

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *SELF EFFICACY*,
SOCIAL SUPPORT, TERHADAP *BURNOUT* PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA**

(Studi pada Mahasiswa Universitas X)

SKRIPSI



Nama : Rafi Mughits Naufal

NIM : 43120110041

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI S1 MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *SELF EFFICACY*,
SOCIAL SUPPORT, TERHADAP *BURNOUT* PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA**

(Studi pada Mahasiswa Universitas X)

Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Ekonomi Pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Program Studi S1 Manajemen Universitas Mercu Buana
Jakarta



Nama : Rafi Mughits Naufal

NIM : 43120110041

**PROGRAM STUDI S1 MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Rafi Mughits Naufal
NIM : 43120110041
Program Studi : S1 Manajemen
Judul Skripsi : PENGARUH WORK LIFE BALANCE, SELF EFFICACY, SOCIAL SUPPORT, TERHADAP BURNOUT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA (Studi pada Mahasiswa Universitas X)
Tanggal Sidang : 05 Agustus 2025

Disahkan oleh :

Pembimbing



Dr. Eri Marlapa, S.E., M.M

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Ketua Program Studi S1 Manajemen



Dr. Nurul Hidayah, M.Si., Ak., CA



Dudi Permana, Ph.D

LPTA-08255522



Scan QR or [click here](#) to
Verification

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rafi Mughits Naufal

Nim : 43120110041

Program Studi : SI Manajemen

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya sendiri apabila saya mengutip dari hasil karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia dikenai sanksi pembatalan skripsi ini apabila terbukti melakukan Tindakan plagiat (penjiplakan).

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Juli 2025



Rafi Mughits Naufal
43120110041

	BIRO PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS MERCU BUANA					
No.Dokumen	1-1-3.4.11.00		Distribusi			
Tgl. Efektif	25 September 2024					

SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

Nama : RAFI MUGHITS NAUFAL
NIM : 43120110041
Fakultas / Program Studi : FEB / Manajemen
Jenis : Skripsi
Judul Tugas Akhir : PENGARUH WORK LIFE BALANCE, SELF EFFICACY, SOCIAL SUPPORT, TERHADAP BURNOUT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA (Studi pada Mahasiswa Universitas X)
Hasil Pengecekan Turnitin : 21%
 Telah dilakukan pengecekan Similarity menggunakan aplikasi **Turnitin** dengan hasil presentase kemiripan sebesar **21%** dan dinyatakan memenuhi syarat untuk mengajukan sidang tugas akhir sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Mercu Buana. Hasil uji Turnitin terlampir.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 15 October 2025

Kepala Biro Perpustakaan

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Muhammad Arif Budiyanto, M.Hum

Ket: Surat keterangan ini sebagai salah satu syarat untuk pendaftaran sidang Skripsi.

2025/Oktober/15/0000000646/Muhammad Arif Budiyanto, M.Hum

ABSTRAK

Penting untuk memiliki pekerjaan dan pendidikan. Kemajuan suatu bangsa bergantung pada sumber daya manusianya, dan pendidikan adalah kunci untuk menghasilkan sumber daya tersebut. Mahasiswa yang bekerja lebih mungkin menderita kelelahan. Meneliti hubungan antara kelelahan dan faktor-faktor termasuk keseimbangan kehidupan kerja, efikasi diri, dan dukungan sosial adalah tujuan utama dari penelitian ini. Untuk melakukan ini, peneliti menggunakan strategi kuantitatif berdasarkan metodologi survei. Seratus delapan puluh satu mahasiswa yang bekerja dari Universitas Mercu Buana berpartisipasi dalam survei dengan menggunakan metode pengambilan sampel praktis. Semua responden diminta untuk mengisi kuesioner, dan data dianalisis menggunakan algoritma Partial Least Square (PLS) SmartPLS 4.1.1.2. Hasilnya menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berdampak negatif pada kelelahan, meskipun tidak signifikan. Sementara efikasi diri berdampak negatif pada kelelahan, itu tidak signifikan secara statistik. Kelelahan dipengaruhi secara signifikan dan negatif oleh dukungan sosial.

Kata Kunci : *Work life balance, self efficacy, social support, burnout*



ABSTRACT

Having both work and education is important. A nation's progress depends on its human resources, and education is the key to developing those resources. Working students are more likely to experience burnout. This study aims to examine the relationship between burnout and factors including work-life balance, self-efficacy, and social support. To achieve this, the researcher employed a quantitative strategy using a survey methodology. A total of 181 working students from Universitas Mercu Buana participated in the survey through a convenience sampling method. All respondents were asked to complete a questionnaire, and the data were analyzed using the Partial Least Squares (PLS) algorithm with SmartPLS version 4.1.1.2. The results showed that work-life balance had a negative but not significant effect on burnout. Similarly, self-efficacy had a negative but statistically insignificant effect on burnout. However, social support had a significant and negative influence on burnout.

Keywords: *Work-life balance, self-efficacy, social support, burnout*



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh *Work Life Balance*, *Self Efficacy*, dan *Social Support* Terhadap *Burnout*, Studi pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana”** Skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin berterima kasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Prof Dr. Andi Adriansyah, M. Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Dr. Nurul Hidayah, M.Si, Ak., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana.
3. Dudi Permana, Ph.D., selaku Ketua Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana
4. Dr. Eri Marlapa, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan saran, bimbingan, semangat pengetahuan dan nasehat – nasehat yang sangat bermanfaat demi terselesaikannya skripsi ini
5. Para dosen di FEB Universitas Mercu Buana yang dengan dedikasinya dan keikhlasannya mencurahkan segala ilmu yang dimilikinya untuk diberikan kepada kami. Semoga di hadapan Allah SWT menjadi amal jariyah Bapak/Ibu. Aamiin.

6. Bapak dan Ibu di bagian administrasi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana, yang dengan penuh kesabaran dan keikhlasan bersedia membantu segala urusan administrasi selama penulis kuliah.
7. Seluruh teman – teman Manajemen S1 FEB UMB Angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga kita bisa mewujudkan semua impian kita, dan juga yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
8. Teristimewa, kedua orang tua tercinta yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan moral dan material yang tiada henti – hentinya kepada penulis serta memberikan banyak inspirasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, 15 Juli 2025



Rafi Mughits Naufal

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	II
SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI	III
SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN.....	III
ABSTRAK	IV
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIII
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. LATAR BELAKANG PENELITIAN.....	1
<i>B. Rumusan Masalah</i>	9
<i>C. Tujuan Penelitian</i>	9
<i>D. Kontribusi Penelitian</i>	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS.....	 11
A. KAJIAN PUSTAKA	11
1. <i>Manajemen Sumber Daya Manusia</i>	11
2. <i>Burnout</i>	15
3. <i>Work Life Balance</i>	18
4. <i>Self Efficacy</i>	22
5. <i>Social Support</i>	25
B. PENELITIAN TERDAHULU	27
C. KERANGKA KONSEPTUAL.....	36
D. PENGEMBANGAN HIPOTESIS.....	36
1. <i>Pengaruh Work life balance terhadap Burnout</i>	36
2. <i>Pengaruh Self Efficacy terhadap Burnout</i>	37
3. <i>Social Support terhadap Burnout</i>	38
4. <i>Burnout</i>	39

BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN	41
B. DESAIN PENELITIAN	41
C. DEFINISI DAN OPERASIONALISASI VARIABEL	42
1. <i>Definisi Variabel</i>	42
2. <i>Operasionalisasi Variabel</i>	44
D. PENGUKURAN VARIABEL.....	47
E. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	48
1. <i>Populasi Penelitian</i>	48
2. <i>Sampel Penelitian</i>	49
F. TEKNIK PENGUMPULAN	50
G. METODE ANALISIS DATA	50
1. <i>Analisis Deskriptif</i>	50
2. <i>Analisis Structural Equation Model – Partial Least Square (SEM-PLS)</i> .	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN	54
1. <i>Analisis Karakter Responden</i>	54
2. <i>Analisis Deskriptif Jawaban Responden</i>	56
B. HASIL UJI KUALITAS DATA.....	61
1. <i>Hasil Pengujian Model pengukuran (Outer Model)</i>	61
2. <i>Hasil Pengujian Model Struktural (Inner Model)</i>	67
C. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	70
1. <i>Pengaruh Work Life Balance terhadap Burnout</i>	71
2. <i>Pengaruh Self Efficacy terhadap Burnout</i>	72
3. <i>Pengaruh Social Support terhadap Burnout</i>	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. SIMPULAN	75
B. SARAN.....	76

1. <i>Saran untuk Mahasiswa Bekerja</i>	76
2. <i>Saran untuk Instansi/Perusahaan/Kampus</i>	76
3. <i>Saran untuk Peneliti Selanjutnya</i>	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	84



DAFTAR TABEL

TABEL 1.1 PRA SURVEI MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA ..	4
TABEL 1.2 PENELITIAN TERDAHULU	8
TABEL 2.1 PENELITIAN TERDAHULU	27
TABEL 3.1 OPERASIONAL VARIABEL <i>BURNOUT</i>	45
TABEL 3.2 OPERASIONAL VARIABEL WORK LIFE BALANCE	45
TABEL 3.3 OPERASIONAL VARIABEL SELF EFFICACY	46
TABEL 3.4 OPERASIONAL VARIABEL SOCIAL SUPPORT	47
TABEL 3. 5 SKALA DATA MODEL LIKERT	48
TABEL 4.1 KARAKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN STATUS PEKERJAAN.....	55
TABEL 4.2 KARAKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN	56
TABEL 4.3 UJI DESKRIPTIF JAWABAN KUESIONER BERDASARKAN <i>BURNOUT</i>	56
TABEL 4.4 UJI DESKRIPTIF JAWABAN KUESIONER BERDASARKAN WORK LIFE BALANCE	58
TABEL 4.5 UJI DESKRIPTIF JAWABAN KUESIONER BERDASARKAN SELF EFFICACY	59
TABEL 4.6 UJI DESKRIPTIF JAWABAN KUESIONER BERDASARKAN SOCIAL SUPPORT.....	60
TABEL 4.7 HASIL PENGUJIAN CONVERGENT VALIDITY	61
TABEL 4.8 HASIL PENGUJIAN DISCRIMINANT VALIDITY (CROSS LOADING)	63
TABEL 4.9 HASIL PENGUJIAN AVERAGE VARIANCE EXTRACTED (AVE).....	65
TABEL 4.10 HASIL PENGUJIAN DISCRIMINANT VALIDITY (FORNELL LARCKER).....	66
TABEL 4.11 HASIL PENGUJIAN <i>CRONBACH'S ALPHA DAN COMPOSITE RELIABILITY</i>	67
TABEL 4.12 HASIL PENGUJIAN R-SQUARE	67
TABEL 4.13 HASIL UJI F-SQUARE.....	68
TABEL 4.14 HASIL PENGUJIAN HIPOTESIS	69

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 KERANGKA KONSEPTUAL	40
--------------------------------------	----

