

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *burnout* pada karyawan generasi Z di Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Seratus delapan puluh satu karyawan generasi Z di Yogyakarta menjadi partisipan dalam penelitian ini. Instrumen data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *The Maslach-Trisni Burnout Inventory* serta Skala *Work Life Balance*. Adapun hasil hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment* dengan bantuan komputasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi $p = 0.000 (< 0.050)$ maka dapat dikatakan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *work life balance* dengan *burnout* pada karyawan generasi Z di Yogyakarta. Koefisien determinan diperoleh sebesar $R^2 = 0.227$ yang berarti variabel *work life balance* memberikan kontribusi sebesar 22.7% terhadap *burnout* pada karyawan generasi Z di Yogyakarta dan sisanya 77.3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya

Kata Kunci : *Work Life Balance*, *Burnout*, Karyawan generasi Z

ABSTRACT

This study aims to examine whether there is a relationship between work-life balance and burnout among Generation Z employees in Yogyakarta. The sampling technique used in this study was purposive sampling. A total of 181 Generation Z employees in Yogyakarta participated in this research. The data collection instruments used were the Maslach-Trisni Burnout Inventory Scale and the Work-Life Balance Scale. The hypothesis was tested using the product-moment correlation test with the assistance of SPSS. The results showed a significance value of $p = 0.000 (< 0.050)$, indicating a negative and significant relationship between work-life balance and burnout among Generation Z employees in Yogyakarta. The coefficient of determination was $R^2 = 0.227$, meaning that the work-life balance variable contributes 22.7% to burnout among Generation Z employees in Yogyakarta, while the remaining 77.3% is influenced by other factors.

Keywords: *Work-Life Balance, Burnout, Generation Z Employees*