

**Studi Deskriptif *Work Life Balance* Pada Sales Generasi Z Di Perusahaan X**  
**SKRIPSI**



**OLEH:**

Theresia Dwi Putriani Handoko

NRP 7103020010

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA**  
**SURABAYA**  
**2024**

**Studi Deskriptif *Work Life Balance* Pada Sales Generasi Z Di Perusahaan X**  
**SKRIPSI**

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



**OLEH:**

Theresia Dwi Putriani Handoko

NRP 7103020010

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA**  
**SURABAYA**  
**2024**

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Theresia Dwi Putriani Handoko

NRP : 7103020010

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

### **STUDI DESKRIPTIF *WORK LIFE BALANCE* PADA SALES GENERASI Z DI PERUSAHAAN X**

Benar-benar merupakan karya saya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi saya ini merupakan hasil plagiat atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta memohon maaf kepada pihak terkait.

Demikian surat pernyataan yang saya buat dan di nyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 6 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,



Theresia Dwi Putriani Handoko

**HALAMAN PERSETUJUAN**

SKRIPSI

**STUDI DESKRIPTIF *WORK LIFE BALANCE* PADA SALES GENERASI Z DI  
PERUSAHAAN X**

Oleh:

Theresia Dwi Putriani Handoko

NRP 7103020010

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

Pembimbing: Dr. Desak Nyoman ARD, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0726108203

E-mail : [desakdewi@ukwms.ac.id](mailto:desakdewi@ukwms.ac.id)

Surabaya, 6 Mei 2024



(Dr. Desak Nyoman ARD, M.Psi., Psikolog)

## **SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

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

Nama : Theresia Dwi Putriani Handoko

NRP : 7103020010

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya dengan judul :

### **STUDI DESKRIPTIF *WORK LIFE BALANCE* PADA SALES GENERASI Z DI PERUSAHAAN X**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital library* 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 sebenar-benarnya.

Surabaya, 6 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,



Theresia Dwi Putriani Handoko

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “STUDI DESKRIPTIF *WORK LIFE BALANCE* PADA SALES GENERASI Z DI PERUSAHAAN X” oleh Theresia Dwi Putriani Handoko (7103020010) 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 14 Mei 2024

Mengesahkan





Fakultas Psikologi,

Dekan.



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

Dewan Penguji :

- |               |   |   |
|---------------|---|---|
| 1. Ketua      | : Florentia Yuni Apsari, M. Si., Psikolog | (  ) |
| 2. Anggota    | : Dr. F. Dessi Christanti, M. Si.         | (  ) |
| 3. Sekretaris | : Sylvia K Ngonde, M.Si.                  | (  ) |
| 4. Pembimbing | : Dr. Desak Nyoman ARD, M.Psi., Psikolog  | (  ) |
| NIDN          | : 0726108203                              |   |

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Penelitian ini dipersembahkan kepada :

Tuhan Yesus

Keluarga

Teman-teman yang selalu mendukung saya

Dosen Fakultas Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

## **HALAMAN MOTTO**

“Tetap semangat menjalani kehidupan ini, meskipun tidak mudah namun harus tetap berjalan dengan baik”



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu. Banyak pihak telah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak, antara lain :

1. Tuhan Yesus yang selalu menyertai, menolong, dan memberkati saya setiap waktu.
2. Mama saya yang memberikan semangat dan apresiasi agar saya dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
3. Koko Anton yang memberikan *souvenir* agar saya dapat menyelesaikan skripsi dengan semangat dan tidak menyerah.
4. Bu Dr. Desak Nyoman ARD, M.Psi., Psikolog yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam pengerjaan skripsi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
5. Ibu Florentia Yuni Apsari, M. Psi., Psikolog selaku ketua penguji skripsi saya, karena telah memberikan saran dan arahan dalam penelitian ini sehingga hasil penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Ibu Dr. F. Dessi Christanti, M.Si. selaku anggota penguji skripsi saya, karena telah memberikan masukan yang membangun dan memperbaiki penelitian sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik.
7. Bapak Made D. Rama. A, M.Psi. selaku dosen yang membantu dengan *fast respon* dalam proses pengecekan turnitin skripsi saya dengan hasil akurat.
8. Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah mendampingi peneliti selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
9. *Staff* Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu segala administrasi selama peneliti berkuliah.

10. Isabella yang telah membantu saya dalam menyebarkan kuisisioner, memberikan semangat, serta informasi terkait skripsi sehingga saya menjadi mengerti dengan penelitian saya.
11. Fidelia yang telah memberikan *souvenir* agar saya semangat dalam mengerjakan skripsi.
12. Cindy yang telah memberikan *souvenir* dan kata-kata motivasi agar saya semangat dalam mengerjakan skripsi.
13. Responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuisisioner skripsi ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dan selesai tepat waktu.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL LUAR</b>	i
<b>HALAMAN JUDUL DALAM</b>	ii
<b>SURAT PERTANYAAN</b>	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	iv
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH</b>	v
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	vi
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	vii
<b>HALAMAN MOTTO</b>	viii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b>	ix
<b>DAFTAR ISI</b>	xi
<b>DAFTAR TABEL</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	xiv
<b>Abstrak</b>	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	17
1.1. Latar Belakang Masalah	17
1.2. Batasan Masalah	27
1.3. Rumusan Masalah	27
1.4. Tujuan Penelitian	27
1.5. Manfaat Penelitian	27
1.5.1. Manfaat Teoritis	27
1.5.2. Manfaat Praktis	27
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	28
2.1. <i>Work Life Balance</i>	28
2.1.1. Pengertian <i>Work Life Balance</i>	28
2.1.2. Aspek-Aspek <i>Work Life Balance</i>	28
2.1.3. Faktor-Faktor <i>Work Life Balance</i>	29
2.2. Karyawan Staff ( <i>Sales</i> )	30
2.3. Generasi Z	30
2.4. <i>Work Life Balance</i> pada <i>Sales</i> Generasi Z di Surabaya	31

<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	34
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	35
3.3.1. Populasi .....	35
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel .....	35
3.4. Metode Pengumpulan Data .....	35
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	36
3.5.1. Validitas .....	36
3.5.2. Reliabilitas .....	37
3.6. Teknik Analisis Data .....	37
3.7. Etika Penelitian .....	38
<b>BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Orientasi Kanca Penelitian.....	40
4.2 Persiapan Pengambilan Data.....	40
4.2.1 Alat Ukur .....	40
4.3 Pelaksanaan Penelitian .....	42
4.4 Hasil Penelitian .....	43
4.4.1. Deskripsi Identitas Subjek .....	43
4.4.2. Hasil Uji Validitas .....	46
4.4.3. Hasil Uji Relibilitas .....	47
4.4.4. Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	47
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>59</b>
5.1. Bahasan.....	59
5.2. Simpulan.....	59
5.3. Saran .....	62
Daftar Pustaka.....	64
LAMPIRAN.....	68

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Work Life Balance</i> .....	36
Tabel 3.2 Hasil Uji Relibilitas Alat Ukur .....	37
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Work Life Balance</i> .....	41
Tabel 4.2 Bobot Nilai Aitem .....	41
Tabel 4.1 Usia .....	43
Tabel 4.2 Jenis Kelamin .....	44
Tabel 4.3 Lama Bekerja .....	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas .....	46
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi .....	47
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Work Life Balance</i> .....	48
Tabel 4.7 Kategorisasi Aspek <i>Demands</i> WIPL .....	49
Tabel 4.8 Kategorisasi Aspek <i>Demands</i> PLIW .....	51
Tabel 4.9 Kategorisasi Aspek <i>Resources</i> PLEW .....	52
Tabel 4.10 Kategorisasi Aspek <i>Resources</i> WEPL .....	54
Tabel 4.11 Kategori Jenis Kelamin Perempuan .....	55
Tabel 4.12 Kategori Jenis Kelamin Laki-Laki .....	56
Tabel 4.13 Kategori Lama Bekerja 3 Tahun sampai 5 tahun .....	57
Tabel 4.14 Kategori Lama bekerja 6 tahun 9 tahun .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Skala <i>Work Life Balance</i> .....	68
LAMPIRAN 2 : Statistik Distribusi Frekuensi Kategori Total .....	69
LAMPIRAN 3 : Perizinan Alat Ukur <i>Work Life Balance</i> .....	72
LAMPIRAN 4 : Kuisisioner <i>Online</i> .....	73

**Theresia Dwi Putriani Handoko (2024).** “*Studi Deskriptif Work Life Pada Sales Generasi Z Di Perusahaan X*”. **Skripsi Sarjana Strata I.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

### Abstrak

Konflik antara pekerjaan dan keluarga terjadi saat tuntutan dari lingkungan kerja menghambat kemampuan seseorang untuk memenuhi tanggung jawabnya dalam kehidupan keluarga. Ketidakseimbangan ini menghasilkan peningkatan beban kerja yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan pekerjaan. Efek negatif dari ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi mendorong organisasi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan. Tujuan dari penelitian teoritis mengenai *Work Life Balance* Antara Pekerjaan dan Kehidupan (*Work Life Balance*) adalah untuk memperluas konsep *Work Life Balance* yang awalnya fokus pada keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, namun seiring perkembangannya, konsep ini telah meluas tidak hanya terbatas pada hubungan antara pekerjaan dan keluarga, tetapi juga mencakup aspek lain dalam kehidupan individu. *Work Life Balance* merupakan usaha individu untuk menyeimbangkan dua peran atau lebih yang dijalani. Aspek *Work Life Balance* meliputi: WIPL, PLIW, PLEW, WEPL. Dalam penelitian ini metode pengambilan data menggunakan kuisioner, dengan jumlah responden sebanyak 135 orang. Persiapan pengambilan data peneliti meminjam alat ukur untuk proses penelitian. Skala *Work Life Balance* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 17 aitem. Masing-masing indikator memiliki indikator aitem *favorable* tiga aitem pada aspek WEPL (2,7,11) dan PLEW (5,13,14), aitem *unfavorable* lima pada aspek WIPL (1,9,10,15,16) dan enam pada aspek PLIW (3,4,6,8,12,17). Berdasarkan data yang diperoleh melalui pengambilan data, terdapat 53 karyawan generasi Z pada perusahaan X termasuk *Work Life Balance* (39.2%) berada di kategori rendah, 56 karyawan generasi Z pada perusahaan X termasuk *Work Life Balance* (41.4%) berada di kategori sedang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *Work Life Balance* karyawan tergolong sedang dan rendah, yang dimana karyawan mengalami cenderung tidak memiliki keseimbangan, yang disebabkan oleh faktor stres dan tuntutan pekerjaan yang berlebihan dalam tempat kerja. Data tersebut bersumber langsung dari beberapa perwakilan karyawan *sales* di perusahaan sendiri yaitu PT. X.

Kata Kunci: Generasi Z, *Work Life Balance*, perusahaan X

**Theresia Dwi Putriani Handoko (2024).** *"Descriptive Study of Work Life in Generation Z Sales at Company X". Bachelor Thesis Strata I. Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya.*

*Abstract*

*Conflict between work and family occurs when the demands of the work environment hinder a person's ability to fulfill their responsibilities in family life. This imbalance results in an increase in workload characterized by increased job demands. The negative effects of an imbalance between work life and personal life encourage organizations to create an environment that supports balance. The aim of theoretical research regarding Work Life Balance between Work and Life (Work Life Balance) is to expand the concept of Work Life Balance which initially focused on the balance between work and family, but over time, this concept has expanded not only to the relationship between work and family, but also includes other aspects of an individual's life. Work Life Balance is an individual's effort to balance two or more roles. Work Life Balance aspects include: WIPL, PLIW, PLEW, WEPL. In this research, the data collection method used a questionnaire, with a total of 135 respondents. Preparing for data collection, researchers borrow measuring instruments for the research process. The Work Life Balance Scale used in this research consists of 17 items. Each indicator has three favorable item indicators in the WEPL aspect (2,7,11) and PLEW (5,13,14), five unfavorable items in the WIPL aspect (1,9,10,15,16) and six in the PLIW aspects (3,4,6,8,12,17). Based on data obtained through data collection, there are 53 generation Z employees at company X including Work Life Balance (39.2%) in the low category, 56 generation Z employees at company Thus, it can be said that employees' Work Life Balance is classified as medium and low, where employees tend to lack balance, which is caused by stress factors and excessive work demands in their workplace. This data comes directly from several sales employee representatives at the company itself, namely PT. X.*

*Keywords: Generation Z, Work Life Balance, company X*