

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA *JOB HOPPER* GENERASI Z

SKRIPSI



OLEH :
Prastiwi Anita
NRP. 7103021022

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2024

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA *JOB HOPPER* GENERASI Z

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi



OLEH :
Prastiwi Anita
NRP. 7103021022

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2024

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Prastiwi Anita

NRP : 7103021022

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA *JOB HOPPER* GENERASI Z

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi saya 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, 26 November 2024

Yang membuat pernyataan,



Prastiwi Anita

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Prastiwi Anita

NRP : 7103021022

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA *JOB HOPPER* GENERASI Z

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

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 November 2024

Yang membuat pernyataan,



Prastiwi Anita

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA *JOB HOPPER* GENERASI Z

Oleh:

Prastiwi Anita

NRP. 7103021022

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan kepada tim penguji skripsi.

Pembimbing : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0718067904

Email : susilo_dicky@ukwms.ac.id



Surabaya, 18 November 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Studi Deskriptif Gambaran *Work-life Balance* pada *Job Hopper* Generasi Z” oleh Prastiwi Anita (7103021022) 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 26 November 2024

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Andhika Alexander Repi, M.Psi., Psikolog

()

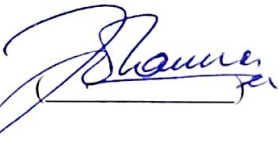
2. Sekretaris : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

()

3. Anggota : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog

()

4. Anggota : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog

()

NIDN : 0718067904

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Tuhan Yesus Kristus, yang telah menyertai, membimbing, memberikan kesehatan dan kekuatan selama menjalani proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir, sehingga skripsi ini dapat selesai dengan sempurna.

Mami, Papi, Adik, sahabat, dan teman-teman yang turut serta membantu dan mendukung peneliti dalam menjalani proses pengerjaan skripsi.

Seluruh perusahaan dan karyawan generasi Z yang sedang berjuang dalam dunia kerja.

Untuk diri sendiri yang sudah mampu bertahan sejauh ini.

HALAMAN MOTTO

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

(Amsal 23:18)

It doesn't matter who did it better than you, what matters is that you did it better than before. THIS IS ME VS ME.

Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain, setiap orang punya waktunya sendiri-sendiri, mungkin waktumu bukan sekarang.

(Bu Dessi)

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan penyertaan-Nya, sehingga penelitian dengan judul “Studi Deskriptif Gambaran *Work-life Balance* pada *Job Hopper* Generasi Z” dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan penelitian ini tidak luput dari dukungan, doa, semangat, dan berbagai bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan saya kesempatan untuk melakukan berbagai hal dan pengembangan diri selama perkuliahan saya.
2. Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan arahan selama proses penelitian dari awal hingga akhir. Terima kasih karena telah membimbing peneliti di tengah kesibukan beliau.
3. Bapak Andhika Alexander Repi, M.Psi., Psikolog dan Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penelitian ini dapat menjadi lebih baik dan bermanfaat.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu, nasihat, saran, kesempatan, dan pembelajaran baru selama peneliti menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi.
5. *Staff* Tata Usaha Fakultas Psikologi (Bu Lilis, Bu Eva, dan Bu Monica) yang selalu memberikan dukungan, hiburan, masukan, saran, dan bantuan kepada peneliti selama ini. Bantuan yang diberikan akan selalu peneliti kenang.
6. Papi dan Mami yang selalu siap sedia dalam kondisi apapun ketika peneliti butuhkan. Terima kasih karena selalu mendukung apapun yang peneliti lakukan selama ini, memberikan masukan, dukungan, nasihat, doa, dan

motivasi di saat peneliti ingin menyerah. Semoga papi dan mami bangga atas kerja keras peneliti.

7. Adik saya, Cin Jiau. Terima kasih telah menjadi *best partner ever* selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi tempat peneliti berkeluh kesah, bertukar pikiran, dan selalu menguatkan.
8. Keluarga besar yang juga memberikan saya dukungan dan semangat sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
9. Dian, Arthur, dan AJ selaku sahabat baik peneliti yang selalu membantu peneliti di saat sulit, menjadi tempat bercerita, dan memberikan semangat kepada peneliti untuk dapat segera menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman-teman yang selalu ada dalam suka-duka di masa perkuliahan peneliti: BEMF 2022/2023, BPMF 2023/2024, rekan-rekan ASDOS TIB dan ASDOS TKM, kakak-kakak tingkat, Psikologi WM Angkatan 2021, anak-anak asistensi, abcdef, setan mantab, dan seluruh pihak yang membantu proses pengembangan diri selama masa perkuliahan.
11. Semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, terima kasih atas waktu, dan partisipasinya dalam proses pengambilan data.
12. Terakhir, untuk diri saya sendiri yang sudah mampu bertahan dan melangkah sejauh ini. Semoga semua jerih payah ini dapat terbayarkan dikemudian hari.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
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	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Batasan Masalah.....	10
1.3 Rumusan Masalah	10
1.4 Tujuan Penelitian.....	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
1.5.1 Manfaat Teoritis	10
1.5.2 Manfaat Praktis	10
BAB II LANDASAN TEORI	12

2.1	<i>Work-life Balance</i>	12
2.1.1	Definisi <i>Work-life Balance</i>	12
2.1.2	Dimensi <i>Work-life Balance</i>	12
2.1.3	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Work-life Balance</i>	13
2.2	<i>Job Hopper</i> Generasi Z	16
2.2.1	Definisi <i>Job Hopper</i>	16
2.2.2	Definisi Generasi Z	16
2.2.3	Karakteristik Generasi Z di Tempat Kerja	17
2.3	Keterkaitan antara <i>Work-life Balance</i> pada <i>Job Hopper</i> Generasi Z.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....		21
3.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.3	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.3.1	Populasi	21
3.3.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.4	Metode Pengumpulan Data	22
3.4.1	Skala <i>Work-life Balance</i>	23
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	24
3.5.1	Validitas Alat Ukur	24
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	24
3.6	Teknik Analisis Data.....	25
3.7	Etika Penelitian.....	25
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PELAKSANAAN		27
4.1	Orientasi Kancan Penelitian	27
4.2	Persiapan Pengambilan Data	28

4.2.1 Peminjaman dan Persiapan Alat Ukur	28
4.2.2 Penyusunan kuesioner kedalam <i>Google Form</i>	28
4.3 Pelaksanaan Penelitian	29
4.4 Hasil Penelitian.....	30
4.4.1 Hasil Data Demografi	30
4.4.2 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Work-life Balance</i>	32
4.4.3 Deskripsi Data Variabel <i>Work-life Balance</i>	33
4.5 Laporan Pelaksanaan Etika Penelitian.....	40
BAB V PENUTUP.....	41
5.1 Bahasan	41
5.2 Simpulan.....	45
5.3 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai Pernyataan Item.....	23
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> skala <i>Work-life Balance</i>	24
Tabel 3. 3 Rumus Kategorisasi Skor <i>Work-life Balance Scale</i>	25
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia	31
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Total Perpindahan Pekerjaan	32
Tabel 4. 4 Distribusi Variabel <i>Work-life Balance</i>	34
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel <i>Work-life Balance</i>	34
Tabel 4. 6 Distribusi Dimensi <i>Work Interference with Personal Life</i> (WIPL).....	35
Tabel 4. 7 Kategorisasi Dimensi <i>Work Interference with Personal Life</i> (WIPL)..	35
Tabel 4. 8 Distribusi Dimensi <i>Personal Life Interference with Work</i> (PLIW)	36
Tabel 4. 9 Kategorisasi Dimensi <i>Personal Life Interference with Work</i> (PLIW)..	36
Tabel 4. 10 Distribusi Dimensi <i>Work Enhancement of Personal Life</i> (WEPL)	37
Tabel 4. 11 Kategorisasi Dimensi <i>Work Enhancement of Personal Life</i> (WEPL)	37
Tabel 4. 12 Distribusi Dimensi <i>Personal Life Enhancement of Work</i> (PLEW)	38
Tabel 4. 13 Kategorisasi Dimensi <i>Personal Life Enhancement of Work</i> (PLEW)	39
Tabel 4. 14 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan <i>Work-life Balance</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 <i>Pie Chart Preliminary Job Hopper</i> Generasi Z	3
Gambar 1.2 <i>Pie Chart Preliminary</i> rasa bosan <i>Job Hopper</i> Generasi Z terhadap pekerjaannya	4
Gambar 1.3 <i>Pie Chart Preliminary</i> hilangnya minat <i>Job Hopper</i> Generasi Z terhadap pekerjaannya.....	4
Gambar 1.4 <i>Pie Chart Preliminary</i> faktor pendukung perpindahan kerja	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Identitas Partisipan.....	51
Lampiran B: Data <i>Work-life Balance</i>	56
Lampiran C: Kategorisasi Variabel <i>Work-life Balance</i>	61
Lampiran D: Data Demografi	62
Lampiran E: Tabulasi Silang	64
Lampiran F: Validitas dan Reliabilitas <i>Work-life Balance</i>	65

Prastiwi Anita (2021). “Studi Deskriptif Gambaran *Work-life Balance* pada *Job Hopper* Generasi Z”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Job hopper merupakan istilah bagi individu yang berpindah pekerjaan dengan frekuensi lebih sering daripada kebanyakan orang dengan alasan dan tujuan tertentu. Sedangkan karyawan generasi Z adalah mereka yang lahir pada tahun 1995-2010, dimana saat ini usia mereka adalah 14-29 tahun, namun penelitian ini menggunakan batasan umur 18-29 tahun. Karyawan Generasi Z menunjukkan kecenderungan berpindah pekerjaan, yang dapat dipahami sebagai bagian dari upaya mereka mencari lingkungan kerja yang lebih sesuai dengan kebutuhan, termasuk keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan (*work-life balance*). Perilaku ini mencerminkan nilai-nilai generasi tersebut yang lebih mengutamakan kesehatan mental, fleksibilitas, serta pengalaman kerja yang bermakna. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran mengenai *work-life balance* pada *job hopper* generasi Z. Melalui metode penelitian kuantitatif deskriptif didapatkan 121 karyawan generasi Z dengan menggunakan metode *accidental sampling*. Skala dalam penelitian ini menggunakan *work-life balance scale* milik Fisher et al. (2009) dengan total 17 item yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Metode pengelolaan data yang digunakan adalah dengan pengelompokan berdasarkan kategorisasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *work-life balance* para *job hopper* generasi Z masuk dalam kategori sedang. Pada urutan pertama yaitu kategori sedang (46,3%), urutan kedua kategori tinggi (35,5%), urutan ketiga kategori rendah (11,6%), kemudian urutan keempat kategori sangat tinggi dan sangat rendah masing-masing (3,3%). Hal tersebut memiliki arti bahwa para *job hopper* generasi Z belum sepenuhnya mencapai keseimbangan yang baik antara peran yang dilakukan, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadinya. *Job hopper* generasi Z harus dapat lebih menyeimbangkan perannya agar tidak terjadi konflik antar peran yang akan mengganggu *work-life balance*.

Kata Kunci: *Job Hopper*, *Work-life Balance*, Karyawan Generasi Z

Prastiwi Anita (2021). *“Illustration of Work-life Balance Overview of Generation Z Job Hoppers”*. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

ABSTRACT

Job hopper is a term for individuals who change jobs more frequently than most people for certain reasons and purposes. Meanwhile, Generation Z employees are those born in 1995-2010, where their current age is 14-29 years, but this study uses an age limit of 18-29 years. Generation Z employees show a tendency to change jobs, which can be understood as part of their efforts to find a work environment that is more in line with their needs, including a balance between personal life and work (work-life balance). This behavior reflects the values of this generation which prioritize mental health, flexibility, and meaningful work experiences. Therefore, the purpose of this study is to determine the description of the work-life balance of Generation Z job hoppers. Through a descriptive quantitative research method, 121 Generation Z employees were obtained using the accidental sampling method. The scale in this study uses the work-life balance scale by Fisher et al. (2009) with a total of 17 items that have been adapted into Indonesian. The data management method used is grouping based on categorization. The results of this study indicate that the level of work-life balance of Generation Z job hoppers is in the moderate category. In the first order, namely the medium category (46.3%), the second order is the high category (35.5%), the third order is the low category (11.6%), then the fourth order is the very high and very low categories each (3.3%). This means that the job hoppers of generation Z have not fully achieved a good balance between the roles they play, both in their work and personal lives. Job hoppers of generation Z must be able to balance their roles better so that there is no conflict between roles that will disrupt work-life balance.

Keywords: *Job Hopper, Work-life Balance, Generation Z Employees.*