

HUBUNGAN PARENTAL BURNOUT DENGAN WORK LIFE BALANCE PADA ORANG TUA YANG BEKERJA

Maudy Aulya Khansa

ABSTRAK

Orang tua yang bekerja tak jarang mengalami kelelahan fisik maupun mental yang intens atau biasa disebut *parental burnout*. Hal itu juga dapat mengganggu keseimbangan waktu untuk bekerja dan keluarga yang pada akhirnya berakibat pada *work-life balance* pada orang tua yang bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *parental burnout* dengan *work-life balance* pada orang tua yang bekerja. Responden dalam penelitian ini berjumlah 114 orang dengan kriteria warga negara Indonesia, memiliki minimal satu anak usia 2-14 tahun yang tinggal serumah. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan teknik sampling menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *convenience purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* dengan menggunakan dua alat ukur yaitu *Parental Burnout Assessment (PBA)* & *Work-life Balance Scale*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Dilihat dari uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* yang menunjukkan nilai (r) sebesar -0,733 dan menunjukkan nilai signifikan 0,000 atau kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *parental burnout* dengan *work-life balance* pada orang tua yang bekerja. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *parental burnout* maka akan semakin rendah *work-life balance* pada orang tua yang bekerja.

Kata Kunci: *Parental Burnout*, *Work-life Balance*, Orang Tua yang Bekerja

CORRELATIONS OF PARENTAL BURNOUT WITH WORK-LIFE BALANCE ON WORKING PARENTS

Maudy Aulya Khansa

ABSTRACT

Parents who work often experience intense physical and mental exhaustion or called parental burnout. It can also disrupt the balance of time for work and family that affect the work-life balance of working parents. This study aims to determine the relationship between parental burnout and work-life balance in working parents. Respondents in this study were 114 people with the criteria of being Indonesian citizens and having at least one child aged 2-14 years living at home. The research method used is quantitative research with sampling techniques using non-probability sampling with convenience purposive sampling. The data collection method uses a questionnaire in the form of a google form using two measuring instruments, namely the Parental Burnout Assessment (PBA) & the Work-life Balance Scale. The data analysis technique in this study used Pearson Product Moment correlation analysis. The hypothesis in this paper uses the Pearson Product Moment correlation test. That shows a value (r) of -0.733 and indicates a significant of 0.000 or less than 0.05. The hypothesis in this research is accepted. There is a significant and negative relationship between parental burnout and work-life balance in working parents. It is mean that the higher the parental burnout, the lower the work-life balance in working parents.

Keywords: Parental Burnout, Work-life Balance, Working Parents