

Outline Journal of Education

Journal homepage: <http://outlinepublisher.com/index.php/OJE/index>

Research Article

The Relationship Between *Work-life balance* and *Burnout* Among Firefighters in *DKI Jakarta*

(Hubungan *Work-life balance* Dengan *Burnout* Pada Petugas Pemadam Kebakaran Di DKI Jakarta)

Kawai Dhia Naurah^{1*}, Marhisar Simatupang², Linus Kali Palindangan³, Raden Yudhi Satria⁴

^{1,2} Psikologi, Universitas Esa Unggul, Indonesia

*Correspondence: kawaidhia@gmail.com

Keyword:

Burnout
Firefighters
Work Life Balance

Abstract

Firefighters have high job demands, including 24-hour readiness, heavy workloads, and exposure to emergency situations that may increase the risk of burnout, particularly when these demands are not balanced by adequate work-life balance. This study aimed to examine the relationship between work-life balance and burnout among firefighters in Jakarta. This study employed a quantitative approach with a correlational research design involving 151 firefighters selected using a purposive sampling technique. The Work-life balance Scale consisted of 17 valid items with an Aiken's V validity coefficient of ≥ 0.70 and a reliability coefficient of 0.897, while the Burnout Scale consisted of 13 valid items with an Aiken's V validity coefficient of ≥ 0.70 and a reliability coefficient of 0.791. The normality test indicated that the data were normally distributed ($p = 0.200 > 0.05$), and the linearity test confirmed a linear relationship ($p = 0.278 > 0.05$). Therefore, the data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The results revealed a significant negative relationship between work-life balance and burnout ($r = -0.774$; $p = 0.000 < 0.05$). The negative correlation indicates that the higher the firefighters' work-life balance, the lower their level of burnout. Conversely, the lower the work-life balance, the higher the level of burnout. Therefore, H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating that work-life balance has a significant negative relationship with burnout among firefighters in Jakarta.

PENDAHULUAN

Work-life balance merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan kerja karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan pekerjaan sekaligus menjalankan kehidupan di luar pekerjaan (Maulingga et al., 2025; Ridwan, 2025b). Keseimbangan tersebut menjadi semakin penting pada pekerjaan yang memiliki tuntutan tinggi, risiko keselamatan, serta pola kerja yang tidak menentu. Salah satu profesi yang memiliki karakteristik tersebut adalah petugas pemadam kebakaran. Petugas pemadam kebakaran tidak hanya

bertugas memadamkan kebakaran, tetapi juga melakukan berbagai kegiatan penyelamatan dan pelayanan kepada masyarakat, seperti evakuasi korban maupun hewan, membantu masyarakat dalam situasi darurat, serta menangani berbagai kondisi yang membutuhkan respons cepat. Karakteristik pekerjaan tersebut menuntut petugas untuk selalu siap menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi.

Kondisi tersebut terlihat pada petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta yang bekerja dalam lingkungan dengan kepadatan penduduk dan aktivitas masyarakat yang tinggi. Berdasarkan data yang tercantum dalam penelitian, DKI Jakarta memiliki 4.234 personel pemadam kebakaran, sedangkan kebutuhan personel diperkirakan mencapai 11.200 personel. Pada saat yang sama, Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan DKI Jakarta mencatat 1.195 kasus kebakaran sepanjang tahun 2025. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tuntutan terhadap kesiapsiagaan petugas dalam menghadapi berbagai keadaan darurat selama 24 jam. Keterbatasan jumlah personel dibandingkan dengan kebutuhan serta tingginya tuntutan pelayanan dapat menyebabkan petugas menghadapi beban pekerjaan dan tekanan yang berkelanjutan.

Tuntutan pekerjaan yang tinggi dan paparan terhadap situasi darurat dapat meningkatkan risiko munculnya *burnout*. *Burnout* merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian pribadi akibat tuntutan pekerjaan yang berlangsung secara terus-menerus (Aghniya & Aulia, 2022; Caniago, 2023). (Gaol et al., 2023; Haq et al., 2026) menjelaskan bahwa *burnout* berkembang ketika individu mengalami ketidaksesuaian antara dirinya dengan berbagai aspek pekerjaan, seperti beban kerja, kontrol terhadap pekerjaan, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai-nilai dalam pekerjaan. Pada profesi pemadam kebakaran, kondisi tersebut menjadi relevan karena petugas berhadapan dengan situasi yang membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis, pengambilan keputusan secara cepat, serta kemungkinan menghadapi risiko keselamatan dalam menjalankan tugas.

Selain tuntutan pekerjaan, kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi juga menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan. (Indra & Rialmi, 2022; Karina et al., 2025) menjelaskan bahwa *work-life balance* berkaitan dengan bagaimana pengalaman dan tuntutan dari pekerjaan maupun kehidupan pribadi dapat memengaruhi satu sama lain. Ketika tuntutan pekerjaan terlalu dominan dan mengurangi kesempatan individu untuk memenuhi kebutuhan pribadi, keluarga, istirahat, maupun aktivitas di luar pekerjaan, individu dapat mengalami kesulitan dalam mencapai keseimbangan tersebut. Sebaliknya, keseimbangan yang lebih baik memungkinkan individu untuk mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara lebih adaptif.

Pada petugas pemadam kebakaran, *work-life balance* dapat menjadi tantangan karena karakteristik pekerjaan yang mengharuskan kesiapsiagaan dalam waktu yang panjang dan menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi. Ketika waktu dan energi petugas lebih banyak terserap oleh pekerjaan, kesempatan untuk beristirahat, berkumpul bersama keluarga, maupun menjalankan aktivitas pribadi dapat berkurang. Kondisi tersebut berpotensi membuat individu mengalami kelelahan secara fisik maupun psikologis. Dengan demikian, *work-life balance* menjadi salah satu faktor yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *work-life balance* dan *burnout*. Galis (2023) menemukan bahwa *work-life balance* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *burnout*, yang menunjukkan bahwa semakin baik *work-life balance*, semakin rendah *burnout* yang dialami individu. Hasil yang sejalan juga ditemukan oleh (Sari, 2021; Wicaksono et al., 2024), yang menunjukkan adanya hubungan antara *work-life balance* dan *burnout* pada karyawan. Penelitian (Maulingga et al., 2025; Qatrunnada et al., 2025) juga menunjukkan bahwa *work-life balance* berkaitan dengan kondisi *burnout* pada pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dapat menjadi aspek yang berkaitan dengan kondisi psikologis individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Namun demikian, penelitian mengenai hubungan *work-life balance* dengan *burnout* masih menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian Fitriana (2026), misalnya, menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara *work-life balance* dan *burnout*, sedangkan penelitian lain mengenai *work-life integration* menunjukkan adanya hubungan positif dengan *burnout*. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara

keseimbangan kehidupan kerja dan *burnout* dapat dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan maupun kondisi lingkungan kerja yang dihadapi individu. Dengan demikian, hasil penelitian pada karyawan atau profesi lain belum tentu dapat sepenuhnya menggambarkan kondisi pada pekerjaan yang memiliki tuntutan darurat dan risiko keselamatan tinggi.

Kesenjangan tersebut semakin terlihat pada konteks petugas pemadam kebakaran. Penelitian sebelumnya mengenai petugas pemadam kebakaran lebih banyak membahas stres kerja, tuntutan pekerjaan, konflik pekerjaan-keluarga, dan kelelahan emosional. Misalnya, penelitian pada petugas pemadam kebakaran menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan dan konflik antara pekerjaan dengan kehidupan keluarga berkaitan dengan munculnya kelelahan emosional. Sementara itu, penelitian di Indonesia mengenai petugas pemadam kebakaran juga menunjukkan pentingnya faktor pekerjaan dan kehidupan keluarga dalam memahami kondisi kelelahan emosional petugas. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus menguji hubungan *work-life balance* dengan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta masih terbatas. Hal tersebut menjadi penting karena karakteristik pekerjaan pemadam kebakaran berbeda dengan pekerjaan pada umumnya, terutama dalam hal kesiapsiagaan, risiko pekerjaan, tuntutan respons cepat, dan kemungkinan terganggunya waktu kehidupan pribadi.

Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada konteks subjek dan lokasi penelitian, yaitu mengkaji hubungan *work-life balance* dengan *burnout* secara khusus pada petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta. Penelitian ini tidak hanya melihat *burnout* sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan, tetapi juga mempertimbangkan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi petugas. Kajian tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai kondisi psikologis petugas pada profesi pelayanan darurat yang memiliki tuntutan dan risiko kerja tinggi.

Secara konseptual, *work-life balance* diduga memiliki hubungan dengan *burnout*. Ketika individu mampu memperoleh keseimbangan yang baik antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, individu memiliki kesempatan yang lebih memadai untuk memenuhi kebutuhan istirahat, keluarga, dan aktivitas personal sehingga dapat membantu mengurangi akumulasi kelelahan. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan individu mengalami tekanan dan kelelahan yang lebih besar, sehingga berpotensi meningkatkan *burnout*. Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara *work-life balance* dengan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta, yaitu semakin tinggi *work-life balance* maka semakin rendah *burnout* yang dialami petugas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dengan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dengan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta. Populasi penelitian adalah petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta, dengan 151 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria petugas aktif, memiliki masa kerja minimal satu tahun, dan bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan perhitungan dengan populasi 4.234 petugas pemadam kebakaran dan tingkat kesalahan 8%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 151 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur variabel *work-life balance* dan *burnout*. Instrumen *work-life balance* mengacu pada konsep (Rahmadani, 2023; Savigo et al., 2023), sedangkan instrumen *burnout* mengacu pada konsep (Suwito et al., 2022; Widhianingtanti & Luijtelaar, 2022). Hasil uji validitas isi menggunakan Aiken's V dengan melibatkan 10 rater menunjukkan bahwa seluruh 17 aitem *work-life balance* memenuhi kriteria validitas, sedangkan dari 22 aitem *burnout* diperoleh 13 aitem valid dan 9 aitem gugur. Aitem *burnout* yang dipertahankan memiliki nilai Aiken's V sebesar 0,700–0,925. Reliabilitas instrumen menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,897 untuk *work-life balance* dan 0,791 untuk *burnout*. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan program SPSS dan dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, serta uji korelasi Pearson Product Moment. Uji normalitas

menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, sedangkan uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,278, sehingga data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *burnout* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,774$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 151 petugas pemadam kebakaran yang bertugas di Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Provinsi DKI Jakarta. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, status kepegawaian, dan masa kerja. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 137 responden (90,7%), sedangkan responden perempuan berjumlah 14 responden (9,3%). Berdasarkan usia, responden terbanyak berada pada rentang usia 21–25 tahun, yaitu sebanyak 50 responden (33,1%), diikuti usia 31–40 tahun sebanyak 47 responden (31,1%), usia 26–30 tahun sebanyak 44 responden (29,1%), dan usia 41–50 tahun sebanyak 10 responden (6,6%). Berdasarkan status kepegawaian, responden didominasi oleh PNS sebanyak 68 responden (45,0%), kemudian honorer sebanyak 53 responden (35,1%), dan PPPK sebanyak 30 responden (19,9%). Sementara itu, berdasarkan masa kerja, sebagian besar responden memiliki masa kerja 3–5 tahun, yaitu sebanyak 52 responden (34,4%).

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	137	90,7
	Perempuan	14	9,3
Usia	21–25 tahun	50	33,1
	26–30 tahun	44	29,1
	31–40 tahun	47	31,1
	41–50 tahun	10	6,6
Status kepegawaian	PNS	68	45,0
	Honorer	53	35,1
	PPPK (P3K)	30	19,9
Masa kerja	1 tahun	26	17,2
	1–3 tahun	37	24,5
	3–5 tahun	52	34,4
	5–10 tahun	24	15,9
	>10 tahun	12	7,9
Total		151	100

Source: Data processed (2021)

Gambar 2
Judul Gambar

Hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data residual penelitian berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,278, yang lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara *work-life balance* dan *burnout* dinyatakan linear.

Analisis	Nilai	Interpretasi
Normalitas Kolmogorov–Smirnov	0,200	Normal
Linearitas	0,278	Linear
Korelasi Pearson	$r = -0,774$	Negatif, kuat
Signifikansi korelasi	$p = 0,000$	Signifikan

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,774$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Karena nilai $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *work-life balance* dengan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *work-life balance*, semakin rendah *burnout* yang dialami petugas. Sebaliknya, semakin rendah *work-life balance*, semakin tinggi *burnout* yang dialami.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta. Nilai korelasi sebesar $r = -0,774$ menunjukkan hubungan yang kuat dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi *work-life balance* yang dimiliki petugas, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *work-life balance*, semakin tinggi *burnout* yang dialami. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *work-life balance* dengan *burnout*.

Hubungan tersebut dapat dipahami berdasarkan karakteristik pekerjaan petugas pemadam kebakaran. Petugas harus siap menghadapi berbagai kondisi darurat yang dapat terjadi sewaktu-waktu. Tuntutan tersebut dapat mengurangi kesempatan petugas untuk beristirahat, berkumpul bersama keluarga, maupun melakukan aktivitas pribadi. Ketika waktu dan energi lebih banyak terserap untuk pekerjaan, kehidupan pribadi dapat terganggu dan proses pemulihan dari tuntutan kerja menjadi kurang optimal. Sebaliknya, apabila petugas mampu mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, kesempatan untuk melakukan pemulihan dapat menjadi lebih baik sehingga risiko mengalami *burnout* dapat lebih rendah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep (Ridwan, 2025a; SDPDN, 2025) yang memandang *work-life balance* sebagai kemampuan individu dalam mengelola hubungan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Keseimbangan tersebut tidak hanya berkaitan dengan minimnya konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga dapat mencakup adanya manfaat positif yang diperoleh dari kedua aspek kehidupan tersebut. Pada petugas pemadam kebakaran, kemampuan menjaga keseimbangan menjadi penting karena tuntutan pekerjaan yang tinggi membutuhkan waktu pemulihan yang cukup.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu. Penelitian (Wicaksono et al., 2024) menunjukkan hubungan negatif antara *work-life balance* dan *burnout* pada karyawan. Hasil yang serupa ditemukan pada perawat oleh (Sari, 2021), yaitu semakin baik *work-life balance* maka semakin rendah *burnout*. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan negatif antara *work-life balance* dan *burnout* dapat ditemukan pada profesi yang memiliki karakteristik tuntutan kerja tinggi.

Nilai koefisien determinasi sekitar 60% menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap variasi *burnout* dalam penelitian ini. Namun, hasil tersebut juga menunjukkan bahwa masih terdapat sekitar 40% variasi *burnout* yang berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor tersebut dapat berupa beban kerja, dukungan organisasi, lingkungan kerja, sistem atau jadwal kerja, pengalaman kerja, dukungan sosial, maupun kemampuan individu dalam mengelola stres. Oleh karena itu, *work-life balance* tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor yang berkaitan dengan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi instansi pemadam kebakaran. Upaya menjaga *work-life balance* dapat dilakukan melalui pengelolaan jadwal kerja yang proporsional, pemberian waktu pemulihan setelah penanganan kejadian darurat dengan tuntutan tinggi, serta penyediaan dukungan psikologis bagi petugas yang mengalami kelelahan. Selain itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan kerja juga dapat menjadi sumber daya yang membantu petugas menghadapi tuntutan pekerjaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *work-life balance* dengan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di DKI Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa petugas yang mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah. Sebaliknya, ketika keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi kurang optimal, kecenderungan mengalami *burnout* menjadi lebih tinggi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* merupakan salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan dalam upaya mengurangi *burnout* pada petugas pemadam kebakaran. Implikasinya, instansi dapat

mendukung *work-life balance* melalui pengelolaan jadwal kerja yang proporsional, pemberian waktu pemulihan setelah menjalankan tugas dengan tuntutan tinggi, serta penyediaan dukungan psikologis bagi petugas yang mengalami kelelahan. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu petugas mempertahankan kondisi fisik dan psikologis dalam menjalankan tugas.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan *burnout*, seperti beban kerja, stres kerja, dukungan organisasi, dukungan sosial, resiliensi, dan karakteristik pekerjaan maupun individu. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan responden dari wilayah atau instansi pemadam kebakaran yang lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai *burnout* pada profesi dengan tuntutan kerja tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghniya, T. N., & Aulia, P. (2022). Pengaruh stres kerja dan burnout terhadap kinerja karyawan PT Telkom Satelit Indonesia. *SEIKO: Journal of Management & Business*, 4(3), 132–140. <https://doi.org/10.37531/sejaman.v4i3.2432>
- Caniago, M. A. I. (2023). Pengaruh work-life balance dan burnout terhadap kepuasan kerja karyawan. *Sosio E-Kons*, 15(3), 245–256.
- Gaol, F. V. L., Deti, R., & Yusuf, R. (2023). Analisis work-life balance pada karyawan generasi milenial di Bandung. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 7(1), 30–37. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v7i1.300>
- Haq, M. I., Pujarisma, N. L. H. E., & Pratama, R. K. (2026). Peran protektif work-life balance terhadap burnout pada karyawan Generasi Z: Suatu tinjauan sistematis. *RIGGS*, 4(4), 11308–11314.
- Indra, F. J., & Rialmi, Z. (2022). Pengaruh work-life balance, burnout, dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora*, 5(2), 90–99. <https://doi.org/10.33753/madani.v5i2.223>
- Karina, R., Putri, A., & Wijaya, D. (2025). Burnout pada karyawan Generasi Z di Indonesia. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 5(1), 21–34.
- Maulingga, L. Z. W., Sulaimiah, & Nurmayanti, S. (2025). Pengaruh work-life balance terhadap kepuasan kerja melalui burnout sebagai variabel intervening (Studi kasus pada perawat RSUD Praya). *Indonesian Journal of Economics Management and Accounting*, 2(8), 2382–2393. <https://jurnal.intekom.id/index.php/ijema/article/view/1545>
- Qatrunnada, R. Z., Azizah, A. W., & Zahra, A. P. (2025). Work-life balance, burnout, dan work engagement pada perawat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradijiwa*, 10(1), 54–67. <https://doi.org/10.20961/jip.v10i1.102305>
- Rahmadani, M. G. (2023). Pengaruh work-life balance terhadap burnout pada pekerja. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kewirausahaan*, 7(1), 33–41. <https://jurnal.binamandiri.ac.id/index.php/jmbk/article/view/121>
- Ridwan, A. (2025a). Ada 371 kebakaran di Jakarta pada semester I 2025. <https://databoks.katadata.co.id/lingkungan/statistik/688826f83be74/ada-371-kebakaran-di-jakarta-pada-semester-i-2025>
- Ridwan, A. (2025b). Kasus kebakaran Jabodetabek paling banyak terjadi di permukiman. <https://databoks.katadata.co.id/lingkungan/statistik/688832b5934de/kasus-kebakaran-jabodetabek-paling-banyak-terjadi-di-permukiman>
- Sari, S. J. (2021). *Hubungan burnout dengan work-life balance pada perawat di Kota Pekanbaru* [Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/15984/>
- Savigo, A. F. D., Nurhasanah, S., & Febriani, R. (2023). The influence of work-life balance on job satisfaction with burnout as an intervening variable. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kewirausahaan (Jamanika)*, 3(3). <https://doi.org/10.22219/jamanika.v3i03.29582>
- SDPDN. (2025). *Perkembangan jumlah kapasitas SDM pemadam kebakaran 2024*. <https://pelita.kemendagri.go.id/kemendagri/dataset/2442/tabeldata?eselon1=3&page=12>
- Suwito, E. D., Pamungkas, R. A., & Indrawati, R. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi work-life balance tenaga kesehatan di rumah sakit pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Health Sains*, 3(3).

- Wicaksono, L., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2024). Peran work-life balance dengan burnout pada karyawan PT X. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.11504>
- Widhianingtanti, L. T., & Luijtelaar, G. V. (2022). The Maslach-Trisni burnout inventory: Adaptation for Indonesia. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 11(1), 1–21.

Indentitas Penulis

Nama: Kawai Dhia Naurah

No.Hp/Wa: 081585013446

Email: kawaidhia@gmail.com

Nama:

No.Hp/Wa:

Email:

Nama:

No.Hp/Wa:

Email: