

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *BURNOUT*
DENGAN *SELF-EFFICACY* SEBAGAI VARIABEL MODERASI
PADA KARYAWAN PT NUSATAMA SEJAHTERA ABADI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1
Program Studi Teknik Industri



Oleh:

Fortmonty Yusmanda Putri

NIM. 2023053040

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI & KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *BURNOUT* DENGAN
***SELF-EFFICACY* SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN**
PT NUSATAMA SEJAHTERA ABADI

Disusun Oleh:

Fortmonty Yusmanda Putri

NIM. 2023053040

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji

Pada hari Selasa, tanggal 29 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II


Yunita Primasanti, ST., MT

NIDN. 0627058101


Erna Indriastiningsih, ST., MT

NIDN. 0616057702

Mengetahui,

Kepala Program Studi Teknik Industri


Anita Oktaviana Trisna Devi, ST., MT

NIDN. 0619108802

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *BURNOUT* DENGAN *SELF-EFFICACY* SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT NUSATAMA SEJAHTERA ABADI

Disusun Oleh:

Fortmonty Yusmanda Putri

NIM. 2023053040

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji
Program Studi Teknik Industri Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada hari Selasa, tanggal 12 Agustus 2025

Dewan Penguji

Penguji I Yunita Primasanti, S.T., MT

NIDN. 0627058101

Penguji II Erna Indriastiningsih, S.T., MT

NIDN. 0616057702

Penguji III Anita Oktaviana Trisna Devi, S.T., M.T

NIDN. 0619108802

()
()
()

Mengetahui,

Kepala Program Studi

Teknik Industri



Anita Oktaviana Trisna Devi, ST., MT

NIDN. 0619108802

Dekan Fakultas

Sains, Teknologi dan Kesehatan




apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc

NIDN. 0626088401

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya Mahasiswa Program Studi Teknik Industri Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fortmonty Yusmanda Putri

NIM : 2023053040

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir / skripsi dengan judul: **“Pengaruh *Work-life balance* Terhadap *Burnout* Dengan *Self-efficacy* Sebagai Variabel Moderasi Pada Karyawan Pt Nusatama Sejahtera Abadi”** adalah benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan atau karya milik orang lain. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan / karya orang lain seolah-olah pikiran saya sendiri, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan akademik di Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 21 Juli 2025



Fortmonty Yusmanda Putri

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Teknik Industri Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fortmonty Yusmanda Putri
NIM : 2023053040
Program Studi : Teknik Industri
Jenis Ilmiah : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hal bebas *royalty non eksklusif (non Eksklusive roryalty free rirght)* atas skirpsi saya yang berjudul:

“PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *BURNOUT* DENGAN *SELF - EFFICACY* SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT NUSATAMA SEJAHTERA ABADI”

Beserta instrumen perangkat design (jika ada). Berhak mengalihkan bentuk, mengalihkan media, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasi karya ilmiah saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pembimbing saya sebagai atau pencipta dan pemilik hak cipta.

Demikian surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak lain:

Surakarta, 21 Juli 2025



Fortmonty Yusmanda Putri
2023053040

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan lancar. Skripsi ini berjudul **“Pengaruh *Work-life balance* Terhadap *Burnout* Dengan *Self-efficacy* Sebagai Variabel Moderasi Pada Karyawan Pt Nusatama Sejahtera Abadi”** disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata I Pada Program Studi Teknik Industri Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. apt.Ahwan, S.Farm., M.Sc selaku Dekan Fakultas Sains, Tekonologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.
2. Anita Oktaviana Trisna Devi, ST., MT selaku Kepala Program Studi Teknik Industri Universitas Sahid Surakarta.
3. Yunita Primasanti, ST., MT selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
4. Erna Indriastiningsih, S.T., MT selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan pengarahan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen dan Civitas Akademik Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.
6. Bapak Dodi dan Ibu Dita selaku Manajer Perusahaan yang memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu pelaksanaan penelitian ini.
7. Seluruh Karyawan PT Nusatama Sejahtera Abadi yang telah bersedia membantu dalam memberikan informasi-informasi dan pengumpulan data penelitian yang dibutuhkan penulis.
8. Kepada Ayah dan Ibu, segala perjuangan saya hingga titik ini saya persembahkan pada dua orang paling berharga dalam hidup saya. Hidup menjadi begitu mudah dan lancar ketika kita memiliki orang tua yang lebih

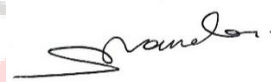
memahami kita daripada diri kita sendiri. Terima kasih telah menjadi orang tua yang sempurna.

9. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Aditya Nugraha Pratama terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
10. Teman – teman TIN Usahid baik yang regular maupun alih jenjang yang telah menemani selama masa perkuliahan serta memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti.
11. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Surakarta, 21 Juli 2025

Penulis,



Fortmonty Yusmanda Putri

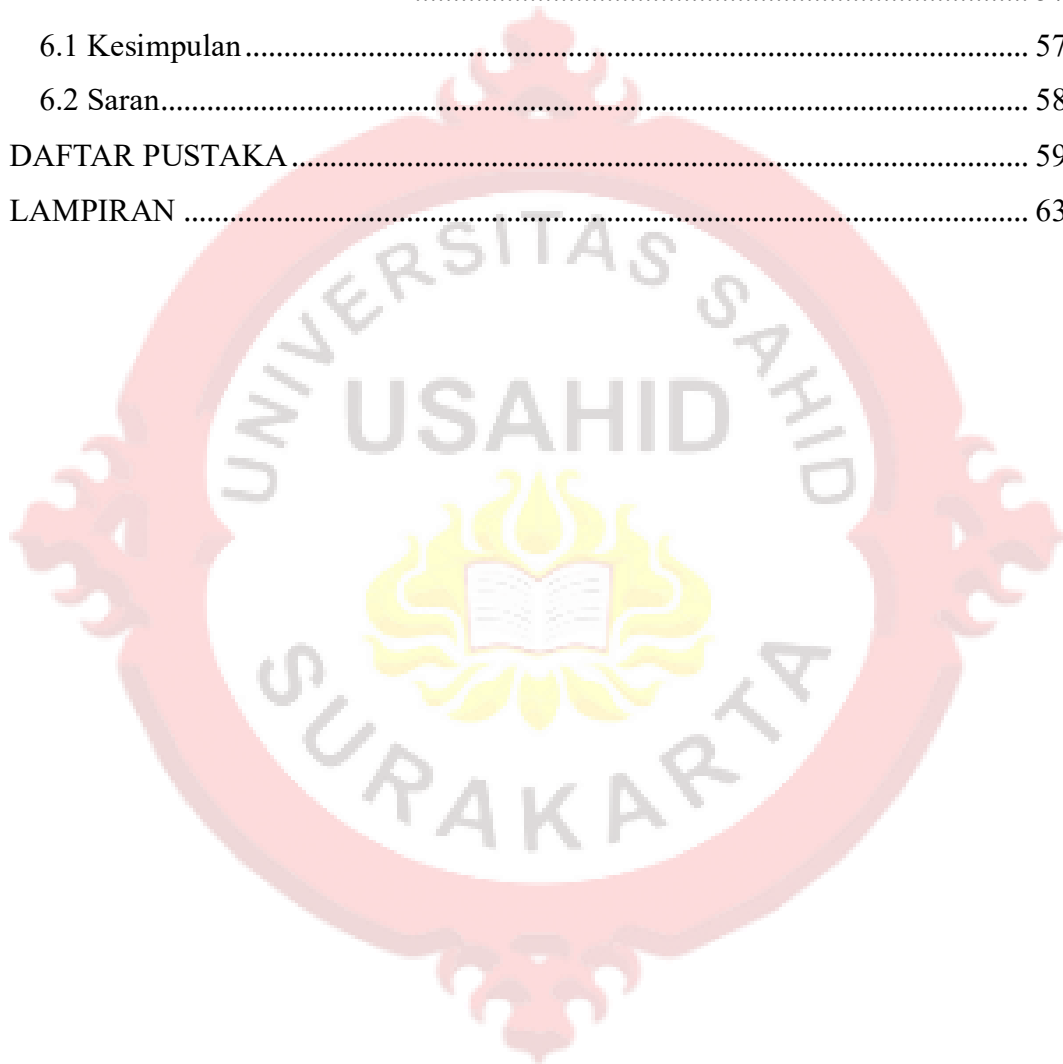
NIM. 2023053040

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Batasan Masalah.....	4
1.6 Sistematika Penulisan	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 <i>Burnout</i>	6
2.2.2 Dimensi <i>Burnout</i>	6
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	7
2.2.4 Pengukuran <i>Burnout</i>	9
2.2 <i>Work-Life balance</i>	11
2.2.1 Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	11
2.2.2 Dimensi <i>Work-Life Balance</i>	12
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Work-Life Balance</i>	12
2.2.4 Pengukuran <i>Work-Life Balance</i>	13
2.3 <i>Self-Efficacy</i>	13
2.3.1 Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	13
2.3.2 Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	15

2.3.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	15
2.3.4 Pengukuran <i>Self-Efficacy</i>	16
2.3.5 Peran <i>Self-Efficacy</i> sebagai Moderator	17
2.4 Penelitian Terdahulu.....	18
2.5 Kerangka Konseptual Penelitian	20
2.6 Hipotesis Penelitian.....	21
2.6.1 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Burnout</i>	21
2.6.2 Peran Moderasi <i>Self-Efficacy</i> pada Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Burnout</i>	22
BAB 3	24
METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Diagram Alir Penelitian	24
3.2 Populasi dan Sampel	26
3.3 Pengembangan Instrumen Penelitian	27
3.3.1 Operasionalisasi Variabel Penelitian	27
3.3.2 Tahapan Pengembangan Instrumen.....	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5 Teknik Analisis Data	30
3.5.1 Analisis Deskriptif.....	30
3.5.2 Uji Asumsi Klasik	30
3.5.3 Analisis Inferensial	31
3.5.4 Uji Hipotesis	32
BAB IV	33
PENGUMPULAN DAN PENGOLAH DATA	33
4.1 Deskripsi Responden.....	33
4.1.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.1.2 Responden Berdasarkan Usia	34
4.1.3 Responden Berdasarkan Masa Kerja	34
4.2 Pengolahan Data	35
4.2.1 Uji Coba Instrumen	35
4.2.2 Analisis Deskriptif Variabel	40
4.2.3 Uji Asumsi Klasik	44

4.2.4 Teknik Analisis Data	47
BAB V	52
INTERPRETASI HASIL	52
5.1 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Burnout</i>	52
5.2 Peran <i>Self-Efficacy</i> sebagai Variabel Moderasi	53
BAB VI	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
6.1 Kesimpulan	57
6.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	21
Gambar 3. 1 Diagram Alir Penelitian.....	25
Gambar 4. 1 P-P Plot Uji Normalitas.....	45



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert	27
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin Responden	34
Tabel 4. 2 Usia Responden	34
Tabel 4. 3 Masa Kerja Responden.....	35
Tabel 4. 4 Uji Validitas <i>Burnout</i> (Y1)	35
Tabel 4. 5 Uji Validitas <i>Work-life balance</i> (X1)	36
Tabel 4. 6 Uji Validitas <i>Self-efficacy</i> (Z1).....	37
Tabel 4. 7 Uji Reabilitas <i>Burnout</i> (Y1).....	38
Tabel 4. 8 Uji Reabilitas <i>Work-life balance</i> (X1)	39
Tabel 4. 9 Uji Reabilitas <i>Self-efficacy</i> (Z).....	39
Tabel 4. 10 Pedoman Kategorisasi Rata-Rata Skor Penilaian Responden.....	40
Tabel 4. 11 Data Analisis Deskriptif Variabel <i>Burnout</i> (Y1).....	40
Tabel 4. 12 Data Analisis Deskriptif Variabel <i>Work-life balance</i> (X1).....	42
Tabel 4. 13 Data Analisis Deskriptif Variabel <i>Self-efficacy</i> (Z1)	43
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolinieritas	46
Tabel 4. 16 Hasil Uji Heteroskedastisitas	47
Tabel 4. 17 Hasil Uji Moderasi.....	47
Tabel 4. 18 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	48
Tabel 4. 19 Hasil Uji T (Partial)	49
Tabel 4. 20 Hasil Uji F (Simultan)	50

ABSTRAK

Burnout merupakan kondisi kelelahan kerja yang bersifat fisik, emosional, maupun mental, yang timbul akibat tekanan kerja yang berlangsung terus-menerus. Fenomena ini semakin banyak dialami oleh karyawan, khususnya pada perusahaan dengan beban kerja tinggi seperti PT Nusatama Sejahtera Abadi, sebuah perusahaan konveksi berstandar ekspor. Data internal perusahaan menunjukkan tingkat absensi yang tinggi, *turnover* karyawan meningkat, serta jam lembur yang berlebihan. Hal ini menjadi indikasi adanya ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*) yang berpotensi memicu *burnout*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* terhadap *burnout*, serta menguji peran *self-efficacy* sebagai variabel moderasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi moderasi (*Moderated Regression Analysis/MRA*). Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 99 responden yang merupakan karyawan tetap di PT Nusatama Sejahtera Abadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout*, dengan koefisien regresi -0,557 dan signifikansi 0,000. Artinya, semakin seimbang kehidupan kerja dan pribadi, semakin rendah tingkat *burnout* karyawan. Selain itu, *self-efficacy* terbukti memoderasi hubungan tersebut secara signifikan (koefisien interaksi -1,695; signifikansi 0,000). Namun, arah negatif menunjukkan bahwa *self-efficacy* memperlemah pengaruh *work-life balance* terhadap *burnout*. Karyawan dengan *self-efficacy* tinggi cenderung tetap mampu mengelola tekanan kerja meskipun *work-life balance* mereka tidak optimal. Temuan ini menekankan pentingnya program penguatan *self-efficacy* seperti pelatihan, *coaching*, dan dukungan psikologis di lingkungan kerja.

Kata kunci: *Work-life balance*, *burnout*, *self-efficacy*, moderasi, SDM industri konvek

ABSTRACT

Burnout is a state of physical, emotional, and mental exhaustion that arises from persistent work pressure. This phenomenon is increasingly experienced by employees, particularly in companies with high workloads, such as PT Nusatama Sejahtera Abadi, an export-standard garment manufacturing company. Internal company data shows high absenteeism rates, increasing employee turnover, and excessive overtime. This indicates an imbalance between work and personal life (work-life balance), which has the potential to trigger burnout.

This study aims to determine the effect of work-life balance on burnout and examine the role of self-efficacy as a moderating variable. The study used a quantitative approach using moderated regression analysis (MRA). Data were collected through questionnaires distributed to 99 respondents, who were permanent employees at PT Nusatama Sejahtera Abadi.

The results show that work-life balance had a negative and significant effect on burnout, with a regression coefficient of -0.557 and a significance level of 0.000. This means that the more balanced work and personal life, the lower the employee's burnout rate. Furthermore, self-efficacy was shown to significantly moderate correlation (interaction coefficient -1.695; significance 0.000). However, the negative trend indicates that self-efficacy weakens the effect of work-life balance on burnout. Employees with high self-efficacy tend to be able to manage work pressure even when their work-life balance is not optimal. This finding emphasizes the importance of self-efficacy strengthening programs such as training, coaching, and psychological support in the workplace.

Keywords: Work-life balance, Burnout, Self-efficacy, Moderation, HR in The Garment Industry

