

Peran Quality of Work Life dan Career Adaptability terhadap Burnout pada Karyawan Perbankan

Anisah Putri Fajarini¹, IJK Sito Meiyanto²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada; Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur
Yogyakarta, (0274) 550435

Email: anisah.putri.f@mail.ugm.ac.id, smeiyanto@ugm.ac.id

Abstract. The COVID-19 pandemic has suddenly changed the work procedure and work environment. This stressful and uncertain condition could make employees felt prolonged stress and anxiety. This chronic stress could trigger *burnout*. *Burnout* itself was related to various forms of job *withdrawal*, it could even affect employees' physical and psychological condition whom experienced it. High *quality of work life* (QWL) could prevent employees from experiencing *burnout*. Various research results showed that high QWL could maintain employees' *well-being* so that employees would satisfied with their work and did not easily feel depressed. In addition, high *career adaptability* could also help employees get through organizational transitions with better strategies and confidence. This study aimed to examine the role of QWL simultaneously with *career adaptability* to *burnout* in banking employees using quantitative method. The results of this study showed that QWL simultaneously with *career adaptability* could predict *burnout* significantly. Thus, interventions that could support QWL and *career adaptability* could prevent and help employees whom experienced *burnout*.

Keywords: *burnout, quality of work life, career adaptability, banking industry*

Abstrak. Pandemi COVID-19 telah mengubah cara dan lingkungan kerja secara mendadak. Kondisi yang menekan dan penuh ketidakpastian ini dapat membuat karyawan merasa stress dan cemas berkepanjangan. Stress yang kronis ini dapat memicu terjadinya *burnout*. *Burnout* sendiri berkaitan dengan berbagai bentuk *job withdrawal*, bahkan dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis karyawan yang mengalaminya. *Quality of work life* (QWL) yang tinggi dapat mencegah karyawan mengalami *burnout*. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa QWL yang tinggi dapat mempertahankan *well-being* karyawan sehingga karyawan merasa puas dengan pekerjaannya dan tidak mudah merasa tertekan. Selain itu, *career adaptability* yang tinggi juga dapat membantu karyawan melewati transisi organisasional dengan strategi yang lebih baik dan percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peranan dari QWL secara bersama-sama dengan *career adaptability* terhadap *burnout* pada karyawan perbankan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa QWL secara bersama-sama dengan *career adaptability* mampu memprediksi *burnout* secara signifikan. Dengan demikian, intervensi yang dapat meningkatkan QWL dan *career adaptability* dapat mencegah dan membantu karyawan yang mengalami *burnout*.

Kata kunci: *burnout, quality of work life, career adaptability, perbankan*