

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *WORK ENVIRONMENT* DAN *BURNOUT* TERHADAP KINERJA
KARYAWAN GENERASI Z
(STUDI KASUS PADA SEKTOR SWASTA SE-
KARESIDENAN MADIUN)**

SKRIPSI



OLEH:

CHAIRUNNISA PUTRI HIDAYAT

NIM.2203102243

PROGRAM STUDI S1 MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

2026

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, *WORK ENVIRONMENT* DAN *BURNOUT* TERHADAP KINERJA
KARYAWAN GENERASI Z
(STUDI KASUS PADA SEKTOR SWASTA SE-
KARESIDENAN MADIUN)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 Manajemen

OLEH:

CHAIRUNNISA PUTRI HIDAYAT

NIM. 2203102243

PROGRAM STUDI S1 MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Chairunnisa Putri Hidayat telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 20 Juli 2026

Pembimbing I,

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop followed by several vertical strokes and a horizontal line at the bottom.

Dr. Liliek Nur Sulistiyowati, S. E., M. M.
NIDN. 0717027501

Madiun, 20 Juli 2026

Pembimbing II,

A handwritten signature in blue ink, featuring a large oval loop with a vertical stroke through the center and a horizontal line at the bottom.

Metik Asmike, S.E., M.M.
NIDN. 0729117402

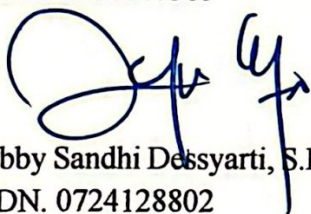
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi oleh Chairunnisa Putri Hidayat ini telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Jum'at tanggal 27 Juli 2026.

Panitia Penguji,


Dr. Apriyanti, S.E., M.M.
NIDN. 0704047305

Ketua


Robby Sandhi Dessyarti, S.E., M.M.
NIDN. 0724128802

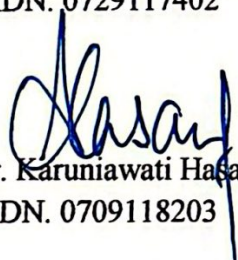
Sekretaris


Dr. Liliek Nur Sulistiyowati, S.E., M.M.
NIDN. 0717027501

Anggota


Metik Asmike, S.E., M. M.
NIDN. 0729117402

Anggota


Dr. Karuniawati Hasanah, S.E., M.M.
NIDN. 0709118203

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis



Dr. Anggita Langgeng Wijaya, S.E., M.Si., Ak., CA.
NIDN. 0727078603

Mengesahkan,
Kaprodik Manajemen



Dr. Apriyanti, S.E., M.M.
NIDN. 0704047305

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Chairunnisa Putri Hidayat

NIM : 2203102243

Fakultas : Ekonomi dan Bisnis

Program Studi : Manajemen

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 20 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Chairunnisa Putri Hidayat
Chairunnisa Putri Hidayat
NIM. 2203102243

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

“It will pass, everything you’ve gone through it will pass”

(Rachel Vennya Roland)

“Bakti kecilku untuk kasih sayang yang tak terbatas”

(Chairunnisa Putri Hidayat)

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN PADA:

Kedua orangtua penulis yang hebat yang telah mendukung dan senantiasa
mendoakan penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, petunjuk, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Work Life Balance*, *Work Environment*, dan *Burnout* terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z (Studi Kasus pada Sektor Swasta Se-Karesidenan Madiun)” dengan baik dan tepat waktu.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Madiun.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyelesaian skripsi tidak lepas dari bantuan, bimbingan, petunjuk, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd, selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Bapak Dr. Anggita Langgeng Wijaya, S.E., M.Si., Ak., C.A., CPA., CRMP, selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Madiun.
3. Ibu Dr. Karuniawati Hasanah, S.E., M.M., selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Madiun.
4. Ibu Dr. Apriyanti, S.E., M.M., CPSMM, selaku Kepala Program Studi (Kaprod) Manajemen Universitas PGRI Madiun.
5. Bapak Robby Sandhi Dessyanti, S.E., M.M, selaku Sekertaris Prodi Manajemen Universitas PGRI Madiun.
6. Ibu Dr. Liliek Nur Sulistiyowati, S.E., M.M. selaku Dosen Pembimbing I Universitas PGRI Madiun yang telah dengan sangat sabar, tulus, dan penuh perhatian memberikan bimbingan, arahan, waktu, serta ilmu yang sangat berharga kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.

7. Ibu Metik Asmike, S.E., M.M, selaku Dosen Pembimbing II Universitas PGRI Madiun yang telah dengan sangat sabar, tulus, dan penuh perhatian memberikan bimbingan, arahan, waktu, serta ilmu yang sangat berharga kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
8. Seluruh responden karyawan Generasi Z di sektor swasta Karesidenan Madiun yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi mengisi kuesioner dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua tercinta, Bapak Mansur Hidayat dan Ibu RR Triani Yulianingsih, serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, motivasi, kasih sayang, dan dukungan moral maupun material yang luar biasa kepada penulis.
10. Kepada pemilik NIM (2203102215), yang telah membersamai penulis selama penyusunan skripsi, menjadi *support system* dan mendengarkan keluh kesah penulis hingga penyusunan skripsi ini selesai.
11. Terima kasih untuk diri saya sendiri. Terima kasih telah memilih untuk bertahan di titik terendah saat keinginan untuk menyerah terasa begitu nyata. Terima kasih telah memeluk diri sendiri di malam-malam panjang, tetap terjaga di saat dunia terlelap, dan tetap melangkah meski beban di pundak terasa begitu berat. Pencapaian ini bukan sekadar gelar, melainkan bukti nyata dari setiap tetes kesabaranmu melawan lelah, keraguan, dan ketakutan. Hari ini, aku berdiri di sini dengan bangga, bukan hanya karena skripsi ini selesai, tapi karena kamu tidak pernah melepaskan genggamannya pada mimpi ini.
12. Terima kasih kepada Tomoro *Coffe* dan Kopi Kenangan yang secara tidak langsung telah menjadi bagian dari perjalanan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Wassalaamu'alaikum wr.wb

Madiun, 20 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Chairunnisa Putri Hidayat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
C. Rumusan Masalah	21
D. Tujuan Penelitian.....	21
E. Kegunaan Penelitian.....	22
BAB II.....	24
KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	24
A. Kajian Pustaka.....	24
B. Penelitian Terdahulu.....	43
C. Kerangka Berpikir	70
D. Hipotesis Penelitian.....	73
BAB III	79
METODE PENELITIAN.....	79
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	79
B. Desain Penelitian.....	80
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	81
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	85
E. Teknik Pengumpulan Data	87

F. Instrumen Penelitian.....	88
G. Teknik Analisis Data	90
BAB IV	101
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	101
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	101
B. Deskripsi Data.....	103
C. Analisis Data	132
D. Pembahasan.....	147
BAB V.....	161
PENUTUP.....	161
A. Kesimpulan	161
B. Implikasi dan Saran.....	162
DAFTAR PUSTAKA	169

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Komposisi Penduduk Indonesia Berdasarkan Generasi	5
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu halaman	41
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	67
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	72
Tabel 3.3 Hasil Perhitungan Rentang Skala	78
Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	91
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Usia.....	92
Tabel 4.3 Karakteristik Berdasarkan Wilayah Domisili.....	93
Tabel 4.4 Karakteristik Berdasarkan Bidang Pekerjaan.....	95
Tabel 4.5 Karakteristik Berdasarkan Tuntutan Pekerjaan	98
Tabel 4.6 Karakteristik Berdasarkan Keterangan Tuntutan Pekerjaan.....	101
Tabel 4.7 Karakteristik Berdasarkan Masa Kerja	104
Tabel 4.8 Jawaban Responden Variabel <i>Work Life Balance</i>	105
Tabel 4.9 Jawaban Responden Variabel <i>Work Environment</i>	109
Tabel 4.10 Jawaban Responden Variabel <i>Burnout</i>	113
Tabel 4.11 Jawaban Responden Variabel Kinerja Karyawan.....	116
Tabel 4.12 Uji Validitas Variabel X1	120
Tabel 4.13 Uji Validitas Variabel X2.....	121
Tabel 4.14 Uji Validitas Variabel X3.....	122
Tabel 4.15 Uji Validitas Variabel Y	123
Tabel 4.16 Uji Reliabilitas.....	124
Tabel 4.17 Uji Normalitas	125
Tabel 4.18 Uji Multikolinearitas	126
Tabel 4.19 Uji Autokorelasi	127
Tabel 4.20 Uji Heteroskedastisitas	128
Tabel 4.21 Uji Analisis Linear Berganda	130
Tabel 4.22 Uji T	132
Tabel 4.23 Uji Simultan	133
Tabel 4.24 Koefisiensi Determinasi (R^2)	134

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pertumbuhan Generasi Z di Dunia Kerja Indonesia.....	5
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	62
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner.....	150
Lampiran 2 Tabulasi Data	155
Lampiran 3 Uji Data.....	167