

ABSTRAK

Lestari. 2026. *Analisis Work Life Balance Pada Gen-Z: Studi Kasus Pada Siswa Berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons., (II) Beny Dwi Pratama, M.Psi.

Perkembangan era digitalisasi menuntut siswa berprestasi generasi Z untuk mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kehidupan pribadi, sosial, dan psikologis. Kenyataannya, banyak siswa berprestasi mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi akibat tingginya beban tugas, keterbatasan waktu istirahat, serta kurangnya waktu untuk aktivitas sosial, sehingga berisiko mengganggu kesejahteraan dan keberlanjutan prestasi mereka. Penelitian ini bertujuan: 1) mengetahui gambaran work life balance pada siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan, 2) mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi work life balance pada siswa berprestasi, dan 3) mengetahui dampak work life balance pada siswa berprestasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Sumber data penelitian adalah tiga siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan sebagai subjek utama, dengan guru BK atau wali kelas sebagai informan pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, sedangkan teknik analisis data menggunakan tahap reduksi data untuk mengidentifikasi pola dan tema, penyajian data secara naratif, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa berprestasi mencapai work life balance dengan cara yang berbeda-beda melalui manajemen waktu berbasis prioritas, tingkat keterlibatan yang bervariasi dalam kegiatan non-akademik, serta kepuasan hidup yang dimaknai secara personal. Faktor yang memengaruhi work life balance meliputi beban kerja, fleksibilitas, dukungan organisasi, karakteristik kepribadian, dan faktor lingkungan. Work life balance yang terjaga berdampak positif pada peningkatan prestasi, kedisiplinan, serta kesehatan mental terjaga, sedangkan ketidakseimbangan menimbulkan kelelahan fisik dan tekanan emosional.

Kata Kunci: Work Life Balance, Siswa Berprestasi, Generasi Z.

ABSTRACT

Lestari. 2026. Analysis of Work Life Balance Among Gen Z: A Case Study of Achieving Students at SMA Negeri 2 Mejayan. Thesis. Faculty. UNIVERSITAS PGRI MADIUN. Advisors: Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons., Co-Advisor: Beny Dwi Pratama, M.Psi.

The digital era demands that achieving Generation Z students balance academic requirements with their personal, social, and psychological lives. In reality, many high-achieving students experience an imbalance between academic demands and personal life due to heavy workloads, limited rest, and a lack of time for social activities factors that risk compromising their well being and drive for achievement. This study aims to: 1) examine the state of work life balance among high-achieving students at SMA Negeri 2 Mejayan; 2) identify the factors influencing work-life balance for these students; and 3) determine the impact of work life balance on them. A qualitative case study approach was employed to gain in-depth insight into the participants' subjective experiences. The primary data sources were three achieving students from SMA Negeri 2 Mejayan, with guidance counselors and homeroom teachers serving as supporting informants. Data collection was conducted via semi-structured interviews, while data analysis involved data reduction to identify patterns and themes, narrative data presentation, and conclusion drawing and verification. The findings indicate that achieving students achieve work-life balance in diverse ways through priority based time management, varying levels of engagement in non-academic activities, and personally defined life satisfaction. Factors influencing this balance include workload, comfort, organizational support, personality traits, and environmental factors. Maintaining work-life balance positively impacts achievement, discipline, and mental health, whereas an imbalance leads to physical fatigue and emotional stress.

Keywords: Work Life Balance, Achieving Students, Generation Z.