

**PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN *BURNOUT* TERHADAP
TURNOVER INTENTION PADA KARYAWAN GENERASI Z PADA PT
KUWAT DJAYA ABADI (THE FOUNTAIN WATERPARK)**

SKRIPSI

Memenuhi Persyaratan
Untuk Mencapai Derajat Sarjana S-1
Program Studi Manajemen



Diajukan Oleh:

DINA KURNIAWATI

NPM. 221003612012555

**FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SEMARANG**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN *BURNOUT* TERHADAP
TURNOVER INTENTION KARYAWAN GENERASI Z PADA PT. KUWAT DJAYA
ABADI (THE FOUNTAIN WATERPARK)

Dipersiapkan dan disusun oleh:

DINA KURNIAWATI

NPM.221003612012555

Telah Dipertahankan di depan Dosen Penguji

Pada tanggal 10 Maret 2026

dan Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima



Dr.Drs.Imam Gozali, MM

NIDN: 0618036201

Pembimbing

Semarang, 10 Maret 2026

Fakultas Ekonomika dan Bisnis

Universitas 17 Agustus 1945

Semarang

Dekan,

Prof.Dr.Honorata Ratnawati DP, MM

NIDN: 0611016601

Penguji 1

Dra.Suparmi, SE,MM

NIDN: 0605066802

Penguji 2

Dra.Nurchayati,SE,MM,Akt.CA

NIDN: 0630066601

HALAMAN PERUNTUKAN DAN MOTTO

MOTTO

"Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku. Dan hari ini, aku membuktikannya - sebab ketika tanganku tak cukup kuat untuk menggapai, tangan Tuhan-lah yang mengangkatku."

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, kasih, dan penyertaan-Nya yang tidak pernah berkesudahan. Karena anugerah-Nyalah saya diberikan kekuatan, kesehatan, dan kemampuan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini hingga akhir. Semua ini semata-mata bukan karena kehebatan saya, melainkan karena kasih-Nya yang selalu cukup di setiap langkah perjalanan saya. Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan penulis kuat bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

1. Kepada Kedua Orangtua Saya, Bapak Didik Hermawan dan Ibu Suryani. Terima Kasih sudah mendidik dan merawat saya hingga saat ini, sehingga saya dapat mencapai titik ini. Meski terkadang saya merasa kesal dengan didikan beliau, akan tetapi membuat saya sadar bahwa hal tersebut yang dapat mendorong dan menuntun saya hingga saat ini.
2. Kepada Kakakku, Deni Kurniawan. Terimakasih sudah memberiku perhatian agar saya dapat segera menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Kepada Arnanta Giusepe Meazza, terimakasih sudah senantiasa sabar menemani segala proses perjalanan hidup saya hingga saat ini.
4. Kepada Bapak Edi Bagtiyanto dan Ibu Irma Widyaningrum, Terimakasih atas dukungannya sehingga saya dapat menyelesaikan karya ilmiah ini.
5. Kepada sahabat-sahabat saya, Serhemia Rahayu, Bilqis Zanuarita, Ria Aprilia. Wahyu Inayati, dan Monica Indi Gunawan yang menemani dalam suka maupun duka serta senantiasa memberikan motivasi kepada penulis.

6. Kepada Dosen pembimbing, Bapak Dr. Drs Imam Gozali, MM yang telah membimbing serta memberikan masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Terakhir, terimakasih kepada diri penulis karena mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini.

Judul : Pengaruh *Work life balance* dan *Burnout* Terhadap *Turnover intention* Karyawan Generasi Z Pada PT. Kuwat Djaya Abadi (The Fountain Waterpark)

Title: The Influence of Work life balance and Burnout on Turnover intention of Generation Z Employees at PT. Kuwat Djaya Abadi (The Fountain Waterpark)

Nama: Dina Kurniawati

Npm : 221003612012555

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work life balance* dan *burnout* terhadap *turnover intention* karyawan Generasi Z pada PT. Kuwat Djaya Abadi (The Fountain Waterpark). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan Generasi Z pada PT. Kuwat Djaya Abadi. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 45 responden yang bekerja di PT. Kuwat Djaya Abadi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah *work life balance* dan *burnout* sebagai variabel independen, serta *turnover intention* sebagai variabel dependen. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda dengan uji asumsi klasik. Hasil penelitian secara parsial menunjukkan bahwa variabel *burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *turnover intention* karyawan Generasi Z, sedangkan *work life balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *turnover intention*, dengan nilai signifikansi masing-masing lebih kecil dari 0,05. Artinya, semakin tinggi tingkat *burnout* maka *turnover intention* karyawan akan semakin meningkat, dan semakin rendah *work life balance* maka *turnover intention* karyawan juga akan semakin meningkat.

Kata Kunci : *Work life balance, Burnout, Turnover intention*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Work life balance* dan *Burnout* Terhadap *Turnover intention* Karyawan Generasi Z Pada PT. Kuwat Djaya Abadi”.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah memenuhi persyaratan guna mencapai derajat sarjana S-1 Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang. Mulai perencanaan sampai dengan penyelesaian skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dra. Nurchayati SE,MM AK.CA, selaku Dekan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.
2. Bapak Dr. Drs Imam Gozali, MM, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan petunjuk serta bimbingan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Prof. Dr. Dra Honorata Ratnawati DP, MM, selaku dosen penguji 1 yang telah memberi masukan dan arahan yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Suparmi, SE.MM, selaku dosen penguji 2 yang telah memberi masukan dan arahan yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah mengasuh serta memberikan bekal ilmu, selama penulis menempuh studi di Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.
6. Semua karyawan PT Kuwat Djaya Abadi yang telah berpartisipasi untuk mengisi kuesioner penelitian skripsi penulis.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan. Semoga skripsi ini bermanfaat, secara teoritis dan praktis.

Semarang, 10 Maret 2026

Penulis

Dina Kurniawati

DAFTAR ISI

| | |
|--|--------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iii |
| ABSTRAK | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | I-1 |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian | I-1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | I-6 |
| 1.3 Pertanyaan Penelitian..... | I-6 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | I-7 |
| 1.5 Manfaat Praktis | I-7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | II-1 |
| 2.1 Telaah Teori..... | II-1 |
| 2.1.1 <i>Work life balance</i> | II-1 |
| 2.1.2 <i>Burnout</i> | II-4 |
| 2.1.3 <i>Turnover intention</i> | II-9 |
| 2.2 Penelitian Terdahulu | II-11 |
| 2.3 Kerangka Pemikiran Teoritis | II-13 |
| 2.3.1 Pengaruh <i>Work life balance</i> Terhadap <i>Turnover intention</i> | II-13 |
| 2.3.2 Pengaruh <i>Burnout</i> Terhadap <i>Turnover intention</i> | II-14 |
| BAB III METODE PENELITIAN | III-1 |
| 3.1 Populasi dan Sampel..... | III-1 |
| 3.2 Variabel Penelitian dan Pengukuran Variabel | III-2 |
| 3.3 Metode Pengumpulan Data..... | III-3 |
| 3.4 Uji Instrumen Penelitian | III-4 |

| | |
|---|-------------|
| 3.4.1 Uji Validitas | III-5 |
| 3.4.2 Uji Reliabilitas..... | III-5 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | IV-1 |
| 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian..... | IV-1 |
| 4.1.1 Deskriptif Responden | IV-1 |
| 4.1.2 Deskripsi Variabel Penelitian | IV-3 |
| 4.1.2.1 <i>Work life balance</i> | IV-3 |
| 4.1.2.2 <i>Burnout</i> | IV-5 |
| 4.1.2.3 <i>Turnover intention</i> | IV-7 |
| 4.2 Analisis Hasil Penelitian..... | IV-10 |
| 4.2.1 Analisis Regresi Linear Berganda | IV-10 |
| 4.2.2 Uji Normalitas | IV-11 |
| 4.2.3 Uji Asumsi Klasik..... | IV-12 |
| 4.2.3.1 Uji Multikolinearitas | IV-12 |
| 4.2.3.2 Uji Heteroskedastisitas | IV-13 |
| 4.2.4 Uji Goodness of Fit (Uji Model) | IV-14 |
| 4.2.4.1 Koefisien Determinasi (R^2) | IV-14 |
| 4.2.5 Uji Hipotesis | IV-15 |
| 4.3 Pembahasan Hasil Penelitian | IV-17 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | V-1 |
| 5.1 Simpulan | V-1 |
| 5.2 Saran | V-2 |

DAFTAR PUSTAKA