

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *WORK OVERLOAD*
TERHADAP TINGKAT *BURNOUT*
GENERASI Z YANG BEKERJA DI SURABAYA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Manajemen**



Diajukan Oleh :

**LINDAH ROHMAWATI
NPM : 21420136**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

2025

SKRIPSI

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *WORK OVERLOAD*
TERHADAP TINGKAT *BURNOUT* GENERASI Z YANG BEKERJA DI
SURABAYA**

Diajukan Oleh :

Lindah Rohmawati
NPM : 21420136

TELAH DISETUJUI DAN DITERIMA DENGAN BAIK OLEH

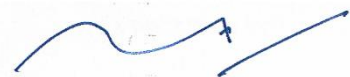
DOSEN PEMBIMBING



Dijah Julindrastuti, S.E., M.Ak

Tanggal, 25 Maret 2025

KETUA PROGRAM STUDI



Dr. Adrianto Trimarjono. S.E., MM

Tanggal, Maret 2025

SKRIPSI

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *WORK OVERLOAD*
TERHADAP TINGKAT *BURNOUT* GENERASI Z YANG BEKERJA DI
SURABAYA**

Diajukan Oleh :

Lindah Rohmawati
NPM : 21420136

TELAH DISETUJUI DAN DITERIMA DENGAN BAIK OLEH

DOSEN PEMBIMBING



Diah Julindrastuti, S.E., M.Ak

Tanggal, 26 Juni 2025

KETUA PROGRAM STUDI



Dr. Adrianto Trimarjono, S.E., MM

Tanggal, 26 Juni 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa di dalam naskah Skripsi tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh diri saya sendiri atau orang lain untuk memperoleh gelar akademik, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam bagian utama Skripsi dan daftar Pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, maka saya bersedia jika disertasi digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA MANAJEMEN) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundangundangan yang berlaku.

Surabaya, 15 Juni 2025



(Lindah Rohmawati)
NPM : 2142013346

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menulis dan menyelesaikan skripsi yang dengan judul “ **PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN *WORK OVERLOAD* TERHADAP TINGKAT *BURNOUT* GENERASI Z YANG BEKERJA DI SURABAYA**” . Skripsi ini disusun penulis dengan tujuan menyelesaikan tugas akhir untuk memenuhi syarat dan menyelesaikan Program S1 Program Studi Manajemen pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa adanya dukungan dan dorongan dan berbagai motivasi dari berbagai pihak, penulis tidak akan berhasil untuk menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan dan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya. Kepada :

1. Prof Dr.H. Widodo Ario Kentjono, dr. Sp. T.H.TK.L(K), FICS selaku Rektor Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Drs. Ec Gimanto Gunawan, MM., M. Ak selaku dekan dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. Dr. Adrianto Trimarjono, S.E., MM. selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
4. Dr. Dwi Bhakti Iriantini, SE,M.Si selaku Dosen Wali yang telah membimbing penulis selama perkuliahan

5. Ibu Diah Julindrastuti, S.E., M.Ak selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu serta tenaga dalam membimbing , mengarahkan, memotivasi , memberikan saran-saran dan masukan sehingga memudahkan penulis dan menulis skripsi ini.
6. Ibu Husni Indrawati Wijaya Putri, SE.,MM selaku wakil kepala program studi yang banyak memberikan bantuan dan masukan kepala penulis.
7. Seluruh dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya , terutama dosen dalam Program Studi Manajemen, yang telah banyak memberikan pengajaran, dan memberikan banyak sekali ilmu dan pengetahuan yang sangat berharga dan bermanfaat dalam proses pemahaman penulis.
8. Untuk seluruh karyawan Tata Usaha Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah banyak membantu dan memberikan arahan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Untuk kedua orang tua saya, meskipun kita tidak tinggal satu atap, terima kasih telah memberikan dukungan dan doa setiap hari untuk keberhasilan anaknya.
10. Untuk teman- teman baik saya Riska,,dan War yang selalu mendukung saya sampai di titik sekarang ini. Dan memberikan bahu dan waktunya ketika saya sedang down , meskipun saat ini War sudah tidak ada. Semoga hidupmu tenang dimanapun kamu berada.
11. Untuk Rafly Ari, Pak Cipta, Fendy, Rendy,Mayka, Afrizal, Renita yang selalu membantu saya,memberikan support dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan penelitian ini.

12. Dan seluruh teman-teman angkatan 2021 Program Studi Manajemen terima kasih telah membantu dan mendukung penulis sampai bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Untuk mantan saya Bryan telah memberikan semangat dan dukungan selama mengerjakan penelitian ini.
14. Untuk pasangan saya , terima kasih selalu memberikan suport , dukungan, motivasi saya untuk mengejar sekolah dan karir agar bisa sukses dimanapun saya berada, saya ucapkan terima kasih banyak.

Penulis hanya dapat berdoa semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan memberi kemudahan bagi berbagai pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsii ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, oleh karena nya saran dan kritik sangat bermanfaat.

Surabaya, 15 Maret 2025



(Linda Rohmawati)

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pengaruh Burnout yang dipengaruhi oleh Work-life Balance dan Work overload yang bekerja di Surabaya, khususnya generasi Z yang lahir tahun 1997 hingga 2012. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah generasi Z di Kota Surabaya dengan karakteristik usia yang bervariasi. Hasil penyebaran kuesioner menunjukkan bahwa responden dengan usia 21-24 tahun mendominasi, dengan 57 responden dari total yang diteliti responden yang merupakan sample yang diolah dengan penyebaran kuesioner online melalui *google form* sebagai alat pengumpulan data. Dan diolah menggunakan IBM *Statistic SPSS* Versi 23, dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda.

Kata Kunci : *Work Life Balance, Work Overload dan Burnout*

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of burnout influenced by work-life balance and work overload among workers in Surabaya, particularly Generation Z born between 1997 and 2012. The method used in this study is quantitative. The population used in this study is Generation Z in the city of Surabaya with varying ages. The results of the questionnaire distribution indicate that respondents aged 21–24 years dominate, with 57 respondents out of the total number of respondents who were the sample processed through an online questionnaire distribution via Google Forms as the data collection tool. The data was analyzed using IBM Statistical SPSS Version 23, employing multiple linear regression analysis techniques.

Translated with DeepL.com (free version)Key Word : Work Life Balance, Work Overload dan Burnout

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Sistematika Penulisan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Landasan Teori	10
2.1.1 <i>Work-Life Balance</i>	10
2.1.2 <i>Work overload</i>	13
2.1.3 <i>Burnout</i>	15
2.2 Hubungan Antar Variabel	18
2.2.1 Hubungan Antara <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Burnout</i>	18
2.2.2 Hubungan Antara <i>Work Overload</i> terhadap <i>Burnout</i>	19
2.3 Penelitian Terdahulu	21
2.4 Hipotesis dan Model Analisis	25

2.4.1 Hipotesis.....	25
2.4.2 Model Analisis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Pendekatan Penelitian.....	27
3.2 Populasi dan Sampela.....	27
3.3 Identifikasi Variabel.....	29
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	29
3.4.1 Definisi Operasional Variabel <i>Work-Life Balance</i>	30
3.4.2 Definisi Operasional Variabel <i>Work Overload</i>	30
3.4.3 Definisi Operasional Variabel <i>Burnout</i>	31
3.5 Jenis dan Sumber Data	31
3.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	33
3.7 Teknik Analisis.....	33
3.7.1 Analisis Deskriptif	33
3.7.2 Uji Instrumen.....	33
3.7.3 Uji Analisis Regresi Linier Berganda	34
3.7.4 Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi (R^2)	35
3.7.5 Uji Statistik t.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMAHASAN.....	37
4.1 Gambaran Objek Penelitian.....	37
4.2 Deskripsi Hasil Penyebaran Kuesioner	37
4.2.1 Kriteria Responden	38
4.2.2 Karakteristik Responden.....	39
4.2.3 Deskripsi Jawaban Responden	42
4.3 Hasil Analisis Data	46
4.3.1 Hasil Uji Validitas	46
4.3.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	48
4.3.3 Analisis Regresi Linier Berganda	49
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis Parsial (Uji t).....	50
4.3.5 Hasil Uji Koefisien Determinasi	52
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	53

4.4.1 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Burnout</i>	53
4.4.2 Pengaruh <i>Work Overload</i> terhadap <i>Burnout</i>	55
BAB V SIMPULAN, SARAN, DAN KETERBATASAN PENELITIAN	57
5.1 Simpulan	57
5.2 Saran.....	57
5.3 Keterbatasan Penelitian	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Analisis	26
---------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	21
Tabel 3.1 Interval Koefisien Korelasi.....	35
Tabel 4.1 Kriteria Responden	38
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	40
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Terakhir	40
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Menurut Pekerjaannya	41
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Menurut Pendapatan Per Bulan.....	42
Tabel 4.7 Kategori Jawaban Responden Berdasarkan Kelas Interval	43
Tabel 4.8 Frekuensi Jawaban Responden Mengenai Variabel Work-life balance	43
Tabel 4.9 Frekuensi Jawaban Responden Mengenai Variabel Work Overload	44
Tabel 4.10 Frekuensi Jawaban Responden Mengenai Variabel Burnout	45
Tabel 4.11 Hasil Uji Validitas Variabel Work-life balance	47
Tabel 4.12 Hasil Uji Validitas Variabel Work Overload.....	47
Tabel 4. 13 Hasil Uji Validitas Variabel Burnout.....	48
Tabel 4. 14 Hasil Uji Reliabilitas.....	49
Tabel 4.15 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	49
Tabel 4.16 Hasil Uji t	51
Tabel 4.17 Interval Koefisien Korelasi	52
Tabel 4.18 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Kuesioner.....	63
Lampiran II Tabulasi Data& Olah Data.....	68