

**PENGARUH *WORK-LIFE INTEGRATION* TERHADAP *BURNOUT* PADA
KARYAWAN GEN Z**



Tsaabitah Jiihan Alvin

NIM: 1801622271

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH *WORK-LIFE INTEGRATION* TERHADAP *BURNOUT* PADA
KARYAWAN GEN Z**



Tsaabitah Jiihan Alvin
NIM: 1801622271

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh *Work-life Integration* terhadap *Burnout* pada Karyawan Generasi Z

Nama Mahasiswa : Tsaabitah Jiihan Alvin
NIM : 1801622271
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 29 Juni 2026

Pembimbing I

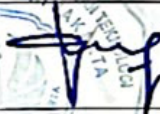
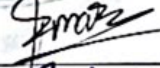
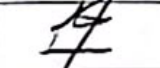
Pembimbing II




Erik, S.Psi., M.Si
NIP. 199105012024061002

Khairina Widya Primanda H., M.Psi., Psikolog
NIP. 199603062024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil/Dekan Penanggungjawab)		
Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog		06-08-2026
Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si		04-08-2026
Nazir Utama Anugrah, M.A.		23-7-2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Tsaabitah Jiihan Alvin

NIM : 1801622271

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Work-life Integration* terhadap *Burnout* pada Generasi Z” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan... sampai dengan bulan... 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bekasi, 27 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Tsaabitah Jiihan Alvin

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”
QS Al-Insyirah ayat 5 & 6

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan untuk Ayah, Almarhumah Bunda, dia yang terkasih, serta seluruh orang terdekat yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih telah menjadi alasan bagi penulis untuk terus bertahan, bangkit, dan menyelesaikan setiap proses hingga berada di titik ini. Tidak lupa, skripsi ini juga penulis persembahkan untuk diri sendiri yang telah berjuang dengan penuh kesabaran, keberanian, dan keteguhan hati. Semoga setiap usaha, doa, dan pengorbanan yang telah dilalui menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik serta membawa keberkahan di masa yang akan datang.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya: |

Nama : Tsaabitah Jiihan Alvin
NIM : 1801622271
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : Tsaabitahjiihan@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

PENGARUH *WORK-LIFE INTEGRATION* TERHADAP *BURNOUT* PADA KARYAWAN GEN

Z

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Agustus 2026

Penulis

Tsaabitah Jiihan Alvin

TSAABITAH JIIHAN ALVIN

**PENGARUH *WORK-LIFE INTEGRATION* TERHADAP *BURNOUT* PADA
KARYAWAN GEN Z**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis pengaruh *Work-Life Integration* terhadap *Burnout* pada karyawan Generasi Z. *Burnout* merupakan sindrom psikologis akibat stres kerja kronis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Maslach et al., 2001), sedangkan *Work-Life Integration* menggambarkan penyatuan peran pekerjaan dan kehidupan pribadi secara dinamis (Kumar & Sarkar, 2021). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe korelasional eksplanatori. Sampel penelitian berjumlah 234 karyawan aktif Generasi Z setelah proses *data cleaning* dari 267 responden awal. Sampel dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Variabel *Burnout* diukur menggunakan Maslach-Trisni Burnout Inventory (M-TBI), sedangkan *Work-Life Integration* diukur menggunakan *Work-Life Integration Scale* yang dikembangkan oleh Kumar dan Sarkar (2021). Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 29 melalui uji asumsi, uji korelasi Pearson Product Moment, dan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life integration* berpengaruh secara signifikan terhadap burnout pada karyawan Generasi Z, sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,925 menunjukkan bahwa *work-life integration* mampu menjelaskan 92,5% variasi burnout, sedangkan sisanya sebesar 7,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci: *Work-Life Integration*, *Burnout*, Karyawan Generasi Z.

TSAABITAH JIIHAN ALVIN

**THE EFFECT OF WORK-LIFE INTEGRATION ON BURNOUT AMONG
GENERATION Z EMPLOYEES**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Universitas Negeri

Jakarta

2026

ABSTRACT

This study aims to examine and analyze the effect of Work-Life Integration on Burnout among Generation Z employees. Burnout is a psychological syndrome caused by chronic work-related stress, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment (Maslach et al., 2001), while Work-Life Integration describes the dynamic integration of work and personal life roles (Kumar & Sarkar, 2021). This study employed a quantitative approach with an explanatory correlational design. The sample consisted of 234 active Generation Z employees after the data cleaning process from 267 initial respondents. The sample was selected using a non-probability sampling technique with a convenience sampling method. Data were collected online through Google Forms. Burnout was measured using the Maslach-Trisni Burnout Inventory (M-TBI), while Work-Life Integration was measured using the Work-Life Integration Scale developed by Kumar and Sarkar (2021). Data were analyzed using IBM SPSS Statistics version 29 through assumption testing, Pearson Product Moment correlation, and multiple linear regression analysis. The findings revealed that work-life integration had a significant effect on burnout among Generation Z employees, indicating that the research hypothesis was accepted. Furthermore, the coefficient of determination ($R^2 = 0.925$) showed that work-life integration accounted for 92.5% of the variance in burnout, while the remaining 7.5% was explained by other factors not examined in this study.

Keywords: *Work-Life Integration, Burnout, Generation Z Employees.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Psychological Empowerment Terhadap Organizational Citizenship Behavior Pada Karyawan Perusahaan Ritel”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian penelitian dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Pak Erik, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi I dan Mba Khairina Widya Primanda H., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta bimbingan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan wawasan yang sangat berharga selama masa studi.

8. Seluruh staf administrasi dan tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran proses akademik penulis.
9. Ayah, terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tak terbatas, pengorbanan, kerja keras, serta kepercayaan yang selalu diberikan. Dengan penuh rasa cinta, hormat, dan kerinduan yang mendalam, penulis mempersembahkan juga ucapan terima kasih kepada Almarhumah Bunda tercinta. Meskipun Bunda tidak dapat menyaksikan secara langsung pencapaian ini, setiap doa, kasih sayang, didikan, dan nilai-nilai kehidupan yang telah Bunda tanamkan akan selalu hidup dalam diri penulis.
10. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Abang Hafizh atas segala perhatian, doa, dukungan, serta semangat yang selalu diberikan. Terima kasih karena selalu hadir, menjadi pendengar yang baik, dan menguatkan penulis di setiap proses yang tidak mudah
11. Mama Erma dan bang Ichsan yang selalu memberikan doa, kasih sayang, perhatian, serta dukungan tanpa henti kepada penulis dalam setiap proses kehidupan, khususnya selama menempuh perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
12. Rievo Alvaro Akbar, yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis sejak masa mahasiswa baru sampai detik ini. Terima kasih telah hadir dalam setiap proses, baik ketika segala sesuatunya berjalan dengan baik maupun ketika penulis merasa ingin menyerah. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan baik dalam kehidupan maupun ketika menulis skripsi ini.
13. Alvi, Azlin, Ilfi, Lisa, dan Syarah, yang telah menjadi sahabat sekaligus keluarga selama perjalanan perkuliahan. Terima kasih telah menemani, mendukung, menguatkan, serta menciptakan begitu banyak kenangan indah sejak awal menjadi mahasiswa hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

14. Sahabat, teman-teman seperjuangan, serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan, dan semangat selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
15. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini bahkan setelah form pengisian ditutup, sehingga penulis dapat memperoleh data yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. Terakhir, kepada diri sendiri, terima kasih karena telah berani memulai dan memilih untuk tidak berhenti di tengah jalan. Terima kasih telah bertahan dalam setiap proses, mempercayai diri di saat penuh keraguan, dan terus melangkah meskipun langkah itu terasa berat baik dalam perkuliahan, kehidupan, maupun saat bekerja. Pencapaian ini adalah hasil dari setiap usaha, doa, dan air mata yang tidak pernah sia-sia. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik di masa mendatang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih terdapat berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 27 Juni 2026



Tsaabitah Jiihan Alvin

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Burnout.....	12
2.1.1 Dimensi <i>Burnout</i>	14
2.1.2 Faktor-Faktor <i>Burnout</i>	15
2.1.3 Tahapan Perkembangan <i>Burnout</i>	16
2.2 <i>Work-life Integration</i>	17
2.2.1 Dimensi <i>Work-life Integration</i>	19
2. Faktor Eksternal	22
2.3 Dinamika Antarvariabel	23
2.4 Kerangka Pemikiran	24
2.5 Hipotesis Penelitian	26
2.6 Hasil Penelitian Relevan	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Tipe Penelitian.....	28
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	29
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.2.2 Definisi Konseptual	29

3.2.3 Definisi Operasional	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi Penelitian.....	30
3.3.2 Sampel Penelitian	31
3.3.3 Teknik Sampling	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1 Instrumen Penelitian	32
3.5 Analisis Data	46
3.5.1 Analisis statistik Deskriptif.....	46
3.5.2 Uji Asumsi	47
3.5.3 Analisis Regresi Linear Sederhana.....	50
3.5.4 Perumusan Hipotesis.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	52
4.1.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	52
4.1.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	53
4.1.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Status Pernikahan	54
4.1.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Tanggungan Keluarga	55
4.1.5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	55
4.1.6 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Level Jabatan.....	56
4.1.7 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Masa Kerja atau Lama Bekerja	57
4.1.8 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jam Kerja Rata-Rata Perhari	58
4.1.9 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Sistem Kerja	59
4.2 Prosedur Penelitian.....	60
4.2.1 Persiapan Penelitian	60
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	62
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	63
4.3.1 Hasil Uji Deskriptif.....	63
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	66
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis.....	71
4.4 Pembahasan	72
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	77
5.1 Kesimpulan.....	77
5.2 Implikasi	77
5.2.1 Implikasi Teoritis.....	77
5.2.2 Implikasi Praktis	78

5.3 Saran dan Rekomendasi	78
5.3.1 Saran bagi Perusahaan	78
5.3.2 Saran bagi Karyawan Generasi Z	79
5.3.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya	80
DAFTAR PUSTAKA	81



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> instrumen <i>Burnout</i>	33
Tabel 3. 2 Norma skor <i>burnout</i>	34
Tabel 3. 3 Koefisien Reliabilitas Instrumen <i>Burnout</i>	35
Tabel 3. 4 <i>Corrected Item-Total Correlation Burnout</i>	36
Tabel 3. 5 Aitem Setelah Revisi <i>Burnout</i>	37
Tabel 3. 6 Klasifikasi Indeks Diskriminasi menurut (Ebel & Frisbie, 1991)	38
Tabel 3. 7 <i>Blueprint Work-life Integration</i>	39
Tabel 3. 8 Norma Skor <i>Work-life Integration</i>	39
Tabel 3. 9 Tabel Koefisien Reliabilitas Dimensi <i>Family-Work Interference</i>	43
Tabel 3. 10 Koefisien Reliabilitas Dimensi <i>Work-Family Interference</i>	43
Tabel 3. 11 Koefisien Reliabilitas Dimensi <i>Work-Family Strain</i>	44
Tabel 3. 12 Koefisien Reliabilitas Dimensi <i>Work-Family Enrichment</i>	44
Tabel 3. 13 <i>Corrected Item-Total Correlation Family-Work Interference</i>	44
Tabel 3. 14 <i>Corrected Item-Total Correlation Work-Family Interference</i>	45
Tabel 3. 15 <i>Corrected Item-Total Correlation Work-Family Strain</i>	45
Tabel 3. 16 <i>Corrected Item-Total Correlation Work-Family Enrichment</i>	45
Tabel 3. 17 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	50
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Status Pernikahan	54
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Memiliki Tanggungan Keluarga	55
Tabel 4. 5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	56
Tabel 4. 6 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Level Jabatan	57
Tabel 4. 7 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Masa Kerja atau Lama Bekerja	58
Tabel 4. 8 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jam Kerja Rata-Rata Perhari	59
Tabel 4. 9 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Sistem kerja	60
Tabel 4. 10 Data Deskriptif <i>Burnout</i>	64
Tabel 4. 11 Data Deskriptif <i>Work-life Integration</i>	65
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolonieritas	68
Tabel 4. 15 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	69
Tabel 4. 16 Hasil Uji Korelasi.....	70
Tabel 4. 17 Hasil Uji Hipotesis Model Summary	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	26
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Hasil Pengolahan Data SPSS.....	87
Lampiran. 2 Lembar <i>Expert Judgement</i>	96
Lampiran. 3 Lampiran Perizinan Alat Ukur <i>Burnout</i>	116
Lampiran. 4 Lampiran Perizinan Alat Ukur <i>Work-Life Integration</i>	116
Lampiran. 5 Instrumen Alat Ukur <i>Burnout</i>	117
Lampiran. 6 Instrumen Alat Ukur <i>Work-Life Integration</i>	119

