

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
WORK ENGAGEMENT PADA GENERASI Z YANG BEKERJA
DI PERUSAHAAN *STARTUP* YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

Enjelva Dewi Pitaloka

212303047

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
WORK ENGAGEMENT PADA GENERASI Z
YANG BEKERJA DI PERUSAHAAN *STARTUP* YOGYAKARTA**

Diajukan Oleh :

ENJELYA DEWI PITALOKA
212303047

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal :


Mengesahkan,

Pembimbing,



Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0523079201

Ketua Penguji,

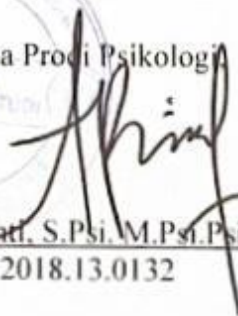


Dr. Adi Hervadi, Psikolog
NIDN. 0516127602

Anggota Penguji,



Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0523079201



Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPP. 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi
Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Enjelya Dewi Pitaloka

NPM : 212303047


Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan *Work Engagement* Pada Generasi Z Yang Bekerja Di Perusahaan *Startup* Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 10 Agustus 2025


Enjelya Dewi Pitaloka

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbi'l'aalamiin*. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan *Work Engagement* Pada Generasi Z Yang Bekerja Di Perusahaan *Startup Yogyakarta*” sebagai salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa di Universitas Jenderal Achamad Yani Yogyakarta.**

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa keberhasilan ini adalah hasil dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, serta doa, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan mendalam kepada:

1. Teruntuk kedua orang tua penulis atas kasih yang tak pernah putus, didikan yang tak hanya membentuk penulis menjadi pribadi yang tangguh, tapi juga penuh cinta. Terima kasih atas kehangatan yang selalu menjadi tempat berlabuh penulis. Setiap doa dan dukungan yang diberikan adalah kekuatan yang mendorong penulis melangkah sejauh ini.
2. Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Ibu Prof. Dr. rer. nat. apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si.
3. Pjs. Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

4. Dosen Pembimbing Akademik Bapak Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan selama proses perkuliahan penulis.
5. Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Dosen-dosen Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang membimbing dan memberikan pengetahuan kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Enjelya Dewi Pitaloka, diri penulis sendiri. Dalam perjalanan ini, kita belajar bahwa tidak apa-apa untuk merasa tidak baik-baik saja itu adalah bagian dari menjadi manusia. Diriku, kita akan menemukan kembali makna kebahagiaan. Mari saling mendukung kedepannya untuk menulis bab-bab baru yang penuh harapan dan keberanian untuk tumbuh dan bersinar lebih terang. Enjelya, *you nailed it!*
8. Liqo Purwanto, sebagai *partner* hidup yang telah kebersamai proses ini dengan tabah. Terima kasih atas kesabaran, dukungan, dan langkah-langkah yang tak pernah surut. Mari terus bertumbuh, dan bersama memenangkan banyak hal di masa depan.
9. Teman-teman seperjuangan Psikologi 2021, terima kasih atas tawa, dan semangat yang menemani setiap langkah penulis. Kebersamaan kita adalah warna yang membuat perjalanan ini lebih bermakna.

10. Semua pihak yang turut serta mendoakan dan membantu dari kejauhan yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

Penulis telah berupaya seoptimal mungkin dalam menyusun skripsi ini, namun penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi terciptanya karya yang lebih baik di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi serta bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri dan para pembaca pada umumnya. Semoga Allah SWT memberikan ridha-Nya. Aamiin.

Yogyakarta, 10 Juli 2025

Enjelya Dewi Pitaloka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	11
C. Manfaat Penelitian.....	11
D. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Landasan Teori.....	17
B. Dinamika Psikologis.....	27
C. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34

B. Definisi Operasional.....	34
C. Subjek Penelitian.....	35
D. Metode Pengumpulan Data.....	36
E. Metode Analisis Data.....	38
F. Kredibilitas.....	40
G. Rancangan Penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Orientasi Kancha Dan Persiapan.....	44
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	49
C. Hasil Penelitian.....	50
D. Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint Utrecht Work engagement Scale-9 (UWES-9)</i>	37
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Work Life Balance Scale (WLBS)</i>	38
Tabel 4. 1 <i>Blueprint Utrecht Work engagement Scale-9 (UWES-9)</i>	48
Tabel 4. 2 <i>Blueprint Work Life Balance Scale (WLBS)</i>	49
Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4. 4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4. 5 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Domisili.....	52
Tabel 4. 6 Hasil Uji Empirik dan Hipotetik.....	53
Tabel 4. 7 Rumus Norma Kategorisasi.....	54
Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi.....	55
Tabel 4. 9 Kategorisasi Nilai Empirik.....	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....	56
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas.....	57
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis.....	68
Tabel 4. 13 Kriteria Koefisien Korelasi.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Psikologis.....	32
---	----

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Petunjuk dan Pengisian Skala.....	76
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	82
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas.....	100
Lampiran 4 Hasil Uji Linearitas.....	102
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis.....	104
Lampiran 6 Lembar Bimbingan Skripsi.....	106
Lampiran 7 Hasil Cek Plagiarisme.....	108

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA