

***HARDINESS TERHADAP QUIET QUITTING PADA PEKERJA
GENERASI MILENIAL DI KOTA MALANG***

SKRIPSI

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



Ivantio Febri Imanuel Haryanto

20090000021

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2025

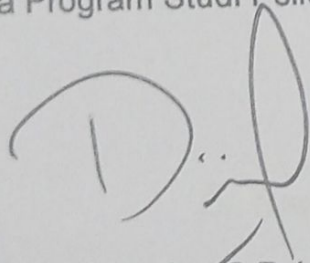
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Ivantio Febri Imanuel Haryanto
NIM : 200900000021
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hardiness Terhadap *Quiet Quitting* Pada Pekerja Generasi Milenial di Kota Malang.

Malang, 18 Februari 2025

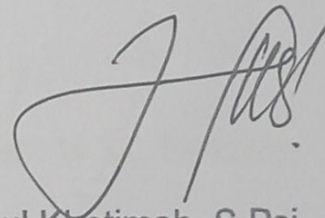
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

Hardiness Terhadap *Quiet Quitting* Pada Pekerja Generasi Milenial di Kota Malang

Dipersiapkan dan disusun oleh
Ivantio Febri Imanuel Haryanto
20090000021

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 17 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Sekretaris Penguji

Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji

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

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana

Malang, 18 Februari 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 : Ivantio Febri Imanuel Haryanto
Nomor Pokok : 20090000021
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri
Judul Skripsi : Hardiness Terhadap *Quiet Quitting* Pada Pekerja
Generasi Milenial di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah : Jl. Gatot Subroto 1 No. 2222 Rt.02 Rw.02, Kel. Jodipan,
Kec. Blimbing, Kota Malang, Kode Pos: 65127
No. Telp/Email : 089677176371 /ivantiofebrimanuel@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, 18 Februari 2025



Ivantio Febri Imanuel Haryanto

MOTTO

Hebatnya tantanganku lebih hebat Tuhanku

“Jangan takut, percaya saja”

(Markus 5:36)

Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti
untuk Tuhan dan bukan untuk manusia.

(Kolose 3:23)

Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang.

(Amsal 23:18)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan skripsi ini kepada diri penulis yang masih kuat dalam memperjuangkan apapun dengan tidak menyerah, kemudian kepada kedua orangtua penulis, dan kedua kakak penulis yang selalu memberikan doa, menjadi support system penulis serta kepada teman-teman yang memberikan semangat

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini Penulis persembahkan dengan rasa penuh bangga dan cinta yang tulus kepada orang-orang terkasih yang telah mendukung penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang oleh karena berkat, kebaikan, anugerah dan kasih karunia-Nya dalam hidup penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si., selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A Selaku dosen pembimbing penulis yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam perjalanan skripsi penulis dari awal hingga akhir
5. Bapak Rinto Wahyu Widodo., S.Psi., M.Si. M.Th selaku Dosen Wali yang telah memberikan motivasi untuk tetap terus melangkah dan tidak menyerah
6. Teristimewa buat orang tua tercinta, yaitu Papa Haryanto dan Mama Grace Franchoice. Terimakasih banyak untuk segala pengorbanan, dukungan, motivasi, nasihat serta doa tulus yang tidak pernah putus dan selalu ada disisi penulis. Semoga papa mama sehat, Panjang umur dan Bahagia selalu.
7. Kedua Kakak kandung tercinta, kakak pertama Irine El Esmeralda dan Kakak kedua Iraldo Septian Haryanto. Terimakasih selalu memberikan

semangat, dorongan serta doa untuk penulis hingga bisa menyelesaikan penelitian ini.

8. Untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu, terimakasih banyak telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu melancarkan proses skripsi penulis hingga selesai
9. Sahabat-sahabat terkasih, Kakak Angelina W, Kakak Nathalia, Kakak Ayu Wibawa, Mas Stevani dan Kakak Pratika. Terimakasih telah mendukung, memberikan doa dan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman-teman seangkatan Psikologi kelas Sore khususnya Deromance Feldiers yang selalu bekerjasama untuk menyelesaikan tugas kelompok lapangan, terimakasih untuk kerjasamanya selama ini.
11. Calon Istri penulis dimasa depan yang senantiasa mendoakan. Siapapun dirimu, semoga kita dipertemukan diwaktu yang tepat dengan kepribadian yang selalu bersyukur, setuju dan seiman. Amin.
12. Terakhir, Terimakasih untuk diri penulis sendiri yang telah bekerja keras berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini, dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

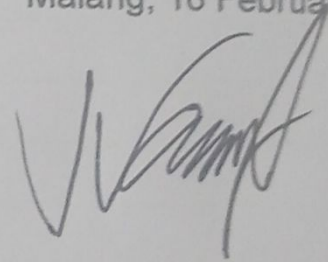
KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yesus yang telah memberikan kasih karunia-Nya, berkat, penyertaan serta kelancaran kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini guna memberikan informasi kepada pembaca terkait dengan judul, "Hardiness Terhadap *Quiet Quitting* Pada Generasi Milenial di Kota Malang".

Penulis menyadari atas ketidaksempurnaan dan banyaknya kekurangan dari sisi penulisan dalam skripsi ini. Sehingga kritik dan saran diharapkan penulis untuk membantu penyempurnaan skripsi ini.

Demikian semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan penulis mengucapkan terima kasih atas ketersediaannya membaca skripsi ini.

Malang, 18 Februari 2025



Ivantio Febri Imanuel Haryanto

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
HALAMAN 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>Quiet Quitting</i>	8
1. Pengertian <i>Quiet Quitting</i>	8
2. Aspek-Aspek <i>Quiet Quitting</i>	9
3. Faktor-faktor yang menyebabkan <i>Quiet Quitting</i> Pada Pekerja.....	10
B. <i>Hardiness</i>	13
1. Pengertian <i>Hardiness</i>	13
2. Aspek-Aspek <i>Hardiness</i>	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Hardiness</i>	15
C. Definisi dan Karakteristik Pekerja Generasi Milenial.....	16
D. Keterkaitan <i>Quiet Quitting</i> dengan <i>Hardiness</i>	16
E. Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19

A. Desain Penelitian.....	19
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	19
1. Variabel Bebas : <i>Quiet Quitting</i> (Y)	20
2. Variabel Terikat: <i>Hardiness</i> (X)	20
C. Partisipan Penelitian	20
1. Populasi.	20
2. Sampel.....	21
D. Cara Pengumpulan Data	22
E. Cara Analisis Data	24
F. Prosedur Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Subjek Penelitian	28
B. Kategorisasi Data	29
1. Kategorisasi Data <i>Hardiness</i>	30
2. Kategorisasi Data <i>Quiet Quitting</i>	31
C. Statistik Deskriptif dan Realibilitas Alat Ukur.....	31
D. Hasil Uji Hipotesis.....	33
E. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Jawaban Nilai Skala Likert.....	22
Tabel 2 Presentase Gender Laki-laki dan Perempuan.....	28
Tabel 3 Presentase penelitian Berdasarkan Usia	29
Tabel 4 Rumus kategorisasi Data	30
Tabel 5 Rumus kategorisasi Data <i>Hardiness</i>	30
Tabel 6 Rumus kategorisasi Data <i>Quiet Quitting</i>	31
Tabel 7 Statistik Deskriptif	32
Tabel 8 Koefisien Reliabilitas	32
Tabel 9 Reliabilitas Skala	33
Tabel 10 Hasil Uji Kolmogorov Smirnov	34
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas	34
Tabel 12 Hasil Uji Hipotesis	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran.....	18
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	47
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	52
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas	55
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas	57
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas	59
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis.....	61
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Tempat Responden Bekerja	63
Lampiran 8 Lembar Pernyataan umur Responden	65
Lampiran 9 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	67
Lampiran 10 Lembar Hasil Turnitin	69
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	72

HARDINESS TERHADAP QUIET QUITTING PADA PEKERJA GENERASI

MILENIAL DI KOTA MALANG

Ivantio Febri Imanuel Haryanto

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

ivantiofebrimanuel@gmail.com

INTISARI

Pekerja generasi milenial diharapkan mampu menjaga dan meningkatkan komitmen dalam produktifitas bekerja namun *quiet quitting* membuat individu untuk bekerja dengan batasan bekerja, penolakan beban kerja dan penurunan komitmen sehingga dalam bekerja menimbulkan efek negatif bagi perusahaan dan individu. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan *hardiness* yang baik yaitu dengan ketangguhan terhadap pengendalian diri, komitmen dan tantangan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap *quiet quitting* pada pekerja generasi milenial di Kota Malang. Subjek penelitian ini adalah pekerja generasi milenial di Kota Malang sampel sebanyak 97 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan accidental sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen skala *hardiness* dan skala *quiet quitting*. Penelitian ini menggunakan uji analisis regresi linier sederhana dengan hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *hardiness* dan *quiet quitting* dengan nilai dengan nilai signifikansi 0,001 ($\text{sig} < 0,05$) yang menunjukkan data memiliki pengaruh signifikan dan hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *hardiness* terhadap *quiet quitting* pada pekerja generasi milenial di Kota Malang. Implikasi dari penelitian ini yaitu semakin tinggi *hardiness* maka rendah *quiet quitting* pekerja generasi milenial di Kota Malang, begitupula sebaliknya, semakin rendah *hardiness*, semakin tinggi *quiet quitting*.

Kata kunci: Generasi Milenial, *Hardiness*, *Quiet Quitting*.

HARDINESS TOWARDS QUIET QUITTING AMONG MILLENNIAL WORKERS IN THE CITY OF MALANG

Ivantio Febri Imanuel Haryanto

Faculty of Psychology, Merdeka University, Malang

ivantiofebrimanuel@gmail.com

ABSTRACT

Millennial workers are expected to maintain and enhance their commitment to work productivity. However, quiet quitting causes individuals to set boundaries around their work, reject additional workload, and reduce commitment, which has a negative impact on both the company and the individual. To address this issue, a strong sense of hardiness is needed, which includes resilience in self-control, commitment, and dealing with challenges. This study is a quantitative research aimed at examining the influence of hardiness on quiet quitting among millennial workers in Malang City. The subjects of this study are millennial workers in Malang City, with a sample size of 97 respondents. The sampling technique used was accidental sampling. Data collection was done using the hardiness scale and quiet quitting scale instruments. This research employed simple linear regression analysis, and the results showed that there is an influence of hardiness on quiet quitting, with a significance value of 0.001 ($\text{sig} < 0.05$), indicating a significant effect and the hypothesis is accepted. Thus, it can be concluded that there is an effect of hardiness on quiet quitting among millennial workers in Malang City. The implication of this study is that the higher the hardiness, the lower the quiet quitting among millennial workers in Malang City, and vice versa, the lower the hardiness, the higher the quiet quitting.

Keywords: Millennial Generation, Hardiness, Quiet Quitting