

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP
INDIVIDUAL WORK PERFORMANCE GENERASI Z
YANG BEKERJA DENGAN *WORK FROM OFFICE***

SKRIPSI



OLEH:
Nathalie Sutrisno
NRP 7103022077

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025

**PENGARUH *WORK-LIFE*
BALANCE TERHADAP *INDIVIDUAL WORK*
PERFORMANCE GENERASI Z YANG BEKERJA
DENGAN *WORK FROM OFFICE***

SKRIPSI

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



OLEH:
Nathalie Sutrisno
NRP 7103022077

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Nathalie Sutrisno

NRP : 7103022077

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *INDIVIDUAL WORK PERFORMANCE* GENERASI Z YANG BEKERJA DENGAN *WORK FROM OFFICE*

Laporan yang saya tulis ini 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 saya menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak yang bersangkutan.

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

Surabaya, 09 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



DEGANX214076836
Nathalie Sutrisno

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Nathalie Sutrisno

NRP : 7103022077

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *INDIVIDUAL WORK PERFORMANCE* GENERASI Z YANG BEKERJA DENGAN *WORK FROM OFFICE*

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 ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,

A yellow rectangular stamp with a black border. Inside the stamp, there is a red Garuda emblem at the top center. Below the emblem, the text "METEOR TEMBU" is printed in bold. Underneath that, the alphanumeric code "102ANX2 4076450" is printed. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Nathalie Sutrisno

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH WORK-LIFE BALANCE TERHADAP INDIVIDUAL WORK PERFORMANCE GENERASI Z YANG BEKERJA DENGAN WORK FROM OFFICE

OLEH:

Nathalie Sutrisno

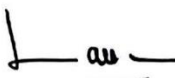
NRP 7103022077

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

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

NIDN : 0702026606

Email : laila@ukwms.ac.id

()

Surabaya, 09 Desember 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap *Individual Work Performance* Generasi Z yang Bekerja dengan *Work From Office*” oleh Nathalie Sutrisno (7103022077) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

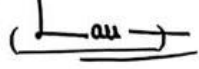
Pada tanggal 09 Desember 2025

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Dekan



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji :

- | | | |
|---------------|--|---|
| 1. Ketua | : Dr. Desak Nyoman A. R. D, M.Psi., Psikolog |  |
| 2. Sekretaris | : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si |  |
| 3. Anggota | : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog |  |
| 4. Anggota | : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si |  |
| NIDN | : 0702026606 | |

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang memberikan berkat dan hikmat kepada peneliti selama perkuliahan hingga penelitian ini selesai. Kemudian kepada mama dan cece yang selalu memberikan doa dan usaha terbaik untuk menyelesaikan perkuliahan ini. Selain itu, juga kepada Noel Vincent Eryanto yang menemani dan membantu peneliti selama perkuliahan hingga penyelesaiannya penelitian ini. Serta semua orang yang turut memberikan dukungan dalam bentuk apapun dalam saya melakukan perkuliahan dan pengerjaan penelitian ini hingga akhir. Selanjutnya, untuk diri saya sendiri, Nathalie Sutrisno yang telah berusaha untuk menyelesaikan penelitian ini hingga akhir. Kemudian juga untuk seluruh generasi Z yang sudah memenuhi lapangan pekerjaan dan memasuki dunia kerja.

HALAMAN MOTTO

“Karena itu, janganlah khawatir tentang hari esok, karena hari esok mempunyai kekhawatirannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.”

(Matius 6:34)

“Tidak apa-apa direndahkan kemarin, hari ini aku akan membanggakanmu Ma!”

(*Unknown*)

“and if you never bleed, you’re never gonna grow”

(Taylor Swift)

“Coba kamu masuk kedalam tulisanmu, kamu resapi dan rasakan, supaya bias lebih memahami”

(Bu Laila)

“Yang tak bias terobati, biarlah mongering sendiri, menghias tubuh dan yang mengevaluasi ragamu hanya kau sendiri. Mereka tak mampu!”

(Hindia)

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala penyertaan dan kekuatan yang dianugerahkan kepada peneliti selama proses perkuliahan hingga penyusunan penelitian ini. Selain itu, dalam perjalanan panjang perkuliahan hingga penelitian ini selesai, peneliti tidak sendirian. Banyak yang memberikan bantuan, dukungan serta perhatian yang sangat mendukung peneliti selama proses perkuliahan hingga penelitian ini selesai. Oleh karena itu, peneliti hendak mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang memberikan perhatian dan kepedulian sejak awal perkuliahan peneliti. Hal tersebut sangat membantu dan mempermudah perjalanan perkuliahan hingga penyusunan penelitian ini.
2. Ibu Laila selaku dosen pembimbing peneliti yang telah sabra membimbing peneliti dari tahap awal hingga akhir penelitian. Terima kasih atas perhatian dan pengingat-pengingat yang telah diberikan sebagai arahan untuk peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Setiap masukan yang telah Ibu berikan sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
3. Ibu Desak dan Bapak Dicky selaku ketua penguji dan anggota penguji yang sangat membantu penelitian ini dengan kritik, saran dan masukan yang membuat peneliti dapat membuat penelitian ini menjadi lebih sempurna. Kemudian peneliti juga mendapat pengalaman berharga karena pernah menjadi asisten dosen dalam mata kuliah yang Ibu dan Bapak ampu. Hal tersebut menjadi momen pembelajaran penting bagi peneliti dalam perkuliahan dan penelitian ini.
4. Ibu Desi selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membantu kebutuhan dari perencanaan studi hingga memastikan peneliti dapat memilih bidang yang tepat. Ibu sangat membantu peneliti dalam menentukan keputusan selama masa perkuliahan dan hal tersebut membuat penelitian ini juga dapat berjalan dengan lancar.

5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya, namun sangat memberikan dukungan penuh melalui perkuliahan yang diberikan dari awal semester hingga akhir. Ilmu-ilmu pengetahuan tersebut menambah wawasan peneliti selama perkuliahan, hingga menjadi dasar dalam pembuatan penelitian ini.
6. Para staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang selalu ramah dan sabar dalam membantu proses administrasi perkuliahan dan berkas-berkas yang dibutuhkan dalam perkuliahan hingga pengumpulan penelitian ini. Hal tersebut sangat membantu dan memperlancar perjalanan akademik peneliti.
7. Mama dan cece selaku orang tua dan kakak dari peneliti yang selalu memberikan kehangatan, dukungan dan mengusahakan selalu agar perkuliahan ini dapat terselesaikan dengan lancar. Selain itu, terima kasih telah menjadi sumber kekuatan peneliti dalam perjalanan ini.
8. Generasi Z yang sedang bekerja dengan WFO selaku subjek dalam penelitian ini. Terima kasih karena telah meluangkan waktu untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Tanpa kontribusi dari Anda sekalian, penelitian ini tidak akan menjadi sempurna dan terselesaikan.
9. Noel Vincent Eryanto selaku pasangan yang telah menemani peneliti dalam perjalanan perkuliahan hingga dapat menyelesaikan penelitian ini hingga akhir. Terima kasih atas semua dukungan, kesabaran dan menjadi ruang aman bagi peneliti. Hal tersebut sangat membantu proses yang panjang ini menjadi terasa lebih ringan dan berarti.
10. BOTOL (Maria, Jessica, Dea dan Danica), selaku teman peneliti yang memberikan warna di awal-awal perkuliahan peneliti. Meskipun sudah tidak sedekat dulu, tetapi kenang-kenangan tersebut tetap menjadi bagian penting bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Basecamp selaku teman-teman dari awal perkuliahan hingga saat ini. Walaupun saat ini sudah mulai berpecah dengan kesibukan masing-masing,

tetapi dukungan dari mereka tetap terasa dalam perkuliahan hingga peneliti menyelesaikan penelitian ini.

12. AWWC (Chealsea, Timo, Vino, Bintang, Andin, Vincent, Alex) selaku teman-teman bermain, berlibur dan melepas penat dalam proses penyusunan penelitian ini dari awal hingga akhir. Momen ini menjadi dukungan dan perjalanan yang memudahkan penyusunan penelitian.
13. Naik-naik ke Puncak Gunung (Vino, Yosua, Cahyo, Felly, benaya, Bias dan Vina) selaku teman yang menemani peneliti mendaki dan menemukan udara segar untuk melepaskan penat dalam penyusunan skripsi. Pengalaman ini menambah energi dan semangat dalam menghadapi penelitian ini. Selain itu, pertemanan ini menjadi teman berjuang dalam menyelesaikan penelitian bersama-sama dan saling membantu.
14. Para penyanyi, musisi dan tempat nongkrong yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, namun menjadi tempat dan menemani peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
15. Nathalie Sutrisno selaku peneliti sendiri. Terima kasih karena telah bertahan hingga akhir, walaupun rasanya selalu ingin berhenti. Terima kasih selalu berusaha untuk bangkit dan belajar walaupun jatuh sedalam-dalamnya serta tidak menyerah pada proses yang panjang ini. Terima kasih karena telah meluangkan waktu, tenaga, air mata dan hati untuk menyelesaikan karya penelitian ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
SURAT 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
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Batasan Masalah	14
1.3. Rumusan Masalah	15
1.4. Tujuan Penelitian	15
1.5. Manfaat Penelitian	15
1.5.1. Manfaat Teoritis	15
1.5.2. Manfaat Praktis	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
2.1. <i>Individual Work Performance</i>	17
2.1.1. Definisi <i>Individual Work Performance</i>	17
2.1.2. Aspek-Aspek <i>Individual Work Performance</i>	17
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Individual Work Performance</i>	18
2.2. <i>Work-Life Balance</i>	19
2.2.1. Definisi <i>Work-Life Balance</i>	19
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Work-Life Balance</i>	20

2.3. Generasi Z Yang Bekerja Dengan <i>Work From Office</i>	21
2.4. Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap <i>Individual Work Performance</i> Pada Generasi Z yang Bekerja dengan <i>Work From Office</i>	21
2.5. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	26
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	26
3.3.1. Populasi.....	26
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	28
3.4.1. Variabel <i>Work-Life Balance</i>	28
3.4.2. Skala <i>Individual Work Performance</i>	29
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	29
3.5.1. Validitas Alat Ukur.....	29
3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur	30
3.6. Teknik Analisis Data.....	31
3.7. Etika Penelitian.....	32
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	33
4.1. Orientasi Kancan Penelitian	33
4.2. Persiapan Pengambilan Data	34
4.2.1. Perizinan Peminjaman Alat Ukur	34
4.2.2. Persiapan Alat Ukur	34
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	35
4.4. Hasil Penelitian.....	37
4.4.1. Hasil Data Demografi	37
4.4.2. Uji Validitas dan Reliabilitas	39
4.4.3. Deskripsi Data Variabel Penelitian	40
4.4.4. Hasil Uji Asumsi.....	51
4.4.5. Hasil Uji Hipotesis.....	53
BAB V PENUTUP.....	56

5.1. Bahasan.....	56
5.2. Simpulan.....	62
5.3. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Tabel Skor Item Skala <i>Individual Work Performance</i>	28
Tabel 3.2. Tabel Skor Item Skala <i>Work-Life Balance</i>	28
Tabel 3.3. Tabel <i>Blueprint Work-Life Balance</i>	29
Tabel 3.4. Tabel <i>Blueprint Individual Work Performance</i>	29
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Usia	37
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Lama Bekerja.....	38
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Jabatan Bekerja.....	38
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Status Pekerjaan.....	38
Tabel 4.6. Item Skala <i>Individual Work Performance</i>	39
Tabel 4.7. Item Skala <i>Work-Life Balance</i>	40
Tabel 4.8. Rumus Kategorisasi.....	41
Tabel 4.9. Kategorisasi <i>Individual Work Performance</i>	42
Tabel 4.10. Kategorisasi <i>Work-Life Balance</i>	42
Tabel 4.11. Tabulasi Silang Kedua Variabel.....	43
Tabel 4.12. Tabulasi Silang <i>Individual Work Performance</i> dan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.13. Tabulasi Silang <i>Work-Life Balance</i> dan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.14. Tabulasi Silang <i>Individual Work Performance</i> dan Usia	45
Tabel 4.15. Tabulasi Silang <i>Work-Life Balance</i> dan Usia	46
Tabel 4.16. Tabulasi Silang <i>Individual Work Performance</i> dan Lama Bekerja	47
Tabel 4.17. Tabulasi Silang <i>Work-Life Balance</i> dan Lama Bekerja.....	48
Tabel 4.18. Tabulasi Silang <i>Individual Work Performance</i> dan Jabatan.....	48
Tabel 4.19. Tabulasi Silang <i>Work-Life Balance</i> dan Jabatan.....	49
Tabel 4.20. Tabulasi Silang <i>Individual Work Performance</i> dan Status Pekerjaan	50
Tabel 4.21. Tabulasi Silang <i>Work-Life Balance</i> dan Status Pekerjaan	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Hasil Survei Jakpat.....	3
Gambar 1.2. Diagram Preliminary Aspek <i>Task Performance</i>	6
Gambar 1.3. Diagram Preliminary Aspek <i>Contextual Performance</i>	8
Gambar 1.4. Diagram Preliminary Aspek <i>Counterproductive Work Behavior</i>	9
Gambar 1.5. Pie Chart Faktor Yang Mempengaruhi <i>Individual Work Performance</i>	12
Gambar 4.1. Hasil <i>Scatterplot</i> Sebaran Data	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Skala <i>Individual Work Performance</i>	71
Lampiran B: Skala <i>Work-Life Balance</i>	74
Lampiran C: Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Individual Work Performance</i>	78
Lampiran D: Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Work-Life Balance</i>	79
Lampiran E: Uji Asumsi Normalitas <i>Individual Work Performance</i> dan <i>Work-Life Balance</i>	80
Lampiran F: Uji Asumsi Linearitas <i>Individual Work Performance</i> dan <i>Work-Life Balance</i>	80
Lampiran G: Uji Asumsi Homoskedastisitas <i>Individual Work Performance</i> dan <i>Work-Life Balance</i>	81
Lampiran H: Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana.....	82
Lampiran I: Bentuk Kuesioner	83
Lampiran J: Persetujuan Peminjaman Alat Ukur	89

Nathalie Sutrisno (2025). “Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap *Individual Work Performance* Generasi Z yang Bekerja dengan *Work From Office*”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Generasi Z merupakan sekelompok individu yang lahir ditahun 1997 hingga 2012. Karakteristik generasi Z memiliki perbedaan dengan generasi-generasi sebelumnya, dimana generasi ini dalam pekerjaan sangat menyukai fleksibilitas, kemajuan dengan cepat dan keseimbangan dalam pekerjaan dengan kehidupannya. Saat ini, generasi Z mulai memenuhi pasar pekerjaan dan kedepannya akan menjadi pemimpin dalam organisasi. Kondisi lapangan pekerjaan yang memenuhi Indonesia adalah WFO, dengan model bekerja ini perusahaan memiliki tantangan terutama dalam *Individual Work Performance* generasi Z. Pengambilan data menggunakan teknik *accidental sampling* dan *purposive sampling*, dengan total responden sebanyak 137 generasi Z yang bekerja dengan model WFO. Variabel *Individual Work Performance* diukur menggunakan *Individual Work Performance Questionnaire* milik Koopmans et al. (2014) dengan 18 skala dan variabel *Work-Life Balance* diukur menggunakan *Work-Life Balance Questionnaire* milik Fisher et al. (2009) dengan 17 skala. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* berpengaruh positif terhadap *Individual Work Performance*, dengan koefisien regresi sebesar 0,453 dengan hasil 0,000 ($p \leq 0,05$). Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi *Work-Life Balance*, maka semakin tinggi *Individual Work Performance* generasi Z yang bekerja dengan sistem WFO. Selain itu, *Work-Life Balance* memberikan sumbangan efektif sebesar 42% terhadap *Individual Work Performance*, sementara 58% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata Kunci: *Work-Life Balance*, *Individual Work Performance*, Generasi Z

Nathalie Sutrisno (2025). *“The Influence of Work-Life Balance on Individual Work Performance of Generation Z Who Work From Office”*. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

ABSTRACT

Generation Z is a group of individuals born between 1997 and 2012. The characteristics of Generation Z differ from those of previous generations, where this generation in work really likes flexibility, rapid advancement, and balance in work with their lives. Currently, Generation Z is starting to fill the job market and in the future will become leaders in organizations. The conditions of employment that meet Indonesia are WFO, with this working model, companies have challenges, especially in the Individual Work Performance of Generation Z. Data collection used accidental sampling and purposive sampling techniques, with a total of 137 respondents of Generation Z who work with the WFO model. The Individual Work Performance variable was measured using the Individual Work Performance Questionnaire by Koopmans et al. (2014) with 18 scales and the Work-Life Balance variable was measured using the Work-Life Balance Questionnaire by Fisher et al. (2009) with 17 scales. The results of a simple linear regression analysis showed that Work-Life Balance had a positive effect on Individual Work Performance, with a regression coefficient of 0.453 with a result of 0.000 ($p \leq 0.05$). This indicates that the higher the work-life balance, the higher the individual work performance of Generation Z who work with a WFO system. Furthermore, work-life balance contributes 42% to individual work performance, while other factors influence the remaining 58%.

Keywords: *Work-Life Balance, Individual Work Performance, Generation Z*