

ABSTRAK

Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Bali. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui survei menggunakan skala Likert. Sampel penelitian terdiri dari 82 mahasiswa yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI) untuk mengukur *burnout* dan Skala *Ryff's Psychological Well-Being* untuk mengevaluasi kesejahteraan psikologis yang mencakup enam aspek: penerimaan diri, tujuan hidup, pengembangan diri, hubungan dengan orang lain, kontrol lingkungan, dan otonomi. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi Pearson menggunakan *SPSS 25 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan *burnout*, yang berarti semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa yang bekerja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kesejahteraan psikologis berperan dalam mengurangi tingkat *burnout* pada mahasiswa yang bekerja, sehingga intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi *burnout*.

Kata kunci : Kesejahteraan Psikologi, Burnout, Mahasiswa yang Bekerja, Skala *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI), Skala *Ryff's Psychological Well-Being*

ABSTRACT

The Relationship Between Psychological Well-Being and Burnout Among Working Students

Overview. This study aims to analyze the relationship between psychological well-being and burnout among working students in Bali. A quantitative approach was used, with data collected through surveys employing a Likert scale. The research sample consisted of 82 students selected using a simple random sampling technique. The instruments used were the Copenhagen Burnout Inventory (CBI) to measure burnout and Ryff's Psychological Well-Being Scale to assess psychological well-being, which includes six aspects: self-acceptance, purpose in life, personal growth, positive relationship with others, environmental control, and autonomy. Data analysis was conducted using Pearson correlation with SPSS 25 for Windows. The results showed a significant negative relationship between psychological well-being and burnout, indicating that the higher the level of psychological well-being, the lower the level of burnout experienced by working students. The conclusion of this study is that psychological well-being plays a role in reducing burnout levels among working students, suggesting that interventions aimed at enhancing psychological well-being could be an effective strategy for addressing burnout.

Keynote : Psychological Well-Being, Burnout, Working Students, Copenhagen Burnout Inventory (CBI) Scale, Ryff's Psychological Well-Being Scale