

**HUBUNGAN ANTARA KOMITMEN ORGANISASI
DAN WORK-LIFE BALANCE DENGAN BURNOUT
PADA KARYAWAN PT X DI MOJOKERTO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

SYAHRUL HIDAYAT DWIFIRMANSYAH
NBI. 1512200288

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA KOMITMEN ORGANISASI DAN *WORK-LIFE*
BALANCE DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN
PT X DI MOJOKERTO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



DISUSUN OLEH :
Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
NBI. 1512200288

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

**HUBUNGAN ANTARA KOMITMEN ORGANISASI DAN *WORK-LIFE*
BALANCE DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN
PT X DI MOJOKERTO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



DISUSUN OLEH :
Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
NBI. 1512200288

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

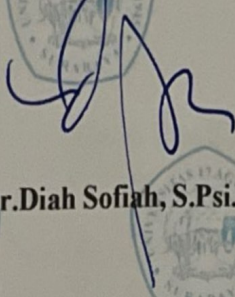
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
NBI : 1512200288
JUDUL : Hubungan Antara Komitmen Organisasi Dan *Work-life Balance*
Dengan *Burnout* Pada Karyawan PT X Di Mojokerto

Surabaya, 05 Januari 2026

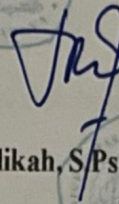
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Diah Sofiah, S.Psi., Msi., Psikolog

Dosen Pembimbing II



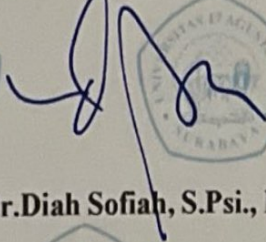
Etik Darul Muslikah, S/Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
NBI : 1512200288
JUDUL : Hubungan Antara Komitmen Organisasi Dan *Work-life Balance*
Dengan *Burnout* Pada Karyawan PT X Di Mojokerto

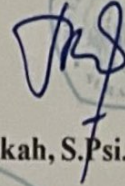
Surabaya, 05 Januari 2026
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Diah Sofiah, S.Psi., Msi., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
NBI/ NPM : 1512200288
Fakultas : Psikologi

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 10 Januari 2026



Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
1512200288



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
NBI/ NPM : 1512200288
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KOMITMEN ORGANISASI DAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN PT X
DI MOJOKERTO**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada : 10 Januari 2026
tanggal

Yang Menyatakan



Syahrul Hidayat D.F

HALAMAN MOTTO

لَا يَنْفَعُ الْعُسْرَ يُمَزَّزَا

QS.Al-Insyirah : 5

“Jalur Langit Pancen Ora Ketoro Tapi Insyallah Ketoto”

Gus Muhammad Iqdam Kholid

“Seorang Raja Tanpa Ratu Tetaplah Raja. Tetapi Seorang Raja Tanpa Ibu Itu Seperti
Manusia Tanpa Pencipta”

Syahrul Hidayat Dwifirmansyah – 2025

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk orang tua saya tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa yang tak terhingga, yang menjadi sumber kekuatan dan inspirasi dalam setiap langkah saya. Terimakasih.

Tidak lupa juga, karya ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri. Terimakasih karena telah bertahan selama ini, karya ini membuktikan bahwa keputusan yang akan diambil pada saat itu adalah salah.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
Tempat, Tanggal Lahir : Sidoarjo, 27 Oktober 2002
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat : Perum Taman Kirana Blok H No. 7
E-Mail : ceper949@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

2009-2015 : SDN Singkalan
2015-2018 : MTS Al-Musthofa
2018-2021 : SMAN 1 Gedeg Mojokerto
2022-2026 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

2021-2022 : Barista (ATG KAVE)
2023-2024 : Shooppee Driver
2024-Sekarang : Barista (*Stoa The Yard*)
2025 : MBKM UP (Unit Pelayanan)

D. Riwayat Organisasi

2024- 2025 : Biro Adminitrasi (Bawaslu Fakultas Psikologi)

E. Kemampuan

Soft Skill : Microsoft Office, Microsoft Excel, Problem Solving, Communication, Teamwork.

KATA PENGANTAR

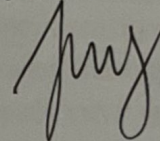
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala karunia dan rahmat-Nya yang tiada terhingga, yang memungkinkan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Antara Komitmen Organisasi dan *Work-Life Balance* dengan *Burnout* pada Karyawan PT X Di Mojokerto" dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program Strata Satu (S1) di Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan kesulitan yang dihadapi sepanjang proses penelitian dan penulisan. Namun, berkat dukungan, motivasi, bimbingan, dan doa yang diberikan oleh banyak pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, ST., MT selaku Penanggung Jawab Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr.Diah Sofiah, S.Psi., Msi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan selaku Dosen Pembimbing Skripsi I, terimakasih telah banyak meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Wakil Dekan S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
5. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II, yang sudah memberikan bimbingan dan berdiskusi tentang materi selama penyusunan skripsi.
6. Sayidah Aulia Ul Haque, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Akademik selama penulis menjadi mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen, serta staf karyawan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sudah memberikan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan dan pelayanan akademik.
8. Suparno dan Samiati. Selaku orang tua kandung penulis, terima kasih telah membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang, dukungan, memberikan motivasi, dan selalu mendoakan penulis agar selalu dilancarkan dalam proses selama perkuliahan.

9. Rezha Devi Anggreini S.AB. selalu saudara perempuan kandung penulis, terima kasih sudah membantu biaya kuliah penulis dan memberikan dukungan agar tetap menjadi pribadi yang kuat.
10. Salsabila Langsa Aurelya S.AB. selaku orang spesial penulis, terima kasih telah memberikan motivasi bagi penulis dan karenanya penulis selalu bersemangat untuk menghadapi tantangan dan rintangan yang di lalui setiap harinya.
11. Muhammad Sultan Dwiyasa, Moh Junaidi, Wahyu Adi Gegana Arinata, Dimas Raditya Damaris. Selaku teman penulis yang selalu memberikan dukungan setiap langkah yang di ambil penulis saat berkuliah dan memberikan hiburan untuk penulis.

Surabaya, 10 Januari 2026



Syahrul Hidayat Dwifirmansyah

"HUBUNGAN ANTARA KOMITMEN ORGANISASI DAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN PT X DI MOJOKERTO

"

Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Ceper949@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan dunia kerja yang semakin dinamis dan kompetitif menuntut karyawan untuk mampu memenuhi tuntutan pekerjaan yang tinggi sekaligus mempertahankan kualitas kehidupan pribadinya. Kondisi tersebut apabila tidak dikelola dengan baik dapat memicu munculnya *burnout*, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat stres kerja yang berlangsung secara berkepanjangan. *Burnout* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis karyawan, tetapi juga berpengaruh terhadap kinerja dan keberlangsungan organisasi. Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif yang mampu menekan risiko *burnout*, di antaranya komitmen organisasi dan *work-life balance*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komitmen organisasi dan *work-life balance* dengan *burnout* pada karyawan PT X di Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah karyawan PT X yang diperoleh melalui teknik pengambilan sampel tertentu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *burnout*, skala komitmen organisasi, serta skala *work-life balance*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda dan uji korelasi parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komitmen organisasi dan *work-life balance* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout* ($p < 0,05$). Secara parsial, komitmen organisasi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *burnout*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi komitmen organisasi, semakin rendah tingkat *burnout* karyawan. Selain itu, *work-life balance* juga menunjukkan hubungan negatif dan signifikan dengan *burnout*, yang mengindikasikan bahwa tingginya skor *work-life balance* semakin rendah tingkat *burnout* pada karyawan.

Kata kunci: *burnout*, komitmen organisasi, *work-life balance*, karyawan, PT X

**RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATIONAL COMMITMENT AND
WORK- LIFE BALANCE WITH BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF PT X
IN MOJOKERTO**

Syahrul Hidayat Dwifirmansyah
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Ceper949@gmail.com

ABSTRACT

The increasingly dynamic and competitive nature of the modern workplace requires employees to meet high job demands while simultaneously maintaining the quality of their personal lives. When these conditions are not managed effectively, they may trigger burnout, a condition characterized by physical, emotional, and mental exhaustion resulting from prolonged work-related stress. Burnout not only affects employees' psychological well-being but also has implications for job performance and organizational sustainability. Therefore, protective factors are needed to reduce the risk of burnout, including organizational commitment and work-life balance. This study aims to examine the relationship between organizational commitment and work-life balance with burnout among employees of PT X in Mojokerto Regency. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The research subjects were employees of PT X selected through a specific sampling technique. Data were collected using a burnout scale, an organizational commitment scale, and a work-life balance scale. Data analysis was conducted using multiple regression analysis and partial correlation tests.

The results indicate that organizational commitment and work-life balance simultaneously have a significant relationship with burnout ($p < 0.05$). Partially, organizational commitment shows a negative and significant relationship with burnout, indicating that higher organizational commitment is associated with lower levels of employee burnout. In addition, work-life balance also demonstrates a negative and significant relationship with burnout, suggesting that higher levels of work-life balance are associated with lower levels of burnout among employees.

Keywords: burnout, organizational commitment, work-life balance, employees, PT X

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
CURRICULUM VITAE.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
B. Tujuan dan Manfaat.....	6
1. Tujuan Penelitian.....	6
2. Manfaat Penelitian.....	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. <i>Burnout</i>	9
1. Pengertian <i>Burnout</i>	9
2. Komponen <i>Burnout</i>	10
3. Indikator <i>Burnout</i>	12
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Burnout</i>	14
B. Komitmen Organisasi.....	16
1. Pengertian Komitmen Organisasi.....	16
2. Komponen Komitmen Organisasi.....	18
3. Indikator Komitmen Organisasi.....	19
4. Faktor-faktor Komitmen Organisasi.....	21

C. <i>Work-life Balance</i>	23
1. Pengertian <i>Work-life Balance</i>	23
2. Komponen <i>Work-life Balance</i>	25
3. Indikator <i>Work-life Balance</i>	27
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Work-life Balance</i>	29
D. Kerangka berpikir.....	32
E. Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Populasi dan Partisipan.....	35
1. Populasi	35
2. Partisipan	35
B. Desain Pelatihan	36
1. Jenis Penelitian.....	36
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	36
1. Skala <i>Burnout</i>	36
2. Skala Komitmen Organisasi.....	40
3. Skala <i>Work-Life Balance</i>	43
D. Teknik Analisis Data.....	47
1. Uji Prasyarat	47
2. Analisis Statistik.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
1. Pelaksanaan Penelitian	51
2. Data Demografi.....	51
3. Kategori Empirik Data Penelitian.....	52
4. Kategori Hipotetik Data Penelitian.....	54
5. Uji Hipotesis Penelitian	56
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
1. Bagi Manajemen / Perusahaan	62
2. Bagi Karyawan	62
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Penilaian Butir Skala	36
Tabel 2 Blue Print Skala burnout	37
Tabel 3 Diskriminasi Aitem Skala <i>Burnout</i>	38
Tabel 4 Distribusi Aitem Skala <i>Burnout</i>	39
Tabel 5 Blue Print Skala Komitmen Organisasi	40
Tabel 6 Diskriminasi Aitem Skala Komitmen Organisasi	41
Tabel 7 Distribusi Aitem Skala Komitmen Organisasi	42
Tabel 8 Blue Print Skala <i>Work-life Balance</i>	43
Tabel 9 Diskriminasi Aitem Skala <i>Work-Life Balance</i>	45
Tabel 10 Distribusi Aitem Skala <i>Work-life Balance</i>	46
Tabel 11 Uji Normalitas	47
Tabel 12 Uji Linieritas	48
Tabel 13 Uji Multikolonieritas	48
Tabel 14 Data Demografi Partisipan	51
Tabel 15 Kategori Empirik	53
Tabel 16 Kategori Hipotetik	53
Tabel 17 Uji Koefisien Determinasi	56
Tabel 18 Uji Simultan (Uji F)	57
Tabel 19 Uji Parsial (Uji t)	57
Tabel 20 Persamaan Regresi	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	33
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Burnout</i>	65
Lampiran 2 <i>Blueprint</i> Skala Komitmen Organisasi.....	67
Lampiran 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Work-life Balance</i>	70
Lampiran 4 Tabulasi Data <i>Burnout</i>	72
Lampiran 5 Tabulasi Data Komitmen Organisasi.....	73
Lampiran 6 Tabulasi Data <i>Work-Life Balance</i>	74
Lampiran 7 Uji Validitas & Reliabilitas Skala VY.....	75
Lampiran 8 Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala VX1	77
Lampiran 9 Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala VX2	79
Lampiran 10 Statistik Deskriptif.....	84
Lampiran 11 Uji Normalitas	84
Lampiran 12 Uji Linearitas.....	85
Lampiran 13 Uji Multikoloniaritas.....	86
Lampiran 14 Uji Hipotesis.....	86