

**HUBUNGAN ANTARA *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN *TURNOVER*
INTENTION KARYAWAN GEN-Z**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Cicilia Rotua Angela Sitinjak

21090000104

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Cicilia Rotua Angela Sitingak
NIM : 21090000104
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Work-life Balance* dengan *Turnover Intention*
Karyawan Gen-Z

Malang, 24 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Walandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hubungan antara *Work-life Balance* dengan *Turnover Intention* Karyawan Gen-Z

Dipersiapkan dan disusun oleh
Cicilia Rotua Angela Sitinjak
21090000104

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 21 Juli 2025
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Sekretaris Penguji



Firlia Candra K., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 24 Juli 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cicilia Rotua Angela Sitinjak
Nomor Pokok : 21090000104
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri dan Organisasi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Work-life Balance* dengan
Turnover Intention Karyawan Gen-Z
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Soekamo-Hatta, Desa Sababilah, Kec.
Dusun Selatan, Kab. Barito Selatan,
Kalimantan Tengah
No. Telp/Email : 082149350401/cicilirotua650@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 24 Juli 2025



Cicilia Rotua Angela Sitinjak

MOTTO

“Ubah pikiranmu dan kau akan dapat mengubah duniamu.”

(Norman Vincent Peale)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk semua orang yang turut ambil bagian dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih untuk cinta dan kasihnya yang tulus yang diberikan ketika penulis sedang merasa kesusahan dan *down*.

Skripsi ini juga penulis persembahkan untuk orang-orang yang mengatakan “emang dia bisa nyelesaikan skripsinya?” “emang dia bisa lulus tepat waktu?” “kuliah jauh dari rumah, emang yakin bisa selesai?”

UCAPAN TERIMAKASIH

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis tidak lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS, Selaku Rektor Universitas Merdeka Malang atas sumbangsih yang beliau berikan untuk Universitas Merdeka Malang.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang atas banyaknya sumbangsih yang beliau berikan di Fakultas Psikologi.
3. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si, selaku ketua program studi Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D, selaku Dosen Pembimbing yang selalu sedia membantu dan memberi jalan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini,
5. Seluruh dosen dan jajaran staff di Fakultas Psikologi, atas berbagai pengalaman dan pengetahuan yang diberikan.
6. Mama Meniati dan Papa Sarman Sitinjak tercinta dan tersayang yang selalu support dan selalu mendoakan penulis tanpa henti. Terimakasih untuk cinta dan kasih sayang yang tak terbatas serta kerja keras yang dilakukan demi memenuhi semua keinginan dan kebutuhan penulis.
7. Kakakku tercinta dan tersayang Adria Paula Sitinjak sebagai *support system* penulis, selalu siap sedia ketika penulis membutuhkan sesuatu. Terimakasih untuk ketulusan tanpa pamrih yang diberikan, walaupun terkadang menyebalkan tetapi kasih sayangmu begitu tulus.
8. Tanteku tersayang Felesia Lola Veronika yang selalu support penulis, bersedia

menjadi tempat penulis berkeluh kesah, dan dengan sukarela selalu memberikan penulis *reward* sebagai apresiasi agar penulis tetap semangat.

9. Temanku tersayang Jeni Premyari yang selalu menghibur penulis, *support* penulis, siap sedia sebagai tempat penulis berkeluh kesah, terimakasih untuk cinta dan kasih sayang tulus yang diberikan. Semoga pertemanan kita bisa terus berjalan sampai kapanpun.
10. Untuk manusia baik yang tidak sengaja penulis temui dikota perantauan Inna Apriliani, Kadek Ayu Gayatri Maharani dan Galuh Niken Artaseptya. Terimakasih sudah menjadi teman yang tulus untuk penulis. Siap sedia menolong penulis ketika sedang kesusahan, memberikan *support* yang luar biasa. Penulis berharap agar pertemanan kita tetap berjalan penuh kasih walaupun pada akhirnya kita akan berpisah untuk menggapai mimpi dan tujuan hidup masing-masing.
11. Serta untuk semua orang yang tidak dapat penulis sebut secara satu persatu, terimakasih sebesar-besarnya penulis ucapkan. Semoga hal-hal baik selalu berdatangan kepada kita semua.
12. *The last but not least*, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karna sudah dapat berada dititik sekarang. Terimakasih aku karna sudah berani bertanding dan tidak menyerah dalam kehidupan ini.

Malang, 24 Juli 2025

Penulis

KATAPENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, yang selalu menyertai penulis selama proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir. Sehingga akhirnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan antara *Work-life Balance* dengan *Turnover Intention* Karyawan Gen-Z**". Skripsi ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara work-life balance dan turnover intention karyawan Gen-Z, dimana penelitian ini berguna untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana S1 Program Studi Psikologi.

Atas segala bentuk kekurangan serta ketidaksempurnaan dalam skripsi ini, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan pembaca secara umum.

Malang, 24 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|------|
| COVER..... | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS | iv |
| MOTTO..... | v |
| LEMBAR PERSEMBAHAN | vi |
| UCAPAN TERIMA KASIH | vii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| INTISARI..... | xv |
| ABSTRACT..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. <i>Turnover Intention</i> | 8 |
| 1. Pengertian <i>Turnover Intention</i> | 8 |
| 2. Aspek-aspek <i>Turnover Intention</i> | 9 |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Turnover Intention</i> | 10 |
| B. <i>Work-life Balance</i> | 11 |
| 1. Pengertian <i>Work-life Balance</i> | 11 |
| 2. Aspek-aspek <i>Work-life Balance</i> | 12 |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Work-life Balance</i> | 14 |
| 4. Generasi Z..... | 15 |
| C. Keterkaitan <i>Work-life Balance</i> dengan <i>Turnover Intention</i> | 16 |
| D. Hipotesis | 19 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 20 |
| A. Desain Penelitian | 20 |
| B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel | 20 |
| 1. Variabel Terikat: <i>Turnover Intention</i> | 20 |
| 2. Variabel Bebas: <i>Work-life Balance</i> | 20 |
| C. Partisipan Penelitian..... | 21 |
| 1. Populasi..... | 21 |
| 2. Sampel | 21 |
| D. Cara Pengumpulan Data..... | 22 |
| 1. Skala <i>Turnover Intention</i> | 23 |
| 2. Skala <i>Work-life Balance</i> | 23 |
| E. Cara Analisis Data | 24 |

| | |
|--------------------------------------------------------|----|
| 1. Uji Asumsi..... | 24 |
| 2. Uji Hipotesis..... | 25 |
| F. Prosedur Penelitian..... | 26 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 27 |
| A. Deskripsi Subjek Penelitian..... | 27 |
| B. Kategorisasi Data..... | 29 |
| C. Statistik Dekriptif dan Reliabilitas Alat Ukur..... | 31 |
| D. Hasil Uji Hipotesis..... | 32 |
| E. Pembahasan..... | 34 |
| BAB V PENUTUP..... | 37 |
| A. Kesimpulan..... | 37 |
| B. Saran..... | 37 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 40 |
| LAMPIRAN..... | 45 |

DAFTAR TABEL

| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia | 27 |
| Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 28 |
| Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan..... | 28 |
| Tabel 4 Deskripsi Skor Hipotetik..... | 29 |
| Tabel 5 Rumus Kategorisasi..... | 30 |
| Tabel 6 Hasil Kategorisasi Skor Work-life Balance..... | 30 |
| Tabel 7 Hasil Kategorisasi Skor Turnover Intention..... | 31 |
| Tabel 8 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal | 31 |
| Tabel 9 Hasil Uji Normalitas..... | 32 |
| Tabel 10 Hasil Uji Linearitas..... | 33 |
| Tabel 11 Hasil Analisa Regresi | 34 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Jumlah Pengangguran di RI | 1 |
| Gambar 2 Kerangka Berpikir | 19 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| LAMPIRAN 1 Skala Penelitian | 46 |
| LAMPIRAN 2 Tabulasi Data Skala Penelitian | 53 |
| LAMPIRAN 3 Hasil Uji Normalitas | 74 |
| LAMPIRAN 4 Hasil Uji Hipotesis | 76 |
| LAMPIRAN 5 Hasil Uji Hipotesis | 78 |
| LAMPIRAN 6 Hasil Statistik Deskriptif | 80 |
| LAMPIRAN 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah | 82 |
| LAMPIRAN 8 Lampiran Hasil Cek Turnitin | 84 |
| LAMPIRAN 9 Daftar Riwayat Hidup | 87 |

Hubungan antara *Work-life Balance* dengan *Turnover Intention* Karyawan Gen-Z

Cicilia Rotua Angela Sitinjak
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
ciciliarotua650@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan kehidupan pribadi dan Pekerjaan terhadap keinginan keluar kerja pada karyawan Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala yang diambil apa adanya dari Alat Ukur *Turnover Intention Scale 6 (TIS-6)* ($\alpha = 0.89$) dan skala *Work-life Balance (WLB)* ($\alpha = 0.86$) Analisis data dilakukan dengan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien 0,315 ($p < 0.001$) $< 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan, adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *turnover Intention* Gen-Z. Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan *work-life balance* yang efektif bagi karyawan Generasi Z di Indonesia untuk menurunkan tingkat *turnover intention*. Perusahaan dan manajemen SDM perlu merancang kebijakan dan program fleksibel yang mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi, sehingga dapat meningkatkan retensi karyawan dan kinerja organisasi. Temuan ini juga menjadi dasar bagi pemerintah dan pemangku kepentingan dalam merumuskan kebijakan ketenagakerjaan yang mendukung kesejahteraan tenaga kerja produktif. Selain itu, penelitian ini membuka peluang studi lanjutan yang memperhatikan faktor sosial, budaya, ekonomi, dan status pekerjaan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Kesadaran terhadap pentingnya *work-life balance* juga menjadi kunci dalam mempertahankan kesehatan mental dan motivasi kerja, serta mengurangi niat untuk meninggalkan pekerjaan.

Kata Kunci: Generasi Z, *Turnover Intention*, *Work-life Balance*.

The relationship between Work-life Balance and Turnover Intention of Generation z employees

Cicilia Rotua Angela Sitinjak
Faculty of Psychology University of Merdeka Malang
ciciliarotua650@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between personal life balance and work on the intention to leave the job among Generation Z employees. The study employs a quantitative approach with a correlational design. The sample for this research was obtained using convenience sampling techniques. The measurement tools used are the Turnover Intention Scale 6 (TIS-6) ($\alpha = 0.89$) and the Work-life Balance (WLB) scale ($\alpha = 0.86$). Data analysis was conducted using simple linear regression tests. The results indicate a coefficient value of 0.315 ($p = < 0.001$) < 0.05 . Based on these results, it can be concluded that there is a significant negative relationship between work-life balance and turnover intention among Generation Z. This research emphasizes the importance of implementing an effective work-life balance for Generation Z employees in Indonesia to reduce turnover intention levels. Companies and human resource management need to design flexible policies and programs that support the balance between work and personal life, thereby enhancing employee retention and organizational performance. These findings also serve as a basis for the government and stakeholders in formulating labor policies that promote the well-being of the productive workforce. Furthermore, this study opens up opportunities for further research that takes into account social, cultural, economic, and employment status factors to provide a more comprehensive picture. Awareness of the importance of work-life balance is also key in maintaining mental health and work motivation, as well as reducing the intention to leave a job.

Keywords: Generation Z, Turnover Intention, Work-life Balance.