

SKRIPSI

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN DUKUNGAN KESEHATAN
MENTAL TERHADAP *TURNOVER INTENTION* KARYAWAN GENERASI
Z DI KABUPATEN GRESIK**



Diajukan oleh

KAMILIA SAFARINA

22420156

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS WIJAYA KUSUSMA SURABAYA

2026

SKRIPSI

**PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL
TERHADAP TURNOVER INTENTION GENERASI Z DI KABUPATEN GRESIK.**

Diajukan Oleh:

KAMILIA SAFARINA

NPM: 22420156

TELAH DISETUJUI DAN DITERIMA DENGAN BAIK OLEH:

DOSEN PEMBIMBING



Diah Juliandrastutu. S.E., M.Ak

Tanggal, 25 Juli 2026

KETUA PROGRAM STUDI



Dwi Indah Mustikorini. SE., MM.

Tanggal, 25 Juli 2026

SKRIPSI

**PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL
TERHADAP TURNOVER INTENTION GENERASI Z DI KABUPATEN GRESIK**

Diajukan oleh:

KAMILIA SAFARINA

NPM: 22420156

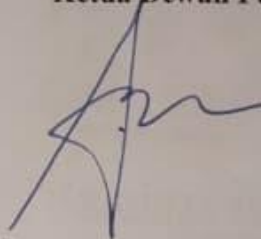
SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Pembimbing Utama



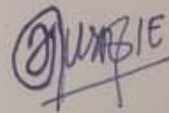
Dijah Julindrastuti, S.E., M.Ak

Ketua Dewan Penguji



Dr. Djojo Dihadjo, S.E., MM., M.Ak

Anggota Dewan Penguji



Husni Indrawati Wijaya Putri, S.E., M.M

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen

Tanggal, ..20.....Agustus 2026



Dwi Indah Mustikorini, S.E., MM

Ketua Program Studi

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 plagiasi, maka saya bersedia jika skripsi digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA MANAJEMEN) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gresik, 8 Agustus 2026
Yang membuat pernyataan



KAMILIA SAFARINA
22420156

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kasih sayang, pertolongan, serta ridho-Nya sehingga penulis diberikan kekuatan, kesehatan, dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Work-Life Balance dan Dukungan Kesehatan Mental terhadap Turnover Intention pada Karyawan Generasi Z di Kabupaten Gresik." Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Penyusunan skripsi ini bukanlah perjalanan yang mudah. Ada banyak proses yang harus dilalui, mulai dari rasa lelah, keraguan, hingga keinginan untuk menyerah. Namun, berkat doa, dukungan, kasih sayang, serta bantuan dari berbagai pihak, penulis mampu melewati setiap proses tersebut hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Rr. Nugrahini Susantinah Wisnujati, M.Si. selaku Rektor Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Dra. Ec. Hj. Pratiwi Dwi Karjati, M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. Dwi Indah Mustikoroni, S.E., M.M. selaku Ketua Program Studi Manajemen Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
4. Ibu Evianah, S.E., M.Si. selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan, motivasi, perhatian, serta bimbingan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
5. Ibu Dijah Julindrastuti, S.E., M.Ak. selaku Dosen Pembimbing yang telah dengan penuh kesabaran meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberikan ilmu, arahan, motivasi, dan saran yang sangat berarti bagi penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah percaya bahwa penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

6. Seluruh Dosen Program Studi Manajemen Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta nilai-nilai kehidupan yang menjadi bekal berharga bagi penulis selama masa perkuliahan.
7. Mama dan Ayah, dua orang yang menjadi alasan terbesar penulis untuk terus melangkah. Terima kasih karena tidak pernah lelah mengusahakan yang terbaik, meskipun penulis tahu tidak semua perjuangan itu terlihat. Terima kasih atas setiap doa yang selalu dipanjatkan dalam diam, setiap pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah bisa penulis balas, serta kasih sayang yang tidak pernah berkurang sedikit pun. Semoga skripsi ini menjadi langkah kecil yang dapat membuat Mama dan Ayah bangga. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, kebahagiaan, umur yang panjang, serta keberkahan dalam setiap langkah Mama dan Ayah.
8. Mbahbuk dan Mbahkung, yang selalu menyayangi dan mendoakan penulis tanpa henti. Terima kasih kepada adik-adik penulis, Rara dan Raisah, yang selalu menjadi penyemangat di rumah. Terima kasih juga kepada Om Huda, Bunda Rosi, Om Yuyu, Tante Ova, Tante Lina, dan Tante Aris atas doa, perhatian, dukungan, serta kasih sayang yang selalu diberikan kepada penulis. Kehadiran keluarga menjadi kekuatan yang membuat penulis percaya bahwa setiap perjuangan tidak pernah dijalani sendirian.
9. Untuk keluarga yang penulis pilih sendiri, yaitu Baeroh (Rita, Elen, Tarisa, Ridha, Erin, Tia, Aca, dan Tata) yang telah selalu hadir dalam setiap cerita kehidupan penulis, Tiara dan Divandha sebagai teman seperjuangan selama masa perkuliahan, serta Dinda dan Ratih yang telah menjadi sahabat sejak SMP. Terima kasih atas doa, dukungan, canda tawa, dan kebersamaan yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menguatkan dalam setiap proses, dan selalu mengingatkan bahwa penulis tidak pernah berjuang sendirian. Semoga persahabatan ini senantiasa terjaga hingga kapan pun.
10. Untuk Tata, sahabat penulis sejak kecil. Terima kasih karena selalu menjadi rumah yang tidak pernah menghakimi, tempat penulis kembali ketika lelah,

dan orang yang selalu percaya kepada penulis bahkan saat penulis meragukan diri sendiri. Terima kasih telah tumbuh bersama, mendengarkan semua cerita, menemani setiap proses, dan tetap bertahan hingga hari ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin dapat terus terjaga dan menjadi salah satu hal berharga dalam kehidupan penulis.

11. Kepada seseorang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya. Terima kasih telah hadir di tahun yang tidak pernah penulis duga akan mempertemukan kita. Barangkali pertemuan kita tidak berlangsung lama, tetapi cukup untuk meninggalkan jejak yang akan selalu penulis kenang. Tidak ada yang penulis sesali dari kisah yang pernah kita bagi, penulis justru bersyukur pernah mengenalmu. Semoga, di mana pun langkahmu berakhir, semesta selalu memperlakukanmu dengan baik dan semoga segala yang pernah kau impikan perlahan menemukan jalannya.
12. Seluruh teman-teman seperjuangan Program Studi Manajemen Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2022. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, cerita, serta kenangan yang telah kita ciptakan selama menjalani dunia perkuliahan. Semoga langkah kita setelah ini selalu dipermudah dan dipertemukan kembali dalam keadaan yang sama-sama membanggakan.

Terakhir, terima kasih kepada diri penulis sendiri. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini, memilih bangkit setiap kali merasa ingin menyerah, dan terus melangkah meskipun tidak selalu mudah. Terima kasih karena sudah percaya bahwa setiap proses akan menemukan akhirnya. Semoga setiap air mata, doa, dan perjuangan yang telah dilalui menjadi jalan menuju masa depan yang lebih baik.,

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, dunia akademik, serta menjadi salah satu langkah awal penulis dalam memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Gresik, Juli 2026
Penulis

(Kamilia Safarina)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Work-Life Balance dan dukungan kesehatan mental terhadap turnover intention pada karyawan Generasi Z di Kabupaten Gresik. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya fenomena turnover intention pada Generasi Z yang dipengaruhi oleh tingginya tuntutan pekerjaan, pentingnya keseimbangan kehidupan kerja, serta kebutuhan akan dukungan kesehatan mental di lingkungan kerja. Perbedaan hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh kedua variabel tersebut terhadap turnover intention juga menjadi dasar dilakukannya penelitian ini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Populasi penelitian adalah karyawan Generasi Z yang bekerja di Kabupaten Gresik. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah minimal 50 responden. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert lima poin. Analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, serta analisis regresi linier berganda yang meliputi uji t, uji F, dan koefisien determinasi (R^2). Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan bukti empiris mengenai pengaruh Work-Life Balance dan dukungan kesehatan mental terhadap turnover intention pada karyawan Generasi Z. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi perusahaan dalam menyusun kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental karyawan sehingga mampu menekan tingkat turnover intention.

Kata kunci: *Work-Life Balance*, Dukungan Kesehatan Mental, *Turnover Intention*, Generasi Z.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of Work-Life Balance and Mental Health Support on Turnover Intention among Generation Z employees in Gresik Regency. The study is motivated by the increasing turnover intention among Generation Z employees, which is influenced by high job demands, the importance of maintaining work-life balance, and the need for adequate mental health support in the workplace. In addition, inconsistent findings from previous studies regarding the influence of these variables on turnover intention provide the rationale for conducting this research. This study employs a quantitative approach with a causal associative research design. The population consists of Generation Z employees working in Gresik Regency. The sample is selected using a purposive sampling technique with a minimum of 50 respondents. Data are collected through questionnaires using a five-point Likert scale. Data analysis includes descriptive statistics, validity and reliability tests, and multiple linear regression analysis consisting of the t-test, F-test, and coefficient of determination (R^2). The expected outcome of this study is to provide empirical evidence regarding the influence of Work-Life Balance and Mental Health Support on Turnover Intention among Generation Z employees. The findings are expected to provide valuable insights for organizations in developing policies that promote work-life balance and mental health support, thereby reducing employees' turnover intention.

Keywords : Work-Life Balance, Mental Health Support, Turnover Intention, Generation Z.

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	I
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Sistematika Skripsi	6
BAB II TELAAH PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS.....	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 <i>Work-Life Balance</i> (X1)	8
2.1.2 Dukungan Kesehatan Mental (X2).....	11
2.1.3 <i>Turnover Intention</i> (Y)	14
2.3 Pengembangan Hipotesis	24
2.4 Kerangka Konseptual	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Pendekatan Penelitian.....	27
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.2.1 Populasi Penelitian	28
3.2.2 Sampel Penelitian.....	28
3.2.3 Jumlah Sampel Penelitian	29
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	29
3.2.5 Pertimbangan Penelitian Sampel.....	30

3.3	Identifikasi Variabel.....	31
3.3.1	Variabel Independen (X)	31
3.3.2	Variabel Dependen (Y).....	31
3.3.3	Hubungan Antar Variabel	31
3.4	Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	32
3.4.1	Pengertian definisi operasional	32
3.4.2	Definisi operasional dan Indikator variable	33
3.5	Jenis dan Sumber Data Penelitian	36
3.5.1	Jenis Data	36
3.5.2	Sumber Data.....	36
3.6	Prosedur Pengumpulan Data	38
3.6.1	Survey Pendahuluan.....	38
3.6.2	Kuesioner	39
3.6.3	Dokumentasi	40
3.7	Teknik Analisa Data	41
3.7.1	Uji Instrumen Penelitian	41
3.7.2	Statistik Deskriptif	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		45
4.1	Hasil Penelitian.....	45
4.1.1	Gambaran Umum Objek Penelitian	45
4.1.2	Deskripsi Karakteristik dan Identitas Responden	46
4.1.3	Deskripsi Jawaban Responden Mengenai Variabel Penelitian.....	49
4.1.4	Hasil Analisis	54
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
4.2.1	Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap <i>Turnover Intention</i> Karyawan Generasi Z Di Kabupaten Gresik.....	60
4.2.2	Pengaruh Dukungan Kesehatan Mental Terhadap <i>Turnover</i> <i>Intention</i> Karyawan Generasi Z Di Kabupaten Gresik	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		62
5.1	Kesimpulan Penelitian.....	62
5.2	Keterbatasan Penelitian	62

5.3	Saran.....	63
	DAFTAR PUSTAKA.....	65
	LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	17
Tabel 3. 1 Indikator Item Kuesioner Work-Life Balance	33
Tabel 3. 2 Indikator Item Kuesioner Dukungan Kesehatan Mental	34
Tabel 3. 3 Indikator Item Kuesioner Turnover Intention	35
Tabel 4. 1 Kriteria Responden	46
Tabel 4. 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	47
Tabel 4. 3 Karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan	47
Tabel 4. 4 Karakteristik responden berdasarkan lama bekerja	48
Tabel 4. 5 Kategori Masing-masing Variabel	50
Tabel 4. 6 Jawaban Responden Work-Life Balance	51
Tabel 4. 7 Jawaban Responden Dukungan Kesehatan Mental	52
Tabel 4. 8 Jawaban Responden Turnover Intention	53
Tabel 4. 9 Hasil Uji Validitas	54
Tabel 4. 10 Hasil Uji Realibilitas	55
Tabel 4. 11 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	56
Tabel 4. 12 Hasil Uji F	57
Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R ²)	59

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Kuesioner Penelitian	68
Lampiran II Tabulasi Data	73
Lampiran III Hasil Olah Data	77