitu:

- a. Kelelahan emosional (Emotional Exhaustion)
- b. Depersonalisasi
- c. Penurunan pencapaian prestasi (Reduced Personal accomplishment)

Dalam “Work-life Balance and Burnout among University Teachers” (Kalaivani Annadurai dan A. Ebenezer Jeyakumar 2017) yang menemukan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi memainkan peran penting dalam mencegah burnout pada pengajar universitas. Dapat disimpulkan jika seorang wanita dapat mengatur skala prioritasnya dan mengikuti skala prioritas yang telah disusunnya maka ia akan menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadinya dengan kehidupan pekerjaannya tanpa membuat ia mengalami kelelahan yang berlebihan karena wanita itu akan tau apa yang harus ia prioritaskan dalam mengambil sebuah tindakan baik itu berhubungan dengan pekerjaannya baik sebagai wanita pekerja maupun sebagai ibu rumah tangga.

Penelitian yang dilakukan oleh Karima Ulya (2022) menunjukkan tingkat burnout yang lebih tinggi akan menghasilkan tingkat work-life balance yang lebih rendah. Sebaliknya, tingkat burnout yang lebih rendah

akan menghasilkan tingkat work-life balance yang lebih tinggi.

Burnout bagi wanita pekerja yang mengalami peran ganda, seperti menjadi pekerja dan ibu rumah tangga, memiliki dinamika yang unik entah itu menjadi keuntungan maupun kerugian bagi diri mereka sendiri yaitu sebagai berikut :

Keuntungan :

- Kemampuan untuk mengatur manajemen waktu
- Kesadaran untuk melakukan perubahan yang positif; merawat diri dan menyadari Batasan
- Memperkuat jaringan social; dukungan social

Kerugian :

- Kesehatan mental dan fisik menurun
- Kualitas hubungan terpengaruh; mengganggu hubungan inter personal yang menyebabkan konflik
- Penurunan Kinerja; Produktivitas dan kinerja yang merugikan diri sendiri dan profesi
- Tanggung jawab terabaikan

Penelitian ini juga dilakukan di Kota Tomohon dikarenakan untuk menjelaskan apa yang menjadikan Kota Tomohon berbeda dengan Kota yang lainnya untuk dilakukan penelitian berkaitan dengan Variabel Worklife Balance dan Burnout pada wanita pekerja yang mengalami peran ganda ialah

1. Beban Ganda :

Karena Kota Tomohon dapat dikategorikan sebagai kota kecil maka, karakteristik pekerjaan dan tuntutan rumah tangga yang dijalani oleh wanita yang tinggal dikota kecil akan berbeda di wanita yang bekerja di kota besar.

2. Aksesibilitas Layanan dan Fasilitas :

Kota besar cenderung memiliki banyak fasilitas baik pusat perbelanjaan, tempat hiburan atau rekreasi yang dapat mempengaruhi pekerja wanita sehingga mempengaruhi worklife balance.

3. Budaya Kerja :

Budaya kerja di kota kecil mungkin memiliki budaya kerja yang santai tapi mungkin budaya kerja di kota besar memiliki budaya kerja yang kompetitif, sehingga mungkin tingkat burnout di kota besar lebih tinggi dari kota kecil.

4. Dukungan sosial :

Tingkat dukungan antara kota kecil dan kota besar mungkin memiliki perbedaan; kota kecil seringkali terstigma bahwa wanita tidak harus bekerja karena menjadi ibu keluarga lain hal mungkin di kota besar yang memiliki stigma yang berbeda..

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif.

Adapun Populasi pada penelitian ini ialah semua wanita pekerja yang sudah menikah. Sedangkan jenis sampling yang digunakan dalam penelitian ini ialah Non probability sampling yaitu Wanita Pekerja yang sudah menikah dan bekerja (peran ganda) dengan jumlah 100 responden.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah pembagian kuesioner atau angket. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert,

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *Worklife Balance* dan *Burnout* pada wanita pekerja yang mengalami peran ganda ialah Kuesioner *Worklife Balance Scale (WLB Scale)* yaitu mengukur persepsi individu tentang keseimbangan anantara kehidupan kerja dan pribadi sedangkan Kuesioner *Burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory (MBI)* yaitu mengukur tiga dimensi burnout : Kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian pribadi.

Dan suatu item dikatakan valid ketika nilai t-hitung melebihi nilai t-tabel dengan jumlah pernyataan 90 item yaitu 0,1966. Dari 90 item yang dikembangkan (Variabel *Worklife Balance* 33 Item dan Variabel *Burnout* 57

item) ditemukan ada 3 item tidak valid dalam Variabel *Worklife Balance* dan 5 item tidak valid dalam Variabel *Burnout*.

Dan suatu variable dapat dikatakan reliabel ketika nilai *Cornbach Alpha* lebih dari 0,6 dan nilai Uji reabilitas Variabel *Worklife Balance* 0,894 dan Variabel *Burnout* 0,944 maka kedua Variabel sudah reliabel dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, data yang telah diperoleh akan diolah dan dianalisis menggunakan Microsofe Excel dan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi data terdistribusi normal atau tidak. Apabila nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan 0,05 maka data tersebut dinyatakan terdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak terdistribusi dengan normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan program statistik SPSS 25 for Windows. Adapun hasil dari pengujian normalitas penelitian ini

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.83305875
Most Extreme Differences	Absolute	.082
	Positive	-.082
	Negative	-.066
Test Statistic		.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.096 ^c

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Dari table diatas, dapat diketahui nilai one-sample Kolmogrov Smirnov test pada variabel *Worklife Balance* dan variabel *Burnout* adalah sebesar 0,096, dimana kedua variabel memiliki nilai lebih besar dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data penelitian ini terdistribusi secara normal.

Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana bentuk hubungan antara variabel *Worklife Balance* dan variabel *Burnout*.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
BO *	Between Groups	11357.633	32	354.926	1.986	.009
WLB	Linearity	2264.554	1	2264.554	12.672	.001
	Deviation from Linearity	9093.079	31	293.325	1.641	.115
Within Groups		11973.117	67	-178.703		
Total		23330.750	99			

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat nilai signifikansi dilihat dari *Deviation from Linearity* adalah 0,115 sehingga lebih besar dari 0,05 sehingga ditarik kesimpulan bahwa antara variabel *Worklife Balance* dan variabel *Burnout* memiliki hubungan yang linear.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan asumsi atau pernyataan yang mungkin benar atau salah mengenai suatu populasi (Hanna et al., 1989). Adapun dasar Keputusan yang diambil dalam penelitian ini yaitu hasil signifikan < 0.05 maka terdapat hubungan antar variabel *Worklife Balance* dengan *BurnOut* begitupun sebaliknya jika hasil Signifikan >0.05 maka tidak ada pengaruh antara variabel *Worklife Balance* dengan *Burnout*. Dalam pengujian hipotesis terdapat asumsi/ pernyataan istilah hipotesis nol. Dalam penelitian ini mempunyai hipotesa yang telah diajukan sebelumnya. Berikut merupakan hipotesa yang telah di ajukan sebelumnya.

Ho: Tidak ada pengaruh *Worklife Balance* terhadap *Burnout* pada Wanita Pekerja yang mengalami peran ganda di Kecamatan Tomohon Utara

Ha: Terdapat pengaruh *Worklife Balance* terhadap *Burnout* pada Wanita Pekerja yang mengalami peran ganda di Kecamatan Tomohon Utara

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2264.554	1	2264.554	10.535	.002 ^b
	Residual	21066.196	98	214.961		
Total		23330.750	99			

a. Dependent Variable: BO
b. Predictors: (Constant), WLB

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil dari nilai F hitung sebesar 10.535 dengan signifikan 0.002 lebih kecil dari 0.05 Maka Ho ditolak dan Ha diterima maka dapat di

simpulkan bahwa ada pengaruh antara Variabel *Worklife Balance* (X) dengan *Burnout*(Y).

Tabel 4 Hasil Uji Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.312 ^a	.097	.088	14.662

a. Predictors: (Constant), WLB

Berdasarkan tabel diatas dapat di lihat bahwa nilai R (korelasi) sebesar 0,312 yang menunjukkan bahwa hubungan antara *Worklife Balance* dan *Burnout* memiliki tingkat korelasi yang rendah yang dapat dilihat pada tabel Koefisiensi Korelasi dibawah (Tabel 4.15) dan dari output tersebut diperoleh *Adjusted R Square* (Koefisien determinasi) sebesar 0,088 yang mempengaruhi *Worklife Balance* (X) terhadap *Burnout* (Y) sebesar 8,8%

Temuan penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian ini ialah ada pengaruh antara variabel independent (X) *Worklife Balance* terhadap variabel dependent (Y) *Burnout*. Juga arah pengaruh negative antara varibael X dan Y sehingga semakin besar nilai *Worklife Balance* maka nilai *Burnout* akan semakin kecil.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai work-life balance (WLB) dan burnout pada wanita pekerja yang mengalami peran ganda menunjukkan beberapa temuan penting:

1. Hubungan Negatif: Terdapat hubungan yang signifikan antara ketidakseimbangan kerja-hidup dan tingkat burnout. Wanita yang merasa sulit menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih tinggi.
2. Peran Dukungan Sosial: Dukungan dari keluarga dan rekan kerja berkontribusi positif terhadap kemampuan wanita untuk mencapai work-life balance. Wanita yang memiliki jaringan sosial yang kuat

menunjukkan tingkat burnout yang lebih rendah.

3. Pengaruh Manajemen Waktu: Kemampuan untuk mengelola waktu dan prioritas secara efektif berkorelasi dengan pengurangan burnout. Wanita yang menerapkan strategi manajemen waktu yang baik melaporkan pengalaman kerja yang lebih memuaskan dan tingkat stres yang lebih rendah.
4. Kebutuhan akan Kebijakan Fleksibel: Kebijakan kerja yang fleksibel, seperti jam kerja yang dapat disesuaikan, berkontribusi pada peningkatan work-life balance dan penurunan risiko burnout. Organisasi yang menerapkan kebijakan ini menunjukkan peningkatan kepuasan kerja di kalangan karyawan.
5. Pentingnya Kesehatan Mental: Penelitian menegaskan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental sangat penting dalam mengurangi risiko burnout. Program dukungan kesehatan mental di tempat kerja dapat menjadi langkah efektif untuk membantu wanita pekerja yang menghadapi peran ganda.

Rekomendasi:

- Organisasi disarankan untuk menerapkan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup, termasuk fleksibilitas jam kerja dan program dukungan kesehatan mental.
- Wanita pekerja disarankan untuk mencari dukungan sosial dan menerapkan teknik manajemen waktu yang efektif untuk mengurangi stres dan burnout.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Dodiet, S. (2009). Variabel Penelitian & Definisi Operasional. <https://adityasetyawan.files.wordpress.c>

- om/2009/01/variable-penelitian-dandefinisi-operasional-variable2.pdf
- Amrullah, A., Darmawan, Y. P., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2015). *PENGARUH WORK LIFE BALANCE TERHADAP BURNOUT PADA PERAWAT RUMAH SAKIT* (Vol. 1, Issue 1).
- Aseptia, U. Y., & Maruno, S. H. P. (2018). Analisis Pengaruh Work-Life Balance Dan Pengembangan Karir Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pt.Telkomsel, Tbk Branch Malang. *Jurnal Ilmiah Bisnis Dan Ekonomi Asia*, 11(2), 77–85. <https://doi.org/10.32812/jibeka.v11i2.64>
- Dewi, N. N. (2020). Pengaruh work life balance terhadap kepuasan kerja dengan burnout sebagai variabel intervening pada BTN Syariah Malang. *Jurnal Central Library of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/22820/>
- Darmawan, A. A. Y. P., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2015). Hubungan Burnout dengan Work-Life Balance pada Dosen Wanita. *Mediapsi*, 01(01), 28–39. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2015.001.01.4>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & 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. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Junaidin, Ikham, A. A., & Hardiyono. (2019). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Dan Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Perusahaan Listrik Negara (PLN) Area Makassar Selatan). *MANDAR (Management Development and Applied Research Journal)*, 1(2)
- LESTARI, D. A. Y. U. K., & PURBA, H. P. (2019). *PENGARUH WORK LIFE BALANCE TERHADAP BURNOUT PADA PERAWAT RUMAH SAKIT*. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 8, 59–70.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement Of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.403002020>
- Mustika, Mulan. 2016. Peran Perempuan dalam program pemberdayaan masyarakat dan pengaruhnya terhadap sumbangan Ekonomi keluarga. Skripsi: Institut Pertanian Bogor.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian Lapangan. *ComTech: Komputer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(2), 1110–1118. <https://doi.org/10.21512/comtech.v5i2.2427>
- Pratiwi. (2019). *Pengaruh work life balance terhadap work engagement pada TNI yang bekerja di Dinas Psikologi angkatan udara (Skripsi)*. 116.
- Pratiwi, N. S. (2019). Hubungan Antara Work Life Balance Dengan Burnout Dikalangan Account Officer Bank X. In repositori.usu.ac.id. University of Sumatera Utara.
- Sari, N. L. P. D. Y. (2015). Hubungan Beban Kerja, Faktor Demografi, Locus Of Control Dan Harga Diri Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Pelaksana IGD RSUP Sanglah. *Ners Journal*, 3(2), 51–60.
- Supriyadi, T. (2021). Work-Life Balance, Work Engagement Dan Burnout Anggota Polri Generasi Milenial Polda Jawa Tengah. Universitas Gajah Mada.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA,CV