

**ANALISIS *WORK LIFE BALANCE* PADA GEN-Z: STUDI KASUS PADA
SISWA BERPRESTASI DI SMA NEGERI 2 MEJAYAN**

SKRIPSI



OLEH:

LESTARI

NIM. 2202103072

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2026

**ANALISIS *WORK LIFE BALANCE* PADA GEN-Z: STUDI KASUS PADA
SISWA BERPRESTASI DI SMA NEGERI 2 MEJAYAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1 Program Studi Bimbingan
dan Konseling

OLEH:

LESTARI

NIM. 2202103072

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Lestari telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 07 Juli 2026

Dosen Pembimbing 1



Dr. Noviyanti Kartika Dewi., M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

Madiun, 07 Juli 2026

Dosen Pembimbing 2



Beny Dwi Pratama., M.Psi
NIDN. 0716128603

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi oleh Lestari ini telah dipertahankan di depan panitian penguji pada hari Selasa, 14 Juli 2026.

Panitia Penguji,

Dr. Noviyanti Kartika Dewi., M.Pd. Kons.
NIDN. 0704118503

Ketua

Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0704127804

Sekretaris

Dr. Noviyanti Kartika Dewi., M.Pd. Kons.
NIDN. 0704118503

Anggota

Beny Dwi Pratama, M.Psi.
NIDN. 0716128603

Anggota

Dr. Ratih Christiana, M.Pd.
NIDN. 0708038702

Anggota

Mengetahui
Dekan FKIP,



Dr. Muh. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0725028401

Mengesahkan,
Kaprod Bimbingan dan Konseling



Dr. Noviyanti Kartika Dewi., M.Pd. Kons.
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Lestari

NIM : 2202103072

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Madiun, 07 Juli 2026

Yang Membuat pernyataan,



Lestari
NIM. 2202103072

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Amemangun Karyenak Tyasing Sasama”

“Ketika kamu ikhlas menerima semua kekecewaan hidup, maka Allah akan membayar tuntas kekecewaanmu dengan beribu-ribu kebaikan”

-Ali Bin Abi Thalib-

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Diriku sendiri, Bapak, Ibu, dan Keluarga besarku.

Terima kasih kepada diriku yang telah bertahan, bekerja keras, dan tidak menyerah melewati malam-malam panjang penuh peluh hingga perjuangan ini tuntas. Karya ini juga sepenuhnya milik Bapak dan Ibuku, muara kekuatanku, yang doa tulusnya selalu menggema di setiap sepertiga malam, ridho dan pengorbananmu adalah lentera bagi jalanku. Serta untuk keluarga besarku, terima kasih atas pelukan hangat, dukungan moral, dan motivasi tiada henti yang selalu menjadi tempat berteduh terbaik di kala lelah.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur alhamdulillah penulis panjatkan atas ke hadirat Allah SWT karena atas berkah, rahmat, hidayah, dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Analisis *Work Life Balance* Pada Gen-Z: Studi Kasus Pada Siswa Berprestasi Di SMA Negeri 2 Mejayan” merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, bantuan, dan do’a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Supri Whyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Noviyanti Kartika Dewi., M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing 1 terimakasih atas waktu, kesabaran, bimbingan dan masukan yang berarti dalam setiap tahapan penulisan skripsi ini. Terimakasih sebesar-besarnya atas bantuan yang ibu berikan.
5. Beny Dwi Pratama., M.Psi., selaku dosen pembimbing 2 terimakasih atas arahan, kritik, dan saran yang membangun sehingga menjadikan skripsi ini

lebih sempurna. Terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing dan berbagi ilmu dengan penulis.

6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling. Semoga bapak dan ibu selalu diberikan keberkahan disetiap ilmu yang diajarkan.
7. Seluruh staf tata usaha prodi, fakultas, dan universitas yang telah membantu.
8. Kepala sekolah dan tenaga pendidik SMA Negeri 2 Mejayan yang telah memberikan izin penelitian sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lancar.
9. Bapak dan Ibu, terimakasih atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah putus. Memberikan cinta, kasih sayang doa, dan pengorbanan yang mengiringi setiap langkah untuk menyelesaikan pendidikan ini. Terimakasih telah mengantarkanku sampai di titik ini. Terimakasih sudah berjuang untukku, membesarkan dan mendidikku sampai mendapatkan gelar sarjanaku. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga kalian sampai melihatku berhasil dengan keputusanku sendiri. Hiduplah lebih lama.
10. Kepada sahabat penulis grub Bestcamp, Kenceng Jaya, Bukberner, Oke Wo, Gtw, seluruh teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan teman-teman terdekat penulis lainnya. Setiap bantuan dalam menyelesaikan tugas, semangat akademik yang terus diberikan, serta perhatian dan kepedulian yang tulus menjadi penguat Langkah penulis untuk terus belajar dan bertahan setiap proses. Terimakasih telah memberikan warna, kehangatan, dan kenangan indah yang menjadikan hari-hari di bangku perkuliahan terasa lebih berkesan dan bermakna.

11. Terakhir, untuk diriku sendiri, terimakasih telah bertahan di tengah kelelahan dan keraguan yang tetap berusaha melangkah meskipun jalan terasa berat. Setiap air mata, doa, dan usaha telah menjadi saksi betapa berharganya proses ini. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang tuhan berikan. Dan ribuan terimakasih diucapkan kepada diri sendiri karena sudah mampu mempertanggungjawabkan kepercayaan yang sudah diberikan termasuk menyelesaikan skripsi ini sampai selesai dengan jerih payah sendiri.

Madiun, 7 Juli 2026

Peneliti,

Lestari

NIM. 2202103072

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Istilah.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
B. Kajian Teori Yang Relevan.....	44
C. Kerangka Berfikir.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Jenis Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Sumber Data.....	50
D. Instrumen Penelitian.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Validitas Data	55
G. Teknik Analisis Data	56
H. Prosedur Penelitian.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN	60
A. Deskripsi Lokasi	60
B. Deskripsi Subjek	65
C. Deskripsi Hasil Penelitian	67
BAB V PEMBAHASAN	88
1. Gambaran <i>Work Life Balance</i> bagi Siswa Berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan	88
2. Faktor-Faktor <i>Work Life Balance</i> bagi Siswa Berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan	95
3. Dampak <i>Work Life Balance</i> bagi Siswa Berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan	103
BAB VI PENUTUP	118
A. Simpulan	118
B. Saran.....	120

DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN.....	127
RIWAYAT HIDUP	156

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	50
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Pedoman Wawancara.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara Subjek.....	128
Lampiran 2 Transkrip Wawancara Subjek 1.....	131
Lampiran 3 Transkrip Wawancara Subjek 2.....	139
Lampiran 4 Transkrip Wawancara Subjek 3.....	146
Lampiran 5 Transkrip Wawancara Guru BK.....	152
Lampiran 6 Dokumentasi Wawancara	155
Lampiran 7 Surat izin Penelitian.....	156
Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian.....	157