

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP
BURNOUT PADA *FREELANCER* GEN Z DI INDUSTRI
KREATIF YANG BEKERJA DENGAN MODEL *WORK
FROM ANYWHERE***

SKRIPSI



OLEH:

Felycia Gunawan

NRP 7103022065

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP *BURNOUT*
PADA *FREELANCER* GEN Z DI INDUSTRI KREATIF
YANG BEKERJA DENGAN MODEL *WORK FROM*
*ANYWHERE***

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Felycia Gunawan
NRP 7103022065

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Felycia Gunawan

NRP : 7103022065

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP *BURNOUT* PADA
FREELANCER GEN Z DI INDUSTRI KREATIF YANG BEKERJA
DENGAN MODEL *WORK FROM ANYWHERE***

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 5 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Felycia Gunawan

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Felycia Gunawan

NRP : 7103022065

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP *BURNOUT* PADA *FREELANCER* GEN Z DI INDUSTRI KREATIF YANG BEKERJA DENGAN MODEL *WORK FROM ANYWHERE*

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 5 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Felycia Gunawan

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP *BURNOUT* PADA *FREELANCER* GEN Z
DI INDUSTRI KREATIF YANG BEKERJA DENGAN MODEL *WORK FROM*
ANYWHERE

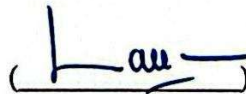
Oleh:

Felycia Gunawan

NRP 7103022065

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Utama : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.



NIDN : 0702026606

Surabaya, 5 Desember 2025

Email : laila@ukwms.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Beban Kerja Terhadap *Burnout* Pada *Freelancer* Gen Z Di Industri Kreatif Yang Bekerja Dengan *Model Work From Anywhere*”
oleh Felycia Gunawan (7103022065) telah dipertahankan di depan

Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi
Sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 5 Desember 2025



(Agnes Maria Sumargi, M.Psych., Ph.D.,
Psikologi)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. Desak Nyoman Arista Retno Dewi, M.Psi.

2. Sekretaris : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog

3. Anggota : Dr. F. Dessi Christanti, M.Si

4. Anggota : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si

NIDN : 0702026606

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Kemuliaan Tuhan Yesus Kristus,

(Alm) Papa, Mama, dan semua saudara,

Dan

Bagi seluruh *freelancer* industri kreatif yang berjuang
mengatasi *burnout* dalam bekerja,

Dan

Bagi penulis yang telah berjuang menyelesaikan
penelitian ini.

HALAMAN MOTTO

Filipi 4: 13 TB

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia
yang memberi kekuatan kepadaku

*i once saw a quote “your normal day is someone else’s dream. so
do it tired, do it unmotivated, do it uncertain, do it scared.”*

- Lowkeyfely

You’re not “failing”.

*We’re human, growing is kinda messy but it doesnt mean you’re
broken, you dont have to figure it all out today
you’re still worthy, lovable, even when it feels like you’re “fail”*

- C.A.

UNGKAPAN TERIMAKASIH

1. Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, rahmat dan anugerahnya yang senantiasa melimpah bagi peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tanpa pertolongan-Nya, tuntunan Roh Kudus, dan seluruh berkat kekuatan-Nya, peneliti tidak akan mampu melewati proses penulisan penelitian ini.
2. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Dekan Fakultas Psikologi, Ibu Agnes Maria Sumargi, M.Psych., Ph.D., Psikolog atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama penulis menempuh studi.
3. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Nurlaila Effendy, M.Si. selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, kesabaran, dan ketulusan dalam memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Desak Nyoman Arista Retno Dewi, M.Psi., dan Ibu Fransisca Dessi Christanti, M.Si. selaku dosen penguji, atas saran dan masukan berharga yang membantu penyempurnaan penelitian ini.
5. Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Ibu Fransisca Dessi Christanti, M.Si. selaku dosen pendamping akademik, atas perhatian, arahan, dan dukungan yang senantiasa diberikan selama penulis menempuh perkuliahan.
6. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu, semangat, serta dukungan penuh selama masa perkuliahan.
7. Terima kasih juga kepada seluruh staf Fakultas Psikologi atas bantuan dan keramahan yang selalu memudahkan berbagai urusan selama proses akademik berlangsung.
8. Bagian khusus dari rasa terima kasih ini penulis persembahkan kepada orang tua penulis. Kepada Mama tercinta, sosok paling kuat, penuh kasih, dan selalu menjadi sumber semangat dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas doa, dukungan, pengorbanan, serta cinta yang tidak pernah berhenti diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat penulis untuk kembali, bahkan ketika dunia terasa terlalu berat. Setiap keberhasilan yang penulis raih tidak akan

pernah terlepas dari kasih dan ketulusan Mama. Segala proses yang penulis lalui hingga sampai pada tahap ini merupakan wujud nyata dari cinta dan doa Mama yang tak pernah putus.

9. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Papa tercinta yang telah beristirahat dalam damai. Meski tak lagi hadir secara fisik, nilai-nilai dan kasih sayang Papa tetap hidup di hati penulis. Penulis percaya, dari tempat terbaiknya, Papa turut menyaksikan dan bangga atas pencapaian ini.
10. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada para responden penulisan, yang dengan kesediaannya telah membantu penulis dalam menyelesaikan bagian penting dari proses ini. Terima kasih atas waktu, kejujuran, dan partisipasi yang sangat berarti.
11. Untuk teman-teman seperjuangan di Fakultas Psikologi UKWMS, terima kasih untuk tawa, pelukan, semangat, dan keberadaan kalian yang membuat perjalanan ini terasa ringan dan berwarna. Kita telah tumbuh bersama, saling menguatkan di antara tugas, skripsi, dan segala cerita hidup.
12. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman satu bimbingan Ibu Laila, yang telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menyemangati, dan berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Felicia, Sandya, dan Vito atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang terus diberikan hingga akhir proses.
13. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada saudari terdekat, Maria Expecta dan Chelsea, yang telah menemani penulis sejak awal proses penelitian hingga akhir. Terima kasih telah menjadi teman berbagi keluh kesah, teman begadang, dan sahabat yang senantiasa hadir dalam setiap suka dan duka.
14. Penulis juga berterima kasih kepada Jeflo, Mega, dan Saskia yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama masa perkuliahan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Nathan atas segala bantuan yang diberikan. Kehadiran kalian semua telah membuat perjalanan ini terasa lebih hangat dan berarti.

15. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Divisi Humor; Anju, Adit, Afrigh, Kiyya, dan Devyna atas tawa, semangat, dan dukungan yang tulus. Kalian berlima akan selalu memiliki tempat istimewa di hati penulis.
16. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga besar Djarum Beasiswa Plus, baik regional Surabaya, Malang maupun nasional, atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang telah menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran dan pertumbuhan penulis.
17. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seseorang yang istimewa, yang kehadirannya menjadi sumber kekuatan dan ketenangan selama proses ini. Terima kasih *C.A* atas kesabaran, dukungan, dan kasih yang tulus, serta atas kehadiran yang selalu menguatkan di tengah kesibukan dan kelelahan. Kehadiranmu telah menjadi bagian berarti dalam perjalanan penulis hingga mencapai tahap ini.
18. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada diri sendiri, yang telah berani bertahan dan melangkah sejauh ini. Terima kasih telah tetap berjuang meski sering merasa lelah, tetap mencoba meski sempat ragu, dan tetap percaya meski banyak hal terasa tidak pasti. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah, untuk terus belajar, tumbuh, dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Dengan kerendahan hati, penulis menerima kritik dan saran demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberi manfaat dan menjadi bukti kecil dari setiap proses yang dijalani dengan hati.

Surabaya, 5 Desember 2025



Felycia Gunawan

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAKSI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	12
1.3 Rumusan Masalah	12
1.4 Tujuan Penelitian.....	13
1.5 Manfaat Penelitian	13
1.5.1 Manfaat Teoritis	13
1.5.2 Manfaat Praktis	13
1. Bagi <i>Freelancer</i> Generasi Z di Industri Kreatif	13
2. Bagi Perusahaan di Industri Kreatif	13
3. Bagi Penelitian Selanjutnya	14
BAB II.....	15

LANDASAN TEORI	15
2.1 <i>Burnout</i>	15
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	15
2.1.2 Aspek <i>Burnout</i>	16
2.1.3 Faktor <i>Burnout</i>	18
2.2 Beban Kerja.....	20
2.2.1 Definisi Beban Kerja.....	20
2.2.2 Dimensi Beban Kerja	22
2.2.3 Faktor Beban Kerja	23
2.3 Gen Z.....	24
2.4 Pengaruh Beban Kerja Terhadap <i>Burnout</i> Pada Gen Z di Perusahaan Kreatif yang Bekerja Dengan Model <i>Work From Anywhere</i>	25
BAB III	28
METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	31
3.4.1 Skala <i>Burnout</i>	31
3.4.2 Skala NASA TLX\	32
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	34
3.5.1 Validitas.....	34
3.5.2 Reliabilitas	35
3.6 Teknik Analisis Data	36

3.7	Etika Penelitian	38
BAB IV		39
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		39
4.1	Orientasi Kancan Penelitian.....	39
4.2	Persiapan Pengambilan Data.....	40
4.2.1	Kajian Pustaka.....	40
4.2.2	Perizinan Alat Ukur.....	40
4.2.3	Preliminary Research	41
4.2.4	Penyebaran Alat Ukur	42
4.3	Pelaksanaan Penelitian	42
4.4	Hasil Penelitian	44
4.4.1	Hasil Data Demografi	44
4.4.2	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	50
4.4.2.1	Validitas dan Reabilitas Alat Ukur <i>Burnout</i>	50
4.4.3	Deskripsi Data Variabel.....	50
4.4.4	Hasil Uji Asumsi	59
4.4.5	Hasil Uji Hipotesis	61
BAB V.....		63
PENUTUP.....		63
5.1	Bahasan	63
5.2	Simpulan	76
5.3	Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....		79
LAMPIRAN.....		85

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Burnout.....	31
Tabel 3. 2 Nilai Respon Pernyataan Skala Burnout	32
Tabel 3. 3 <i>Rating</i> Skala Beban Kerja	33
Tabel 3. 4 Lima Belas Dimensi Berpasangan Beban Kerja	33
Tabel 3. 5 Nilai Interpretasi Skor Beban Kerja	34
Tabel 4. 1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4. 3 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	46
Tabel 4. 4 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	47
Tabel 4. 5 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Kerja	47
Tabel 4. 6 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jam Kerja Per Hari	48
Tabel 4. 7 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Kelompok Pekerjaan ..	49
Tabel 4. 8 Post Blueprint Skala Maslach-Trisni Burnout Inventory	50
Tabel 4. 9 Rumus Kategorisasi dan Batasan Nilai	51
Tabel 4. 10 Kategorisasi dan Batasan Nilai Variabel Burnout	52
Tabel 4. 11 Kategorisasi dan Batasan Nilai Variabel Beban Kerja	53
Tabel 4. 12 Tabulasi Silang Variabel Beban Kerja dan Burnout.....	53
Tabel 4. 13 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Variabel Burnout.....	54
Tabel 4. 14 Tabulasi Silang Domisili dengan Variabel Burnout	55
Tabel 4. 15 Tabulasi Silang Status Pernikahan dengan Variabel Burnout.....	56
Tabel 4. 16 Tabulasi Silang Lama Kerja dengan Variabel <i>Burnout</i>	56
Tabel 4. 17 Tabulasi Silang Jam Kerja per Hari dengan Variabel <i>Burnout</i>	57
Tabel 4. 18 Tabulasi Silang Kelompok Kerja dengan Variabel <i>Burnout</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Total Skor Aspek Emotional Exhaustion	8
Gambar 1. 2 Total Skor Aspek Depersonalization	9
Gambar 1. 3 Total Skor Aspek Personal Accomplishment	9
Gambar 1. 4 Total Skor Burnout	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Identitas Responden dan Fakultas	85
Lampiran B: Data Coding Beban Kerja (X).....	98
Lampiran C: Data Coding Burnout (Y)	132
Lampiran D: Kategorisasi Beban Kerja	138
Lampiran E: Kategorisasi Burnout	138
Lampiran F : Lampiran Data Demografi (Usia)	138
Lampiran G : Lampiran Data Demografi (Jenis Kelamin)	139
Lampiran H : Lampiran Data Demografi (Domisili)	139
Lampiran I : Lampiran Data Demografi (Jenis Pekerjaan)	140
Lampiran J : Lampiran Data Demografi (Status)	140
Lampiran K: Lampiran Data Demografi (Lama Kerja)	140
Lampiran L : Lampiran Data Demografi (Jam Kerja per Hari)	140
Lampiran M : Lampiran Tabulasi Silang Variabel X (Beban Kerja) dan Variabel Y (Burnout)	141
Lampiran N : Lampiran Validitas Variabel Y (Burnout)	142
Lampiran O : Lampiran Reabilitas Variabel Y (Burnout)	143
Lampiran P : Lampiran Uji Asumsi (Uji Normalitas).....	144
Lampiran Q : Lampiran Uji Asumsi (Uji Linieritas)	144
Lampiran R : Lampiran Uji Asumsi (Uji Korelasi Kendall-Tau B).....	145
Lampiran S : Lampiran Uji Asumsi Heteroskedastisitas (Uji Glejser)	146
Lampiran T : Lampiran Uji Hipotesis Regresi Non Parametrik Bootstrapping	147
Lampiran U : Lampiran Google Form Survei Burnout dan Beban Kerja	148

Felycia Gunawan (2025). “Pengaruh Beban Kerja Terhadap *Burn Out* Pada *Freelancer* Gen Z Di Industri Kreatif Yang Bekerja Dengan *Model Work From Anywhere*” **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Perubahan dinamika kerja di era digital telah mendorong munculnya sistem *Work From Anywhere* (WFA) yang banyak diminati oleh generasi Z, khususnya di industri kreatif. Sistem ini menawarkan fleksibilitas tinggi dan dianggap mampu mendukung keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Namun, di balik fleksibilitas tersebut, pekerja sering menghadapi beban kerja yang tinggi, batas waktu yang tidak menentu, serta tekanan untuk terus produktif dan berinovasi, yang dapat menimbulkan stres berkepanjangan dan berdampak pada *burnout*, yaitu kelelahan emosional, fisik, dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap *burnout* pada *freelancer* Generasi Z di industri kreatif yang bekerja dengan model WFA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi sederhana. Sebanyak 159 *freelancer* generasi Z berusia 18–30 tahun yang berdomisili di Jakarta, Bandung, dan Surabaya berpartisipasi melalui teknik *purposive* dan *snowball sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form menggunakan instrumen *Maslach Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) dan *NASA Task Load Index* (NASA-TLX). Hasil analisis *Bootstrapping* menunjukkan nilai koefisien regresi (B) sebesar 1,164 dengan Sig. (2-tailed) < 0,001 ($p < 0,01$) serta *BCa 95% Confidence Interval* antara 0,914 hingga 1,392, yang menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara beban kerja dan *burnout*, di mana semakin tinggi beban kerja yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dialami oleh *freelancer* Generasi Z di industri kreatif dengan model kerja WFA.

Kata kunci: beban kerja, *burnout*, *freelancer*, generasi Z, *Work From Anywhere*

Felycia Gunawan (2025). "The Influence of Workload on Burnout Among Gen Z Freelancers in the Creative Industry Working With a Work From Anywhere Model." Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

Changes in work dynamics in the digital era have encouraged the emergence of the Work From Anywhere (WFA) system, which has become increasingly popular among Generation Z, particularly in the creative industry. This system offers high flexibility and is believed to promote a balance between personal life and work. However, behind this flexibility, workers often face high workloads, unclear deadlines, and continuous pressure to remain productive and innovative, which may lead to prolonged stress and result in burnout, a state of emotional, physical, and mental exhaustion. This study aims to determine the effect of workload on burnout among Generation Z freelancers in the creative industry working under the WFA model. This study employed a quantitative approach with a simple regression design. A total of 159 Generation Z freelancers aged 18–30 years residing in Jakarta, Bandung, and Surabaya participated through purposive and snowball sampling techniques. Data were collected online via Google Form using the Maslach Trisni Burnout Inventory (M-TBI) and the NASA Task Load Index (NASA-TLX) instruments. The Bootstrapping analysis showed a regression coefficient (B) of 1.164 with Sig. (2-tailed) < 0.001 ($p < 0.01$) and a BCa 95% Confidence Interval between 0.914 and 1.392, indicating a significant positive relationship between workload and burnout, meaning that the higher the perceived workload, the higher the burnout level experienced by Generation Z freelancers in the creative industry under the WFA model.

Key words: workload, burnout, freelancer, generation Z, Work From Anywhere