



Work Life Balance Predicts Burnout Among Sandwich Generation

Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi Menjadi Indikator Terjadinya Kelelahan pada Generasi Sandwich

Shinta Isnani Nur Ayuni ^{1*}, Effy Wardati Maryam ²

^{1,2*} Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

General Background: Burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion frequently experienced by individuals facing prolonged work and family demands. **Specific Background:** The Sandwich Generation is particularly vulnerable to burnout because they simultaneously carry financial and emotional responsibilities toward parents and children while maintaining work performance. **Knowledge Gap:** Previous studies have discussed work-life balance, resilience, and burnout separately, yet limited research has simultaneously examined these variables among the Sandwich Generation in Indonesia. **Aims:** This study aimed to analyze the relationship of work-life balance and resilience with burnout among the Sandwich Generation in Sidoarjo. **Results:** This quantitative correlational study involved 105 respondents selected through quota sampling. Multiple linear regression analysis showed that work-life balance was significantly associated with burnout, whereas resilience was not significantly associated. Simultaneously, work-life balance and resilience accounted for 11.5% of burnout variance. Work-life balance emerged as the more dominant predictor of burnout among respondents. **Novelty:** This study integrates work-life balance and resilience simultaneously in predicting burnout within the Sandwich Generation population, emphasizing the role of structural and role-related factors. **Implications:** The findings highlight the importance of organizational support, flexible work arrangements, and balanced role management to reduce burnout risk among the Sandwich Generation and support psychological well-being in productive-age workers.

Highlights:

- Role management difficulties were linked to higher emotional exhaustion among multigenerational caregivers.
- Personal adaptability showed limited association with psychological fatigue in respondents.
- Structural support and balanced responsibilities were identified as dominant factors related to worker well-being.

Keywords: Burnout; Work Life Balance; Resilience; Sandwich Generation; Psychological Well Being

OPEN ACCESS

ISSN 2541 2299 (online)

ISSN 2089 4155 (print)

Edited by:
Herdian

Reviewed by:
Dwi Nur Rachmah
Cholicul Hadi

**Correspondence:*
Shinta Isnani Nur Ayuni,
Effy Wardati Maryam
effywardati@umsida.ac.id

Citation:
Shinta Isnani Nur Ayuni,
Effy Wardati Maryam

(2026) Work Life Balance Predicts

Burnout Among Sandwich Generation

Psikologia : Jurnal Psikologi. 11i2.

doi: 10.21070/psikologia.v11i1.2193

I. Pendahuluan

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tuntutan pekerjaan dan peran yang berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu lama [1]. Maslach dan Jackson menjelaskan bahwa Burnout tersusun atas tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi [2]. Kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya energi psikologis individu, depersonalisasi ditunjukkan melalui sikap dingin atau sinis terhadap lingkungan kerja, sedangkan penurunan pencapaian pribadi tercermin dari perasaan tidak mampu dan rendahnya kepuasan terhadap hasil kerja. Burnout umumnya dialami oleh individu dengan beban kerja tinggi dan tuntutan peran yang kompleks, terutama pada usia produktif [3].

Kelompok yang sangat rentan mengalami Burnout adalah Generasi Sandwich, yaitu individu yang harus menjalankan tanggung jawab finansial dan emosional terhadap dua generasi sekaligus [4]. Generasi Sandwich umumnya berada pada usia produktif dan dituntut untuk tetap optimal dalam pekerjaan, sementara di saat yang sama harus memenuhi kebutuhan keluarga yang meningkat [5]. Tekanan peran ganda ini seringkali memicu konflik peran, stres berkepanjangan, serta kelelahan emosional, sehingga meningkatkan risiko terjadinya Burnout [6]. Kondisi tersebut diperparah oleh tuntutan ekonomi, keterbatasan waktu istirahat, serta kurangnya dukungan struktural dalam kehidupan kerja dan keluarga [7].

Burnout yang dialami Generasi Sandwich berdampak luas terhadap kesejahteraan individu, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Individu cenderung mengalami penurunan motivasi, gangguan kesehatan mental, serta kesulitan dalam mengelola emosi akibat tekanan peran yang berkelanjutan [8]. Selain itu, Burnout juga berdampak

pada menurunnya kualitas hubungan sosial dan keluarga karena keterbatasan waktu dan energi yang dimiliki [4]. Dalam jangka panjang, Burnout tidak hanya merugikan individu, tetapi juga organisasi dan keluarga, karena menurunkan kinerja, produktivitas, serta kualitas hidup secara keseluruhan [9].

Burnout pada Generasi Sandwich tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari akumulasi berbagai faktor yang saling berkaitan. Tekanan pekerjaan yang tinggi, tuntutan ekonomi, beban pengasuhan (caregiver burden), serta keterbatasan waktu dan energi menjadi faktor utama yang memicu kelelahan psikologis berkepanjangan [7]. Selain itu, konflik peran antara tanggung jawab pekerjaan dan kewajiban keluarga menyebabkan individu kesulitan mengatur prioritas, sehingga memperbesar resiko terjadinya Burnout [10]. Kondisi ini menunjukkan bahwa Burnout pada Generasi Sandwich dipengaruhi oleh faktor situasional dan personal yang kompleks, sehingga diperlukan pemahaman terhadap faktor-faktor yang dapat memperkuat maupun mengurangi risiko Burnout tersebut [11].

Fenomena Generasi Sandwich di Sidoarjo, merupakan salah satu pusat aktivitas ekonomi di Jawa Timur dengan karakteristik masyarakat urban dan tingkat partisipasi yang tinggi. Berdasarkan data BPS (2023), lebih dari 70% penduduk Sidoarjo berada pada usia produktif [12]. Kondisi tersebut mencerminkan tingginya keterlibatan masyarakat

dalam dunia kerja, yang berpotensi menimbulkan tekanan peran ganda antara tanggung jawab terhadap pekerjaan dan kewajiban dalam keluarga [8]. Generasi Sandwich kerap dilanda perasaan bersalah dan kecemasan yang berlebihan. Mereka dituntut untuk bekerja lebih keras karena kebutuhan hidup meningkat dua kali lipat. Banyak yang harus mengambil pekerjaan tambahan demi menambah penghasilan, pulang larut malam atau bangun lebih pagi untuk pekerjaan sampingan, sehingga waktu tidur mereka semakin berkurang. Akibat dari berbagai tekanan ini, salah satu efek utama yang muncul adalah Burnout yang merupakan kelelahan fisik dan mental [10].

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fathur Rahman Rofiq yang melibatkan 37 responden dengan usia produktif, ditemukan bahwa sebagian besar menemukan 29.73% responden yang mengalami depresi, 67,57% mengalami kecemasan dan 51.36% mengalami stres pada tingkat ringan hingga berat [11]. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas Generasi Sandwich berada di kondisi psikologis yang rentan, sehingga dukungan sosial dan intervensi psikologis sangat diperlukan untuk mencegah Burnout dan gangguan mental lebih lanjut [3]. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Fakhri & Fitriana menunjukkan bahwa Generasi Sandwich berada pada kondisi Burnout yang cukup tinggi, terlihat dari model penelitian yang mampu menjelaskan 91.6% variasi Burnout yang dialami oleh responden [6].

Pada bulan Juni 2025, peneliti melakukan survei awal menggunakan Google Form kepada 30 responden Generasi Sandwich di Sidoarjo. Hasil survei menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami Burnout dengan dominasi aspek yang berbeda. Sebanyak 22 responden mengalami Burnout yang didominasi oleh kelelahan emosional, ditandai dengan kelelahan psikologis, penurunan motivasi, dan kesulitan mengelola emosi saat menghadapi tekanan pekerjaan. 5 responden menunjukkan Burnout pada aspek depersonalisasi, yang terlihat dari sikap tidak peduli, sinis, serta menjauhkan diri dari lingkungan kerja. Sementara itu, 3 responden mengalami Burnout pada aspek penurunan pencapaian pribadi, yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap hasil kerja. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa Burnout pada responden mencakup tiga aspek menurut Maslach, dengan kelelahan emosional sebagai aspek yang paling dominan [3].

Salah satu faktor yang menyebabkan Burnout adalah Work-Life Balance yang menjadi tantangan besar bagi Generasi Sandwich [13]. Burnout pada Generasi Sandwich muncul ketika beban kerja yang tinggi tidak diimbangi dengan Work-Life Balance yang memadai, sehingga individu mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi dan stres berkepanjangan [5]. Work-Life Balance adalah pencapaian untuk peran yang dipertukarkan dan dibagikan antara di tempat kerja dan rekan kerja mereka, serta keluarga dan keseimbangan kehidupan kerja sebagai upaya untuk menyeimbangkan kehidupan pribadi maupun keluarga [14]. Istilah Work-Life Balance menggambarkan keadaan di mana seseorang dapat menata dan menyeimbangkan hubungan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan maupun keluarga, sehingga tercapai keseimbangan waktu, keterlibatan serta kepuasan dalam kedua peran tersebut [7]. WorkLife Balance

mencakup sejumlah aspek yang menggambarkan keseimbangan peran antara ranah personal dan pekerjaan. Greenhaus dan Beutell mengemukakan tiga aspek utama yaitu time balance, involvement balance dan satisfaction balance. Namun Fisher menambahkan bahwa untuk memahami Work-Life Balance seseorang dapat mempertimbangkan beberapa aspek yaitu hambatan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi, hambatan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan, serta upaya pengembangan dalam kedua aspek tersebut [7]. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara kerja dan hidup adalah komponen penting yang mempengaruhi Burnout, khususnya pada Generasi Sandwich yang harus mengimbangi tanggung jawab keluarga dan pekerjaan [14].

Di sisi lain, Resiliensi juga mempengaruhi Burnout secara Signifikan [7]. Resiliensi muncul sebagai faktor pelindung yang membantu Generasi Sandwich tetap mampu menjalankan perannya tanpa jatuh pada kondisi Burnout, meskipun menghadapi tuntutan keluarga dan pekerjaan secara [15]. American Psychological Association (APA) mendefinisikan Resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan bangkit dari situasi sulit, yang tercapai melalui fleksibilitas dalam aspek kognitif, emosional dan perilaku, serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap tuntutan internal maupun eksternal [16]. Reivich dan Shatte menjelaskan bahwa Resiliensi mencakup tujuh aspek utama yaitu, kontrol emosi (kemampuan mengendalikan emosi di bawah tekanan), pengendalian impuls (menahan reaksi spontan yang merugikan), optimisme (keyakinan positif terhadap masa depan), analisis kausal (kemampuan menemukan penyebab masalah secara tepat), empati (kepekaan memahami perasaan orang lain), efikasi diri (percaya diri bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan) dan reaching out (keberanian menghadapi resiko serta melihat peluang baru). Ketujuh aspek ini menjadi faktor penting yang membantu individu bertahan hidup, beradaptasi dan berkembang meskipun dalam kondisi stres [17]. Resiliensi berperan penting dalam mempengaruhi resiko Burnout, terutama bagi Generasi Sandwich yang harus mampu beradaptasi secara mental dan emosional dalam menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh kebutuhan yang ada dalam kehidupan [18].

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas Work-Life Balance, Resiliensi dan Burnout telah dilakukan pada banyak penelitian, termasuk penelitian Galis (2022) yang menyatakan bahwa Work-Life Balance berpengaruh besar terhadap terjadinya Burnout, serta penelitian Wulansari, Redityani dan Susilawati (2023) membahas bahwa Resiliensi membantu individu mengatasi tekanan psikologis yang dapat memicu kelelahan. Namun, penelitian ini belum secara khusus membahas tentang hubungan antara Resiliensi dan Work-Life Balance terhadap Burnout pada Generasi Sandwich, yaitu individu yang berada pada posisi mengurus kebutuhan orangtua dan anak pada waktu yang bersamaan. Sejauh ini peneliti belum ada yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut dalam ranah Generasi Sandwich, penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh Work-Life Balance dan Resiliensi terhadap Burnout pada Generasi Sandwich.

Berdasarkan permasalahan Burnout yang dialami oleh Generasi Sandwich serta kompleksitas faktor yang

mempengaruhinya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Work-Life Balance dan Resiliensi terhadap Burnout pada Generasi Sandwich di Sidoarjo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis berupa kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan Burnout pada Generasi Sandwich. Selain itu, secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Generasi Sandwich, organisasi, maupun pihak terkait dalam upaya pencegahan Burnout melalui pengelolaan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi serta penguatan kemampuan adaptasi individu. Berdasarkan tujuan tersebut, penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yaitu (1) Work-Life Balance berpengaruh terhadap Burnout; (2) Resiliensi berpengaruh terhadap Burnout; dan (3) Work-Life Balance dan Resiliensi secara simultan berpengaruh terhadap Burnout pada Generasi Sandwich.

II. Metode

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel serta melihat sejauh mana perubahan pada satu variabel berkaitan dengan perubahan variabel lainnya. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu Burnout sebagai variabel dependen, serta Work-Life Balance dan Resiliensi sebagai variabel independen.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non-probability sampling dengan metode kuota (quota sampling), yaitu dengan menetapkan jumlah sampel tertentu yang harus dipenuhi oleh responden Generasi Sandwich. Kriteria responden meliputi individu yang tinggal di Sidoarjo, berada pada usia produktif, serta memiliki tanggung jawab finansial dan emosional terhadap dua generasi, yaitu orang tua dan anak. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik penelitian dan memudahkan pengumpulan data pada populasi dengan kriteria khusus [19].

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi berbasis skala model Likert dengan lima pilihan respons yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen yang digunakan meliputi tiga skala yaitu Skala Burnout diadaptasi dari penelitian Nur (2024) yang mengacu pada konsep Maslach, Schaufeli dan Leiter (MBI). Skala ini terdiri dari 5 item yang mengukur tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian pribadi. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha 0.975 yang berarti sangat reliabel [20].

Skala Work-Life Balance diadaptasi dari penelitian Ayu (2024) berdasarkan alat ukur Fisher yang telah diterjemahkan oleh Gunawan dan rekan-rekan. Skala ini menilai dua aspek utama yaitu tuntutan (demands) dan sumber daya (resources). Nilai reliabilitas 0.798 menunjukkan skala sangat reliabel untuk digunakan [12].

Skala Resiliensi merujuk pada Connor – Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang diadaptasi dari penelitian Satrya (2024) Skala ini berisi 25 item yang menjelaskan lima aspek yaitu ketahanan diri, kemampuan pribadi, standar tinggi dan ketekunan, kepercayaan terhadap intuisi, toleransi terhadap stres, serta penerimaan perubahan dan hubungan

interpersonal. Skala ini memiliki Cronbach's Alpha 0.92 dan dinyatakan sangat reliabel [21].

Pada Penelitian ini menggunakan teknik analisis multiple correlation yang akan diuji menggunakan Software SPSS. Teknik ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana hubungan antara beberapa variabel independen (Work-Life Balance dan Resiliensi) dengan variabel dependen (Burnout) secara simultan. Sebelum itu, dilakukan pengujian asumsi klasik. Pengujian asumsi klasik pada penelitian ini meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan autokorelasi. Normalitas data diuji menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, sementara pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linear berganda [19].

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan kepada responden, diperoleh data bahwa seluruh responden berdomisili di Sidoarjo dengan jumlah persentase sebesar 100%. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 37% laki-laki dan 63% perempuan. Berdasarkan usia, responden dengan rentang usia 20-25 tahun memiliki persentase sebesar 20%, responden dengan usia 25-30 tahun sebesar 63%, responden dengan usia 30-35 tahun sebesar 13%, serta responden dengan usia 35-40 tahun ke atas sebesar 5%. Berdasarkan status pernikahan, responden dengan status belum menikah memiliki persentase sebesar 55%, sedangkan responden dengan status sudah menikah sebesar 45%. Berdasarkan jenis pekerjaan, sebagian besar responden merupakan pegawai swasta. Selanjutnya responden yang bekerja sebagai pegawai negeri/TNI/Polri/ASN, wiraswasta/wirausaha, serta responden yang bekerja di bidang lainnya seperti mahasiswa, ibu rumah tangga, dan pekerjaan informal. Berdasarkan tanggungan finansial keluarga, mayoritas responden memiliki tanggungan terhadap orang tua (ayah dan/atau ibu) serta kakak dan/atau adik. Selain itu, sebagian responden juga memiliki tanggungan terhadap anak, serta kakek dan/atau nenek, yang menunjukkan karakteristik responden sebagai Generasi *Sandwich* dengan tanggung jawab finansial lintas generasi.

Tabel 1 berisi hasil analisis deskriptif skala *Burnout* berdasarkan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 16 responden dengan persentase sebesar 15.24%. Dalam kategori sedang diperoleh sebanyak 76 responden dengan persentase sebesar 72.38%. Dalam kategori tinggi diperoleh sebanyak 13 responden dengan persentase sebesar 12.38%. Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala *Burnout*, dapat disimpulkan bahwa Generasi *Sandwich* pada variabel *Burnout* cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Kategorisasi Burnout

No	Kategori	Interval Kelas
1	Rendah	$X < 11$

2	Sedang	$11 \leq X \leq 18$
3	Tinggi	$X > 18$

Tabel 2 berisi hasil analisis deskriptif skala *Work-Life Balance* berdasarkan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 19 responden dengan persentase sebesar 18.10% Dalam kategori sedang diperoleh sebanyak 71 responden dengan persentase sebesar 67.62% Dalam kategori tinggi diperoleh sebanyak 15 responden dengan persentase sebesar 14.29%. Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala *Work-Life Balance*, dapat disimpulkan bahwa Generasi *Sandwich* pada variabel *Work-Life Balance* cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Work-Life Balance

No	Kategori	Interval Kelas
1	Rendah	$X < 39$
2	Sedang	$39 \leq X \leq 51$
3	Tinggi	$X > 51$

Tabel 3 berisi hasil analisis deskriptif skala Resiliensi berdasarkan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 19 responden dengan persentase sebesar 18.10% Dalam kategori sedang diperoleh sebanyak 71 responden dengan persentase sebesar 67.62% Dalam kategori tinggi diperoleh sebanyak 15 responden dengan persentase sebesar 14.29%. Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala Resiliensi, dapat disimpulkan bahwa Generasi *Sandwich* pada variabel Resiliensi cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Resiliensi

No	Kategori	Interval Kelas
1 F	Rendah %	$X < 39$
216	Sedang 5.24%	$39 \leq X \leq 51$

3	Tinggi	X > 51	15	14.29%	n e a r i t a s
			Jumlah	100%	

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 pada *Kolmogorov-Smirnov* dan 0,670 pada *Shapiro-Wilk*. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis regresi telah terpenuhi.

Tabel 4. Uji Normalitas

No	Variabel	Uji	Statistic	Df	Sig	Tolerance
1	Unstandardized Residua	Kolmogorov-Smirnov	0.054	105	0.200	0.884
2	Unstandardized Residual	Shapiro-Wilk	0.990	105	0.670	0.884

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai Tolerance pada variabel X1 dan X2 sebesar 0,884, serta nilai VIF sebesar 1,131. Nilai tolerance yang lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF yang lebih kecil dari 10 menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen. Dengan demikian, variabel bebas dalam penelitian ini tidak saling berkorelasi secara tinggi dan layak digunakan dalam analisis regresi berganda.

T

a
b
e
l
5
.
U
j
i
M
u
l
t
i
k
o
l
i

Berdasarkan hasil uji autokorelasi menggunakan *Durbin-Watson*, diperoleh nilai sebesar 1,877. Nilai ini berada pada rentang 1,5–2,5, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi autokorelasi dalam model regresi. Dengan demikian, model regresi memenuhi asumsi independensi residual. Berdasarkan tabel *Model Summary*, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,115. Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen *Work-Life Balance* dan Resiliensi secara simultan mampu menjelaskan variabel dependen (*Burnout*) sebesar 11,5%, sedangkan sisanya sebesar 88,5% dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian ini

Tabel 6. Uji Autokorelasi

Model	R	R Square	Adjusted
1	0.339	0.115	0.098

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel *Work-Life Balance* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,002, yang lebih kecil dari 0,05, dengan nilai koefisien regresi positif sebesar 0,182. Hal ini menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Burnout*, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *WorkLife Balance* terhadap *Burnout* diterima. Variabel Resiliensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,599, yang lebih besar dari 0,05, dengan koefisien regresi sebesar 0,024. Hal ini menunjukkan bahwa Resiliensi tidak berpengaruh signifikan terhadap *Burnout*, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh Resiliensi terhadap *Burnout* ditolak.

Tabel 7. Uji Regresi Linear Berganda

No	Variabel	B	Std. Error
----	----------	---	------------

1	(Constant)	4.644	3.573
2	X1 (Work-Life Balance)	0.182	0.057
3	X2 (Resiliensi)	0.024	0.046

Pada variabel Resiliensi, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (67,62%). Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Sandwich memiliki kemampuan adaptasi yang cukup dalam menghadapi tekanan, namun belum berada pada tingkat yang optimal. Namun demikian, hasil uji regresi menunjukkan bahwa Resiliensi tidak berpengaruh signifikan terhadap Burnout ($p = 0,599$). Penelitian Wulansari juga menunjukkan bahwa Resiliensi tidak selalu efektif dalam kondisi tekanan yang sangat tinggi, terutama ketika tuntutan peran bersifat kronis [18]. Selain itu hasil penelitian Fathur Rahman mengungkapkan bahwa Generasi Sandwich cenderung mengalami tingkat kecemasan, depresi dan stress yang cukup tinggi, sehingga kemampuan Resiliensi yang dimiliki kurang optimal dalam menghadapi intensitas tekanan tersebut [11]. Penelitian lain juga menjelaskan Resiliensi seringkali tidak berfungsi optimal sebagai pelindung saat kelelahan psikologis bersifat kronis dan parah seperti Burnout, sebab individu yang mengalami kelelahan emosional akan kekurangan energi dan motivasi untuk memobilisasi sumber daya Resiliensi yang mereka miliki [22]. Dengan demikian, rendahnya kontribusi Resiliensi dalam penelitian ini dapat diartikan bahwa Work-Life Balance lebih dominan mempengaruhi Burnout dibandingkan faktor Resiliensi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan pengamatan perubahan Burnout dari waktu ke waktu maupun penarikan kesimpulan kausal secara mendalam, serta nilai koefisien determinasi sebesar 11,5% yang menunjukkan bahwa sebagian besar variasi Burnout dipengaruhi oleh faktor lain di luar Work-Life Balance dan Resiliensi, seperti tekanan ekonomi, beban pengasuhan (caregiver burden), dukungan sosial, dan kondisi pekerjaan. Selain itu, pengumpulan data melalui self-report berbasis Google Form berpotensi menimbulkan bias sosial, dan cakupan sampel yang terbatas pada wilayah Sidoarjo membatasi generalisasi hasil penelitian. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengintegrasikan Work-Life Balance dan Resiliensi secara simultan dalam memprediksi Burnout pada Generasi Sandwich, serta menggunakan teknik quota sampling untuk menargetkan responden sesuai karakteristik peran multigenerasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Work-Life Balance merupakan prediktor yang lebih dominan dibandingkan Resiliensi, sehingga menegaskan pentingnya faktor struktural dan keseimbangan peran dibandingkan faktor personal dalam memahami Burnout.

IV. Simpulan

Penelitian ini menunjukan bahwa Work-Life Balance berpengaruh signifikan terhadap tingkat kelelahan pada Generasi Sandwich. Yang dimana semakin baik individu mampu mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya, semakin rendah tingkat Burnout yang dialami. Namun, Resiliensi tidak berpengaruh signifikan, yang berarti kemampuan seseorang untuk bertahan dan beradaptasi belum cukup untuk mengurangi Burnout pada Generasi Sandwich. Temuan ini menunjukan bahwa Generasi Sandwich mengalami tuntutan peran yang berat lebih dipengaruhi oleh Work-Life Balance daripada Resiliensi

B. Pembahasan

Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa Work-Life Balance dan Resiliensi secara bersama sama memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat Burnout pada Generasi Sandwich. Meskipun pengaruhnya nyata (ditunjukkan oleh nilai $F = 6.626$ dan $p = 0.02 < 0.05$), kontribusi kedua variabel ini terhadap variasi Burnout relatif kecil, hanya sebesar 11,5% ($R^2 = 0.115$). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar faktor penyebab Burnout sekitar 88,5% berasal dari variabel lain di luar model seperti tekanan ekonomi, beban pengasuhan, kondisi pekerjaan dan faktor emosional yang lebih luas. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa Burnout pada Generasi Sandwich adalah fenomena yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh aspek pribadi seperti Work-Life Balance dan Resiliensi, tetapi juga oleh berbagai situasi dan peran yang dijalani dalam kehidupan mereka.

Hasil simultan tersebut sejalan dengan penejelasan Khalil & Santoso menyatakan bahwa Generasi Sandwich menghadapi tekanan peran yang berlapis akibat tanggung jawab mereka merawat anak dan orang tua secara bersamaan, sehingga kondisi psikologis mereka lebih rentan terhadap stres berkepanjangan [4]. Penelitian Trisno Aji juga menegaskan bahwa tekanan berlapis tersebut dapat menurunkan kemampuan individu dalam mengatur peran, sehingga meningkatkan resiko Burnout [10]. Dalam konteks ini, kontribusi 11.5% yang ditemukan pada penelitian ini dapat dimaknai bahwa Work-Life Balance dan Resiliensi memang berperan, tetapi bukan menjadi faktor utama dalam memprediksi Burnout. Hal ini sangat logis karena Burnout merupakan respons terhadap tekanan multidimensional yang melibatkan pekerjaan, keluarga, kondisi emosional serta beban sosial [9]. Oleh karena itu, pengaruh signifikan kedua variabel tetap penting, tetapi harus dipahami sebagai dari sistem tekanan lebih besar yang dialami oleh Generasi Sandwich.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa Work-Life Balance berpengaruh signifikan terhadap Burnout ($p = 0,002$). Temuan ini mempertegas bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi berkontribusi langsung terhadap meningkatnya tingkat Burnout pada Generasi Sandwich. Ketika tuntutan pekerjaan tidak diimbangi dengan waktu pemulihan dan pemenuhan kebutuhan personal maupun keluarga, individu akan lebih rentan mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi [5]. Hasil ini sejalan dengan penelitian Galis (2022) yang menyatakan bahwa Work-Life Balance merupakan prediktor penting Burnout, khususnya pada individu dengan tekanan peran yang tinggi [13]. Dengan demikian, semakin rendah kemampuan individu dalam menjaga Work-Life Balance, semakin tinggi risiko Burnout yang dialami.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis. Secara teoritis penelitian ini memperkuat hubungan konseptual yang menyoroti peran dominan Work-Life Balance dibandingkan Resiliensi dalam memprediksi Burnout pada populasi Generasi Sandwich. Secara praktis penelitian ini memberikan dukungan kuat bagi perusahaan dan instansi untuk mengembangkan program intervensi yang berfokus pada peningkatan Work-Life Balance. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti atau penulis memberikan saran sebagai berikut.

Bagi Generasi Sandwich

Generasi Sandwich harus lebih proaktif dalam menjaga Work-Life Balance daripada hanya mengandalkan ketahanan pribadi (Resiliensi). Prioritaskan penetapan batas yang jelas antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga untuk mencegah konflik peran ganda dan kelelahan emosional (Burnout). Dengan mengelola keseimbangan ini individu dapat menurunkan tingkat Burnout yang dialami. Selain itu carilah dukungan struktural atau kebijakan kerja yang fleksibel yang ditawarkan oleh tempat kerja untuk membantu mengelola beban ganda secara efektif.

Perusahaan

Perusahaan harus memprioritaskan penyediaan dukungan struktural yang berfokus pada peningkatan Work-Life Balance. Dukungan ini dapat berupa kebijakan yang fleksibel, waktu kerja adaptif atau program bantuan karyawan untuk membantu Generasi Sandwich mengelola konflik peran mereka. Memberikan dukungan semacam itu terbukti secara praktis dapat mengurangi gejala Burnout dan meningkatkan kesejahteraan kelompok pekerja yang memiliki beban ganda.

Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji variabel variabel lain yang mempengaruhi Burnout pada Generasi Sandwich, misal tekanan ekonomi, beban pengasuhan (caregiver burden), dukungan sosial dan kondisi pekerjaan. Karena kedua variabel (Work-Life Balance dan Resiliensi) hanya mampu menjelaskan 11,5% variasi Burnout, Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, disarankan menggunakan desain studi longitudinal atau kualitatif untuk melihat perubahan Burnout dari waktu ke waktu dan memperluas generalisasi di luar wilayah Kota Sidoarjo.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan mendukung proses penyusunan artikel. Terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan kepada penulis. Penulis juga berterima kasih kepada para responden yang sudah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian, serta keluarga dan teman teman yang membantu memberikan motivasi dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan artikel ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Wicaksono, L. (2024). Peran work-life balance dengan burnout pada karyawan PT X. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
 Alam, R. (2022). Kelelahan kerja (burnout). Penerbit

Psikologi Industri.

Novie, P. P. (2020). *Perempuan pekerja generasi sandwich*. Deepublish.
 Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi sandwich: Konflik peran dalam mencapai keberfungsian sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
 Syahti, M. N., Putri, E., Surya, A., Handayani, R., Putri, R. E., & Lindriani, N. (2025). Strategi sandwich generation dalam menjalankan perannya. *Humaniora dan Seni (JISHS)*, 3, 943–947. <http://jurnal.minartis.com/index.php/jishs>
 Fakhri, S., & Fitriana, Y. F. F. (2025). The protective role of emotional regulation and family support against burnout in sandwich generation workers. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 4(4), 177–184. <https://doi.org/10.47679/njbss.202512744>
 Inayah, N., & Kurniawati, D. T. (2024). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja melalui kompensasi bagi sandwich generation. *Jurnal Kewirausahaan dan Inovasi*, 3(3), 793–804. <https://doi.org/10.21776/jki.2024.03.3.15>
 Pashazade, H., Maarefvand, M., Abolfathi Momtaz, Y., & Abdi, K. (2024). Coping strategies of the sandwich generation in the care process: A qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20327-w>
 Chowdhury, R. A. (2018). Burnout and its organizational effects: A study on literature review. *Journal of Business & Financial Affairs*, 7(4). <https://doi.org/10.4172/2167-0234.1000353>
 Trisno Aji, W., Harani, F., & Author, C. (2023). Global phenomenon: The millennial generation is trapped by sandwich generation in Indonesia. *International Journal of Education and Psychological Sciences*. <https://journal.multitechpublisher.com/index.php/ijeps>
 Rahman Rofiq, F. (2025). Kondisi psikologis pada generasi sandwich usia produktif. *Liberosis*, 2(2). <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
 Ayu, S., Dewi, K., & Paryontri, R. A. (2024). The relationship between work-life balance and social support and work productivity in the sandwich generation. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*. <https://doi.org/10.21070/ups.6018>
 Rahayu Puji, I. (2024). Penerimaan diri pada generasi sandwich. *JCSR Politama*, 2(3). <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i3.3966>
 Galis, E. E., Wayan, N., & Puspitadewi, S. (2022). The relationship between work life balance and burnout in PT. X, 10(3), 888–898.
 Priyandoko, A. N., & Rahmasari, D. (2022). Resiliensi pada perempuan sandwich generation: Resilience in women of sandwich generation, 10(1), 125–142.
 Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
 Asad, A. U., & Hafnidar, H. (2023). The scale of resilience in the people of Surabaya City. *Jurnal Ekonomi*, 12(2), 2023. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/Ekonomi>
 Wulansari, R., et al. (2023). Resilience as a mediator of peer support against workforce burnout: Resiliensi sebagai

- mediator dukungan rekan kerja terhadap burnout tenaga kerja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 393–399. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (23rd ed.). Alfabeta.
- Nur, I. R. (2024). *Pengaruh burnout, stres kerja, dan konflik kerja terhadap produktivitas kerja karyawan PT Kayu Sengon Industri* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Satrya, D. (2024). *Pengaruh resiliensi terhadap stress pada generasi sandwich*. Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/7666/1/skripsi.pdf>
- Huang, Y., et al. (2024). Relationship between work-family conflict and anxiety/depression among Chinese correctional officers: A moderated mediation model of burnout and resilience. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17514-6>

