

ABSTRAK

Tuntutan dan tanggung jawab pekerjaan yang berlimpah dapat menyita waktu para pekerja, dan tidak jarang karyawan memiliki peran ganda di kehidupan keluarga. Kombinasi ini dapat menyebabkan kelelahan atau *burnout*. Ketika beban kerja terlalu besar dan waktu mereka tersita, tuntutan di luar pekerjaan akan terabaikan, yang pada akhirnya memicu *work-life balance* yang rendah pada karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan *burnout* pada karyawan pemasaran *coffee shop* di Daerah Istimewa Yogyakarta dan kabupaten di sekitarnya. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara *work life balance* dengan *burnout* pada karyawan pemasaran *coffee shop*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 95 orang dengan kriteria karyawan divisi pemasaran yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan skala *burnout* dan skala *work life balance*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *work life balance* dan *burnout* dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0.867 ($p < 0,050$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,751 yang artinya variabel *work life balance* memberikan sumbangan sebesar 75,1% terhadap *burnout*, dengan demikian 24,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti seperti faktor situasi dan faktor individu.

Kata Kunci : *Work life balance, Burnout, Karyawan Pemasaran*

ABSTRACT

Heavy job demands and responsibilities can consume a significant amount of workers' time, and it is not uncommon for employees to hold multiple roles within their family lives. This combination can lead to exhaustion or burnout. When the workload is excessive and time is constrained, demands outside of work are often neglected, which ultimately triggers low work-life balance among employees. This study aims to determine the relationship between work-life balance and burnout among coffee shop marketing employees in the Special Region of Yogyakarta and its surrounding districts. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between work-life balance and burnout in coffee shop marketing employees. The subjects in this study consisted of 95 individuals meeting the criteria of being employees in the marketing division within the Special Region of Yogyakarta. Data collection methods utilized a burnout scale and a work-life balance scale. The results showed that there is a significant negative relationship between work-life balance and burnout, with a correlation coefficient of correlation (r_{xy}) = - 0.867 ($p < 0,050$). The coefficient of determination (R^2) is 0,751 meaning that the work-life balance variable contributes 75.1% to burnout; thus, 24.9% is influenced by other factors not examined in this study, such as situational and individual factors.

Keywords: *Work-Life Balance, Burnout, Marketing Employee*