

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN BEBAN KERJA TERHADAP
BURNOUT PADA WANITA PEKERJA YANG TELAH MENIKAH
DI KABUPATEN SIDOARJO**

SKRIPSI



Diajukan Oleh:

RINDIANTIKA ADINDA RYANTI PUTRI

22012010455/FEB/EM

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN"

JAWA TIMUR

2026

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN BEBAN KERJA TERHADAP
BURNOUT PADA WANITA PEKERJA YANG TELAH MENIKAH
DI KABUPATEN SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Manajemen**



Oleh:

Rindiantika Adinda Ryanti Putri

22012010455/FEB/EM

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN"

JAWA TIMUR

2026

SKRIPSI

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN BEBAN KERJA TERHADAP
BURNOUT PADA WANITA PEKERJA YANG TELAH MENIKAH DI
KABUPATEN SIDOARJO**

Disusun Oleh:

RINDIANTIKA ADINDA RYANTI PUTRI

22012010455/FEB/EM

Telah Dipertahankan Dihadapan

Dan Diterima Oleh Tim Penguji Skripsi

Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Pada Tanggal: 14 Juli 2026

Dosen Pembimbing

Dra. Ec. Mei Retno Adiwati, M.Si.
NIP. 196605161991032001

Tim Penguji
Ketua

Rizky Dermawan, S.E., M.M.
NIP. 197210042001121001

Anggota

Drs. Zawawi, SE, MM, M.Pd.
NIPPPK. 197006252021211003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur



Dr. Dra. Ec. Tri Kartika Pertiwi, M.Si., CRP
NIP. 196304201991032001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rindiantika Adinda Ryanti Putri
NPM : 22012010455
Program : Sarjana(S1)
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dan saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan indikasi plagiat pada Skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 10 Juli 2026
Yang Membuat pernyataan



Rindiantika Adinda Ryanti Putri
NPM. 22012010455

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Work-life balance* dan Beban Kerja Terhadap *Burnout* pada Wanita Bekerja yang Telah Menikah di Kabupaten Sidoarjo". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur.

Perjalanan panjang dalam menyelesaikan skripsi ini tidak pernah penulis tempuh seorang diri. Halaman persembahan ini menjadi bagian yang paling bermakna bagi penulis, sebab di sinilah penulis dapat menyampaikan rasa terima kasih yang tidak mampu terungkapkan melalui kata-kata. Berkat dukungan, motivasi, serta bantuan dari mereka, skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT, Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang senantiasa mendengarkan keresahan dan doa doa penulis setiap harinya, yang selalu memberikan jawaban atas masalah yang terjadi kepada penulis, yang selalu mengambulkan doa doa kecil serta harapan penulis serta selalu memberikan kemudahan bagi penulis dalam menjalani kehidupan duniawi
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Akhmad Fauzi, M,MT. selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, yang telah memberikan

kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi ini.

3. Ibu Dr. Dra. Ec. Tri Kartika Pertiwi, MSI., CRP selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
4. Ibu Dr. Wiwik Handayani, SE., M.Si selaku Koordinator Program Studi Manajemen, yang telah memberikan arahan serta dukungan akademik kepada penulis.
5. Ibu Dra.Ec. Mei Retno Adiwati, M.Si. selaku Dosen Pembimbing, yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini. Berkat bimbingan dan arahannya, skripsi ini dapat selesai tepat waktu.
6. Kedua orang tua tercinta, cinta pertama sekaligus panutanku, Papa Agus Rianto, dan pintu surgaku, Mama Sulistiyowati, yang telah menjadi sumber utama kekuatan doa dan kasih sayang. Terima kasih telah membesarkan penulis dengan tangan yang tak pernah lelah bekerja, hati yang tak pernah berhenti berdoa, dan pengorbanan tiada hingga. Terimakasih atas dukungan berupa materi, doa yang tak pernah putus, dan cinta yang tak bisa terukur oleh kata kata. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua hebat seperti mereka yang sedari kecil membiayai hidup penulis tanpa mengeluh sedikit pun, yang selalu memenuhi kebutuhan penulis, mendukung selalu untuk

mencapai cita cita. Definisi menjadi rumah yang paling nyaman ketika penulis merasa lelah, dan menjadi alasan terbesar penulis bertahan hingga akhirnya bisa berdiri di titik ini, menyandang gelar sarjana. Terima kasih telah mengantarkan anak kedua ini menjadi sarjana kedua di keluarga. Gelar ini bukan milik penulis seorang, melainkan milik Mama dan Papa juga. Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan, kemudahan, dan umur panjang untuk kalian, agar penulis punya lebih banyak waktu untuk membahagiakan kalian berdua.

7. Saudara kandung penulis, kakakku, Rhamadani Ryan Yudhatama Putra, S.T., terima kasih atas setiap motivasi dan pertanyaan sederhana tentang kabar penulis di setiap progress dalam penyusunan skripsi ini, pertanyaan yang ternyata jauh lebih berarti dari yang kakak kira. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan, meski jalan pikiran kita terkadang tak selalu sama. Dan untuk adikku, Raisya Zaida Khaira Ryanti Putri, yang meski masih kecil, dengan polos dan penuh semangat bertanya "Kakak wisuda bulan apa? aku ga sabar" Tanpa adik sadari, pertanyaan itu menjadi salah satu hal kecil yang diam-diam menguatkan langkah penulis sampai garis akhir.
8. Erina Tri Herlianti, sahabat penulis sejak bangku TK, dan Firdiana Rohmawati, sahabat yang penulis temui sejak SMP, hingga akhirnya kami bertiga menjadi sebuah trio yang tahu hampir seluruh suka dan duka satu sama lain. Sepanjang penyusunan skripsi ini, kalian tak pernah absen memberi dukungan, semangat, dan doa. Terima kasih telah kebersamaan

penulis selama belasan tahun dan menjadi salah satu rumah “pulang” ketika penulis merasa lelah dan ingin berkeluh kesah, Terima kasih karena selalu ada walaupun tidak sedarah, terimakasih untuk apapun kebaikan yang tak terhitung selama ini. Penulis berharap persahabatan kita terus berjalan hingga kita sama-sama tua nanti.

9. Retno Windarti Auwalina, sahabat penulis yang bahkan jarang terekspos tetapi selalu ikut andil dalam setiap suka maupun suka. *Sharing session*, canda, tawa, obrolan tengah malam sejak masa SMA yang masih berlanjut hingga sekarang, menjadi saksi persahabatan selama delapan tahun. Penulis merasa bersyukur dipertemukan sosok yang bisa menjadi seperti kakak Perempuan, yang bisa menjadi teman, menjadi sahabat, menjadi tempat cerita, yang selalu memberikan arahan ketika penulis kehilangan pegangan. Terima kasih untuk nasihat yang selalu diberikan, ucapan yang tulus yang selalu keluar melalui ketikan ataupun lisan, serta dukungan yang tidak pernah lelah dari dulu hingga sekarang. Terima kasih karena selalu hadir dalam setiap jalan cerita hidup penulis.
10. Nindya Padma Cahyani dan Shabrina Ardelia Irawan, sahabat penulis selama empat tahun, sejak pertama kali kita bertemu di awal masa kuliah. Pertemuan kita di bangku kuliah adalah anugerah yang tidak pernah penulis duga sebelumnya. Dari kebingungan semester satu hingga perjuangan semester delapan, kita selalu berusaha saling membantu dan menguatkan satu sama lain. Terima kasih atas bantuan yang tak kenal lelah, telinga yang selalu siap mendengar, tangan yang selalu terulur, dan doa yang diberikan.

Bersama kalian, penulis menyadari bahwa menjadi anak kos bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti, seperti yang sempat penulis bayangkan saat baru lulus SMA, justru hal itu menjadi salah satu bagian paling seru dalam hidup.

11. Grasstyana Melisa Jassmine dan teman-teman seperjuangan skripsi yang selalu menyediakan waktu dan tenaganya untuk menemani penulis di Kopi Kenangan serta Tomoro, yang senantiasa membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dari awal penulisan skripsi ini hingga selesai. Terima kasih atas ajakan nongkrong sambil mengerjakan skripsi setiap kali penulis merasa jenuh mengerjakannya di kos, dan terima kasih untuk segala kebaikan kalian selama masa kuliah ini.
12. Alisa Dwi Agustina dan Azzahra Anindya, beserta seluruh admin chivies tercinta. Terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah putus kalian berikan kepada penulis, atas dukungan, motivasi, serta hadiah-hadiah kecil dari kalian yang selalu membuat penulis bersemangat. Penulis tidak akan bisa menjadi sosok *owner* seperti sekarang tanpa kehadiran kalian.
13. Febryanti Nur Maulidia, S.Sos., Sahabat yang telah penulis anggap sebagai kakak perempuan sendiri, yang selalu memberikan dukungan di mana pun dan kapan pun penulis berada. Setiap kali penulis hendak melakukan perjalanan jauh, ia tak pernah lupa menitipkan kalimat "hati-hati, ya" di setiap pagi sebelum penulis berangkat. Sosok yang menemani sejak penulis kecil hingga dewasa, yang tak pernah absen mendengarkan cerita suka maupun duka. Terima kasih atas segala hal yang telah diberikan sampai

detik ini, atas setiap usaha yang diberikan, dan untuk telinga yang selalu siap mendengar.

14. Seluruh keluarga Manajemen 2022, terutama "Rumah Biru", teman penulis dari maba yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan banyak bekal kepada penulis selama masa kuliah, membantu penulis mengenali minat dan bakat diri sendiri. Tempat berkumpul di sela-sela jam kuliah, tempat singgah se usai kelas, hingga kebersamaan saat makrab. Semuanya menjadi kenangan yang tak terlupakan. Rumah Biru dan teman teman menjadi hamper setengah bagian dari perjalanan perkuliahan penulis. bersama kalian, penulis memiliki begitu banyak cerita. Jangan lupa mampir ke rumah lagi, ya.

15. *Last but not least*, terima kasih untuk Rindiantika Adinda Ryanti Putri, diri sendiri, atas perjuangan selama 22 tahun ini dan atas keberhasilan menyelesaikan skripsi ini tepat di bulan kelahiranmu. Terima kasih kepada diri sendiri yang tak kenal lelah untuk terus belajar dan menjelajahi hal-hal baru, bahkan hal yang sejak kecil tak pernah terbayang untuk dicoba, seperti bepergian ke berbagai tempat. Atas perjuangan yang selama ini mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas pencapaian yang sempat gagal namun diam diam kamu perjuangkan kembali, meski belum tentu takdirmu di arah itu. Pada akhirnya, kamu berhasil membuktikan dan mengimbangi segalanya dengan baik dan menyelesaikannya tepat waktu. Setiap air mata, rasa lelah, dan doa yang terucap dalam diam adalah bukti kamu telah melakukan yang terbaik. Teruslah melangkah menuju jenjang karir yang

telah lama kamu impikan, teruslah hidup sebagai pribadi yang baik bagi orang-orang sekitarmu, jangan pernah ragu pada diri sendiri. Kamu layak untuk mendapatkan semua ini, *I'm so proud of you*, Rindi!

Surabaya, 29 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	15
1.3 Tujuan Penelitian	15
1.4 Manfaat Penelitian	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
2.1 Penelitian Terdahulu	18
2.2 Landasan Teori.....	22
2.2.1 Pengertian <i>Work-life balance</i>	22
2.2.2 Manfaat <i>Work-life balance</i>	24
2.2.3 Indikator <i>Work-life balance</i>	24
2.2.4 Pengertian Beban Kerja.....	25
2.2.5 Indikator Beban Kerja	27
2.2.6 Pengertian <i>Burnout</i>	28
2.2.7 Faktor-Faktor <i>Burnout</i>	30
2.2.8 Indikator <i>Burnout</i>	31
2.3 Hubungan Antar Variabel	32
2.3.1 Pengaruh <i>Work-life balance</i> Terhadap <i>Burnout</i>	32
2.3.2 Pengaruh Beban Kerja Terhadap <i>Burnout</i>	33
2.4 Kerangka Konseptual	35
2.5 Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Operasional dan Pengukuran Variabel	36
3.1.1 Definisi Operasional Variabel.....	36
3.1.1 Identifikasi Variabel.....	36
3.1.2 Pengukuran Variabel.....	40

3.2 Teknik Penentuan Sampel.....	41
3.2.1 Populasi.....	41
3.2.2 Sampel.....	42
3.3 Teknik Pengumpulan Data	44
3.3.1 Jenis Data	44
3.3.2 Sumber Data.....	44
3.4 Uji Validitas dan Reliabilitas	45
3.4.1 Uji Validitas	45
3.4.2 Uji Reliabilitas	46
3.5 Teknik Analisis dan Uji Hipotesis	46
3.5.1 Teknik Analisis Data.....	46
3.5.2 Cara Kerja PLS	47
3.5.3 Langkah-Langkah PLS.....	48
3.5.4 Asumsi PLS.....	54
3.5.5 Ukuran Sampel.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Deskripsi Objek Penelitian.....	56
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	57
4.2.1 Penyebaran Kuesioner.....	57
4.2.2 Karakteristik Responden	58
4.3 Deskripsi Variabel.....	63
4.3.1 Deskripsi Variabel <i>Work-life balance</i> (X1)	63
4.3.2 Deskripsi Variabel Beban Kerja (X2)	66
4.3.3 Deskripsi Variabel <i>Burnout</i> (Y)	69
4.4 Hasil Analisis dan Pengujian Hipotesis	73
4.4.1 Model Kerangka PLS	73
4.4.2 Pengujian Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>)	74
4.4.3 Pengujian Model Pengukuran (<i>Inner Model</i>).....	79
4.4.4 Pengujian Hipotesis.....	80
4.4.5 Model Kerangka PLS	81
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	82
4.5.1 Pengaruh <i>Work-life balance</i> Terhadap <i>Burnout</i>	82

4.5.2	Pengaruh Beban Kerja Terhadap <i>Burnout</i>	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		87
5.1	Kesimpulan	87
5.2	Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA		88
LAMPIRAN		92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 TPAK Menurut Jenis Kelamin di Sidoarjo, 2022 – 2025	3
Gambar 1. 2 Status Pekerjaan Utama Wanita di Sidoarjo Tahun 2022-2024.....	4
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	35
Gambar 3. 1 Diagram Jalur PLS	51
Gambar 4. 1 Diagram Jalur (<i>Outer Model</i>)	73
Gambar 4. 2 Diagram Jalur (<i>Inner Model</i>).....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil <i>pra-survey</i> variabel <i>burnout</i>	7
Tabel 1. 2 Hasil pra survei variabel <i>work-life balance</i> (X1).....	10
Tabel 1. 3 Hasil pra survei variabel beban kerja (X2)	12
Tabel 3. 1 Skala Pengukuran.....	41
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden	60
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden	61
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden	62
Tabel 4. 5 Frekuensi Hasil Jawaban Responden Variabel <i>Work-life balance</i> (X1)	64
Tabel 4. 6 Frekuensi Hasil Jawaban Responden Variabel Beban Kerja (X2)	67
Tabel 4. 7 Frekuensi Hasil Jawaban Responden Variabel <i>Burnout</i> (Y)	70
Tabel 4. 8 <i>Loading Factor</i>	75
Tabel 4. 9 <i>Cross Loading</i>	76
Tabel 4. 10 <i>Average Variance Extracted</i> (AVE)	77
Tabel 4. 11 <i>Cronbach's Alpha</i> dan <i>Composite Reliability</i>	78
Tabel 4. 12 <i>R-Square</i>	79
Tabel 4. 13 <i>Path Coefficients</i> (<i>Mean, STDEV, T-Values</i>).....	80

ABSTRAK

Meningkatnya partisipasi wanita menikah di dunia kerja menuntut mereka menjalankan peran ganda yang berpotensi memicu *burnout*. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *work-life balance* dan beban kerja terhadap *burnout* pada wanita pekerja yang telah menikah di Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi tak terhingga dan teknik *non-probability* sampling melalui *purposive sampling*, sehingga diperoleh 110 responden berdasarkan rumus Hair, yaitu sepuluh kali jumlah indikator. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner skala *Likert* dan dianalisis menggunakan *Structural Equation Modeling* berbasis *Partial Least Square* dengan bantuan SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan *work-life balance* berpengaruh negatif terhadap *burnout* dengan koefisien jalur -0,414, sedangkan beban kerja berpengaruh positif terhadap *burnout* dengan koefisien jalur 0,508. Kedua variabel mampu menjelaskan 37,9 persen variasi *burnout*, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar model penelitian.

Kata Kunci: beban kerja, *burnout*, SEM-PLS, wanita pekerja, *work-life balance*