

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KUALITAS KEHIDUPAN
KERJA PADA KARYAWAN SWASTA GENERASI Z DI KALIMANTAN
SELATAN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Najma Fakhirah

2210914220014

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juni, 2026

Skripsi

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KUALITAS KEHIDUPAN KERJA
PADA KARYAWAN SWASTA GENERASI Z
DI KALIMANTAN SELATAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

Najma Fakhirah

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 17 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

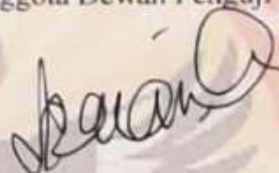
Pembimbing Utama



Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog.

NIP. 197009192005012002

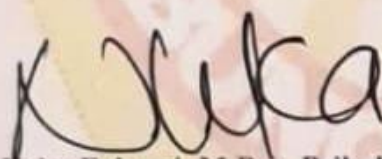
Anggota Dewan Penguji Lain



**Prof. Laila Refina Said, S.Psi., M.Si.,
Ph.D., CMA**

NIP. 197009132005012003

Pembimbing Pendamping



Dr. Neka Erlvani, M.Psi., Psikolog

NIP. 198312262008122001



Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog.

NIP. 197409082008122001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog

NIP. 198302172008122001

Ketua Jurusan Psikologi

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 06 Juni 2026



Najma Fakhirah
NIM. 2210914220014

ABSTRAK

PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KUALITAS KEHIDUPAN KERJA PADA KARYAWAN SWASTA GENERASI Z DI KALIMANTAN SELATAN

Najma Fakhirah

Generasi Z merupakan kelompok usia produktif yang mendominasi tenaga kerja di Kalimantan Selatan dan menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan yang berpotensi memengaruhi kualitas kehidupan kerja. Tingginya beban kerja dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun psikologis sehingga berdampak pada kesejahteraan karyawan. Penelitian menggunakan teori *job demand-control model* dan *job demand-resources model*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap kualitas kehidupan kerja pada karyawan swasta Generasi Z di Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Partisipan penelitian berjumlah 101 karyawan swasta Generasi Z yang bekerja di Kalimantan Selatan dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala beban kerja dan skala kualitas kehidupan kerja, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas kehidupan kerja ($\beta = -0,402$; $p = 0,000$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,249 menunjukkan bahwa beban kerja memberikan kontribusi sebesar 24,9% terhadap kualitas kehidupan kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dirasakan karyawan, maka semakin rendah kualitas kehidupan kerja yang dimiliki. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa organisasi perlu mengelola beban kerja secara proporsional guna mendukung kesejahteraan dan kualitas kehidupan kerja karyawan Generasi Z.

Kata Kunci: beban kerja, kualitas kehidupan kerja, Generasi Z, karyawan swasta, Kalimantan Selatan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF WORKLOAD ON QUALITY OF WORK LIFE AMONG GENERATION Z PRIVATE EMPLOYEES IN SOUTH KALIMANTAN

Najma Fakhirah

Generation Z is a productive age group dominating the workforce in South Kalimantan with job demands that may affect their quality of work life. High workload can lead to physical and psychological fatigue, thereby impacting employee well-being. Guided by the Job Demand-Control Model and the Job Demands-Resources Model, this study examined the effect of workload on the quality of work life among Generation Z private employees in South Kalimantan. A quantitative cross-sectional survey design was employed. A total of 101 Generation Z private employees working in South Kalimantan participated in the study and were selected through purposive sampling. Data were collected using a workload scale and a quality of work life scale, and analyzed using simple linear regression. The results showed that workload had a significant negative effect on quality of work life ($\beta = -0.402$; $p < 0.001$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.249$) indicated that workload contributed 24.9% to quality of work life. These findings suggest that the higher the perceived workload, the lower the quality of work life experienced by employees. This study implies that organizations need to manage workload proportionally to support the well-being and quality of work life of Generation Z employees.

Keywords: workload, quality of work life, Generation Z, private employees, South Kalimantan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada hadirat Allah SWT yang dengan Rahmat dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul “Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kualitas Kehidupan Kerja Pada Karyawan Swasta Generasi Z Di Kalimantan Selatan” ini dapat selesai tepat waktu. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memperoleh derajat sarjana Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat.

Selama pelaksanaan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan, dukungan, dan do’a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCN yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog atas kesempatan dan izin yang telah diberikan.
3. Dosen pembimbing, Ibu Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog sebagai pembimbing utama dan Ibu Dr. Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, saran, nasehat, bantuan, pembelajaran dan selalu mendukung serta mengarahkan penulis hingga akhir penulisan skripsi ini.

4. Dosen penguji, Ibu Laila Refina Said, S.Psi., M.Si., Ph.D., CMA dan Ibu Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog yang telah memberikan saran dan arahan agar penulisan skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
5. Dosen pembimbing Akademik, Ibu Rahmi Fauzia, S.Psi., M.A., Psikolog dan seluruh dosen Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang memberikan pengajaran dan ilmu bermanfaat selama penulis menempuh masa perkuliahan.
6. Seluruh staf Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyelesaian skripsi ini.
7. Kedua Orang tua saya yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan yang tiada pernah henti. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis, yang terus mendukung agar tidak menyerah dalam segala langkah penulis. Dengan kehadiran dan cinta tulus kalian penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, sehat dan bahagia selalu untuk Abah dan Mama.
8. Kepada saudara kandung penulis Jamaliah, Salma Ramadhani, Shofiyya Az Zahra dan Humaira Alfiana yang selalu penulis ganggu apalagi selama penulisan skripsi ini. Terima kasih penulis ucapkan untuk dukungan yang berarti serta doanya hingga penulis dapat mencapai titik ini.
9. Kepada keluarga besar yang turut membantu dalam penulisan skripsi penulis hingga dapat selesai. Terima kasih atas dukungan, bantuan dan doanya.

10. Kepada teman sekaligus sahabat penulis selama di perkuliahan yaitu Afina, terima kasih telah menjadi tempat keluh kesah penulis selama perkuliahan hingga detik ini, terima kasih atas tangan yang selalu bersedia membantu, telinga yang selalu siap untuk mendengarkan keluh kesah, bahu yang memberikan sandaran ketika penulis bimbang dan banyak hal suka duka yang penulis bagi. Semoga kita terus berteman hingga maut memisahkan.
11. Kepada “nama grup menyusul” yaitu Fitra, Vivi, Maulida, Rina, Orien, dan April yang juga memberikan peran penting pada penulis selama perkuliahan. Terima kasih atas segala canda tawa, lika liku dan keluh kesah yang kita bagi bersama. Semoga kita selalu dan terus menjadi teman hingga kita sudah memulai hidup masing-masing.
12. Kepada teman SMP “apa yh” yaitu Amel, Tya, dan Aina yang turut menemani perjalanan penulisan skripsi ini. Terima kasih sudah bertahan selama 9 tahun pertemanan ini dengan segala tingkah laku yang buat kita melupakan sejenak masalah hidup dan mewujudkan berbagai wacana kita yang hingga saat ini masih belum ada yang terwujud. Terima kasih atas semuanya dan semangat untuk mengejar mimpi masing-masing dan semoga pertemanan ini terus berlanjut.
13. Kepada teman SMA “HaFaNa” yaitu Haliza dan Amal yang juga turut membantu penulis dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi teman penulis hingga detik ini, semoga kita bisa nonton konser bareng.
14. Kepada anak-anak Charites, Dinoxterity, dan Dwyne yang menemani dan menjadi salah satu *support system* penulis selama kuliah dan penulisan

skripsi ini. Terima kasih atas segala tingkah laku kalian yang membuat penulis terhibur hingga melupakan sejenak masalah penulis sekaligus membuat penulis stress juga. Terima kasih atas segala perhatian dan dukungan kalian. Terima kasih sudah berkenan menjadi bagian dari hidup penulis dengan segala cerita kalian.

15. Kepada teman-teman satu bimbingan dan juga teman seangkatan yang membersamai penulis dari awal perkuliahan hingga selesai.
16. Kepada segala pihak yang terlibat dalam membantu selesainya skripsi ini seperti Miss Nisa, Kak Dinna, Kak Yuli, Zeirin Abla selaku rekan kerja di tempat kerja penulis, dan lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan. Terima kasih atas segala bantuannya.
17. Kepada pihak-pihak yang telah bersedia membantu dalam pengumpulan data baik dari uji baca hingga data skripsi. Terima kasih sudah berkenan mambantu hingga akhirnya skripsi ini pun jadi.
18. Terakhir, terima kasih kepada seseorang yang mungkin sering terlupakan, seorang perempuan manis, lucu, imut, kuat, dan mandiri yaitu diri saya sendiri, Najma Fakhirah. Terima kasih atas perjalanan panjang yang telah dilalui sampai sejauh ini, banyak pikiran negatif yang sering hadir, banyak ketakutan dan keraguan yang harus terus dihadapi dengan paksa, banyak lelah dan keluh kesah yang dipendam sendiri, banyak hal yang sudah dijalani, dihadapi, dan diselesaikan sendirian. Terima kasih sudah berkenan terus melangkah walau masih banyak keraguan dan ketidaksesuaian dengan harapan. Sampai ditahap ini bukanlah hal yang mudah bagi anak kecil yang

perjuangannya dipenuhi oleh permasalahan yang berlalu-lalang. Bangga atas setiap langkah kecilmu, meskipun kecemasan selalu hadir. Selamat sudah menyelesaikan satu fase kehidupan, teruslah bertumbuh, teruslah percaya dan teruslah melangkah dan selamat berpetualang di level kehidupan selanjutnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam hal penyusunan maupun penggunaan bahasa. Namun demikian, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta wawasan dan pengetahuan bagi pembaca, khususnya dalam bidang psikologi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca sebagai bahan perbaikan untuk penelitian selanjutnya.

Banjarbaru, 06 Juni 2026

Najma Fakhirah

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I <u>PENDAHULUAN</u>	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis	14
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	14
BAB II <u>TINJAUAN PUSTAKA</u>	19
2.1 Kualitas Kehidupan Kerja	19
2.1.1 Definisi Kualitas Kehidupan Kerja.....	19
2.1.2 Dimensi Kualitas Kehidupan Kerja	20
2.1.3 Indikator Kualitas Kehidupan Kerja	30

2.2 Beban Kerja	35
2.2.1 Definisi Beban Kerja	35
2.2.2 Dimensi Beban Kerja.....	36
2.2.3 Aspek Beban Kerja	39
2.2.4 Indikator Beban Kerja.....	40
2.2.5 Faktor Beban Kerja.....	41
2.3 Hubungan Kualitas Kehidupan Kerja dengan Beban Kerja	45
2.4 Landasan Teori	47
2.5 Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	51
3.1 Rancangan Penelitian	51
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	52
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	52
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	52
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	53
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	56
3.4.1 Instrumen Penelitian	56
3.5 Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas.....	58
3.5.1 Seleksi Aitem	59
3.5.2 Validitas Alat Ukur.....	60
3.5.3 Reliabilitas Alat Ukur	61
3.5.4 Pelaksanaan Uji Coba	61
3.6 Analisis Data.....	64

3.6.1 Uji Asumsi	65
3.6.2 Uji Hipotesis	66
BAB IV <u>H</u> ASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	67
4.2 Pelaksanaan Penelitian	70
4.3 Hasil Penelitian.....	72
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	72
4.4 Pembahasan	77
BAB V <u>K</u> ESIMPULAN DAN SARAN.....	89
5.1 Kesimpulan.....	89
5.2 Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Research Gap.....	17
Tabel 3. 1 Blueprint Skala Kualitas Kehidupan Kerja	57
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Beban Kerja.....	58
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kualitas Kehidupan Kerja	64
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Beban Kerja	64
Tabel 4. 1 Rincian Keseluruhan Responden	69
Tabel 4. 2 Jadwal Kegiatan Penelitian	71
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Hasil Uji Normalitas.....	72
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Hasil Uji Linearitas	73
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Statistik Uji Hipotesis.....	73
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Korelasi Uji Hipotesis	74
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Hasil Model Summary.....	75
Tabel 4. 8 Deskripsi Data Hasil Uji F (ANOVA).....	75
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Hasil Uji t dan Koefisien Regresi.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian.....	102
Lampiran B. Expert Judgement Alat Ukur.....	109
Lampiran C. Email Izin Menggunakan Alat Ukur	121
Lampiran D. Uji Keterbacaan Alat Ukur	121
Lampiran E. Uji Coba Alat Ukur	132
Lampiran F. Pengambilan Data.....	143
Lampiran G. Hasil Deskriptif Data Penelitian	146
Lampiran H. Hasil Analisis Data Penelitian	146
Lampiran I. Uji Sampe Size G*Power	147
Lampiran J. Hasil Studi Pendahuluan	147
Lampiran K. Catatan Bimbingan Skripsi.....	149
Lampiran L. Surat Pernyataan Kesiadaan Membimbing Skripsi.....	151
Lampiran M. Form Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian.....	153
Lampiran N. Formulir Cek Format Laporan dan Tata Tulis	159
Lampiran O. Cek Plagiasi	160
Lampiran P. Cek Referensi.....	161