

**PENGARUH BEBAN KERJA, DUKUNGAN SOSIAL DAN
FLEKSIBILITAS KERJA TERHADAP *WORK-LIFE BALANCE*
PADA GENERASI Z DI JAKARTA**

SKRIPSI



Nama : Rashaky Arya Vito

NIM : 43122010092

**PROGRAM STUDI S1-MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2026

**PENGARUH BEBAN KERJA, DUKUNGAN SOSIAL DAN
FLEKSIBILITAS KERJA TERHADAP *WORK-LIFE BALANCE*
PADA GENERASI Z DI JAKARTA**

Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Program Studi Manajemen Universitas
Mercu Buana Jakarta



Nama : Rashaky Arya Vito

NIM : 43122010092

**PROGRAM STUDI S1-MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2026

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rashaky Arya Vito

NIM : 43122010092

Program Studi : S1-Manajemen

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah murni hasil karya saya sendiri dan apabila saya mengutip dari hasil karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia dikenai sanksi pembatalan Skripsi ini apabila terbukti melakukan tindakan plagiat (penjiplakan).

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 April 2026



10000
METERAI
TEMPEL
PC2D2ANX3B8013270

Rashaky Arya Vito

NIM 43122010092

	BIRO PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS MERCU BUANA	
---	--	---

No. Dokumen	1-1-3.4.11.00	Distribusi					
Tgl. Efektif	25 September 2024						

SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

Nama : RASHAKY ARYA VITO
NIM : 43122010092
Fakultas / Program Studi : FEB / Manajemen
Jenis : Skripsi
Judul Tugas Akhir : PENGARUH BEBAN KERJA, DUKUNGAN SOSIAL DAN FLEKSIBILITAS
KERJA TERHADAP WORK-LIFE BALANCE PADA GENERASI Z DI JAKARTA
Hasil Pengecekan Turnitin : 27%

Telah dilakukan pengecekan Similarity menggunakan aplikasi **Turnitin** dengan hasil presentase kemiripan sebesar **27%** dan dinyatakan memenuhi syarat untuk penyerahan tugas akhir sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Mercu Buana. Hasil uji Turnitin terlampir.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 18 July 2026

Kepala Biro Perpustakaan



Muhammad Arif Budiyanto, M.Hum

Ket: Surat keterangan ini sebagai salah satu syarat untuk penyerahan tugas akhir.

2026/Jul/18/0000001123/Muhammad Arif Budiyanto, M.Hum

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Rashaky Arya Vito
NIM : 43122010092
Fakultas/Program Studi : Ekonomi dan Bisnis/S1 Manajemen
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Beban Kerja, Dukungan Sosial dan Fleksibilitas Kerja terhadap Work-Life Balance pada Generasi Z di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 12 Maret 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh :

Pembimbing



Dr. Aslam Mei Nur Widigdo, M.M
NIDN/NUPTK: 8832350017

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Ketua Program Studi S1 Manajemen



Dr. Nurul Hidayah, M.Si., Ak., CA
NIDN/NUPTK: 0307036901



Dudi Permana, Ph.D
NIDN/NUPTK: 1018037701

LPTA-03266257



Scan QR or [click here](#) to
Verification

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Rashaky Arya Vito
NIM	:	43122010092
Fakultas/Program Studi	:	FEB / S1 Manajemen
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Beban Kerja, Dukungan Sosial dan Fleksibilitas Kerja terhadap <i>Work-Life Balance</i> pada Generasi Z di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Juli 2026

Yang menyatakan,



Rashaky Arya Vito

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Beban Kerja, Dukungan Sosial dan Fleksibilitas Kerja terhadap *Work-Life Balance* pada Generasi Z di Jakarta”**. Skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana.

Penusunan Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin berterima kasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Dr. Nurul Hidayah, M.Si., Ak., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana.
3. Bapak Assoc. Prof. Dudi Permana, Ph.D., selaku Ketua Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dr. Aslam Mei Nur Widigdo, M.M., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan saran, waktu, bimbing, semangat, pengetahuan dan nasehat-nasehat yang sangat bermanfaat demi terselesaikannya Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Setyo Riyanto, S.E., M.M., selaku Dosen Penguji Ujian Skripsi, yang telah memberikan masukan yang sangat berarti untuk perbaikan Skripsi ini.
6. Ibu Dr. Winda Widyanti, S.K.M, M.M., selaku Dosen Penguji Ujian Skripsi, yang telah memberikan masukan dan saran agar Skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Para dosen di FEB Universitas Mercu Buana yang dengan dedikasinya dan keikhlasannya mencurahkan segala ilmu yang dimilikinya untuk diberikan kepada kami. Semoga di hadapan Allah SWT menjadi amal jariyah Bapak/Ibu. Aamiin.

8. Bapak dan Ibu di bagian administrasi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana, yang dengan penuh kesabaran dan keikhlasan bersedia membantu segala urusan administrasi selama penulis kuliah.
9. Seluruh teman-teman Manajemen S1 FEB UMB angkatan 2022 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga kita bisa mewujudkan semua impian kita.
10. Seluruh Generasi Z di Wilayah DKI Jakarta yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
11. Teristimewa, kedua orang tua tercinta yang telah memberikan semangat, doa dan dukungan moral dan material yang tiada henti-hentinya kepada penulis serta memberikan banyak inspirasi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
12. Adik penulis, Raisha Davina Putri yang telah berkontribusi atas tersusunnya Skripsi ini.
13. Pasangan penulis, Silvia Nurissaifah yang telah mendukung dan menyemangati penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
14. Terutama kepada penulis sendiri yang terus termotivasi dan berusaha untuk menyelesaikan Skripsi ini, semoga cita-cita dan impiannya bisa tercapai, Aamiin.

Penulis menyadari sebagai manusia biasa, bahwa penelitian ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan akibat keterbatasan pengetahuan serta pengalaman. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Selain itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan diri, penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan dan kelemahan dalam Skripsi ini. Akhir kata, semoga Skripsi ini bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 27 April 2026

Rashaky Arya Vito

ABSTRAK

Studi ini meneliti pengaruh dari beban kerja, dukungan sosial, dan fleksibilitas kerja terhadap *work-life balance*. Populasi target terdiri dari karyawan berusia 19-28 tahun. Mengingat ukuran populasi yang tidak pasti, sampel ditentukan menggunakan aturan praktis minimal lima responden per indikator. Dengan 27 indikator, maka sampel minimumnya adalah 135, dan 150 respons valid diperoleh melalui survei daring. Data dianalisis menggunakan PLS-SEM dengan *SmartPLS Ver. 4*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa beban kerja memberikan pengaruh negatif terhadap *work-life balance*, sebaliknya dukungan sosial dan fleksibilitas kerja memberikan pengaruh positif. Dukungan sosial muncul sebagai prediktor yang paling dominan. Wawasan utama adalah bahwa karyawan Generasi Z cenderung lebih mengandalkan sumber daya relasional daripada sumber daya struktural dalam menjaga *work-life balance*, sebuah pola yang dipengaruhi oleh konteks budaya kolektivistik Indonesia. Studi ini memperluas pengembangan keilmuan di bidang Manajemen SDM, khususnya pada kajian terkait *work-life balance* di kalangan Generasi Z. Secara praktis, organisasi harus menyeimbangkan manajemen beban kerja dengan pengembangan lingkungan kerja yang mendukung dan fleksibel. Studi ini dibatasi oleh desain *cross-sectional* dan konteks perkotaan yang spesifik, menunjukkan perlunya penelitian longitudinal dan lebih luas di masa mendatang.

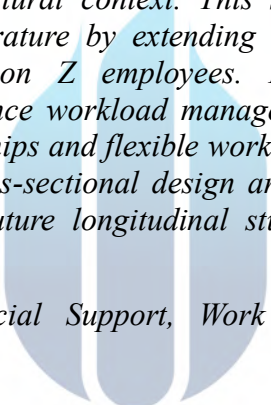
Kata Kunci: Beban Kerja, Dukungan Sosial, Fleksibilitas Kerja, *Work-life balance*, Generasi Z.



ABSTRACT

This study examines the effects of workload, social support, and work flexibility on work-life balance among Generation Z employees. The target population comprised employees aged 19–28 years. Given the unknown population size, the sample was determined using the rule of thumb of a minimum of five respondents per indicator. With a total of 27 indicators, the minimum required sample size was 135 respondents, and 150 valid responses were collected through an online survey. The data were analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) with SmartPLS Version 4. The findings indicate that workload has a negative effect on work-life balance, whereas social support and work flexibility exert positive effects. Among the three predictors, social support emerged as the strongest determinant of work-life balance. The findings further suggest that Generation Z employees rely more heavily on relational resources than structural resources in maintaining work-life balance, a pattern that appears to reflect Indonesia's collectivist cultural context. This study contributes to the human resource management literature by extending empirical evidence on work-life balance among Generation Z employees. From a practical perspective, organizations should balance workload management with initiatives that foster supportive social relationships and flexible work arrangements. Nevertheless, this study is limited by its cross-sectional design and its focus on an urban setting, indicating the need for future longitudinal studies conducted across broader geographical contexts.

Keywords: Workload, Social Support, Work Flexibility, Work-life balance, Generation Z.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
LEMBAR HASIL PENGECEKAN PLAGIASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kontribusi Penelitian.....	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS	 12
1. Manajemen Sumber Daya Manusia	12
a. Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia	12
b. Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia	13
c. Tujuan Manajemen Sumber Daya Manusia	15
2. Sustainable Development Goals (SDG's)	16
3. Work-Life Balance.....	18
a. Pengertian Work-Life Balance	18
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Work-Life Balance	19
c. Dimensi dan Indikator Work-Life Balance	21
4. Beban Kerja.....	23
a. Pengertian Beban Kerja	23

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja	24
c. Dimensi dan Indikator Beban Kerja	25
5. Dukungan Sosial	27
a. Pengertian Dukungan Sosial.....	27
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	29
c. Dimensi dan Indikator Dukungan Sosial.....	30
6. Fleksibilitas Kerja	32
a. Pengertian Fleksibilitas Kerja.....	32
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas Kerja	33
c. Dimensi dan Indikator Fleksibilitas Kerja.....	35
B. Penelitian Terdahulu	36
C. Pengembangan Hipotesis.....	41
1. Pengaruh Beban Kerja Terhadap <i>Work-Life Balance</i>	41
2. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap <i>Work-Life Balance</i>	42
3. Pengaruh Fleksibilitas Kerja Terhadap <i>Work-Life Balance</i>	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
B. Desain Penelitian	44
C. Definisi dan Operasionalisasi variabel.....	45
1. Definisi Variabel	45
2. Operasionalisasi Variabel.....	46
D. Skala Pengukuran Variabel.....	48
E. Populasi dan Sampel Penelitian	49
1. Populasi Penelitian	49
2. Sampel Penelitian.....	49
F. Metode Pengumpulan Data.....	50
G. Metode Analisis Data	51
1. Analisis Deskriptif.....	51
2. Uji Instrumen.....	52
3. Analisis <i>Partial Least Square</i>	53
a. Pengertian <i>Partial Least Square</i>	53

b. Menguji Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	54
c. Menguji Model Struktural (<i>Inner Model</i>).....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Analisis Deskriptif.....	59
1. Gambaran Umum Objek Penelitian	59
2. Deskripsi Responden.....	60
3. Deskripsi Variabel.....	64
B. Analisis <i>Partial Least Square</i>.....	70
1. Hasil Pengujian Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	70
2. Hasil Pengujian Model Struktural (<i>Inner Model</i>)	75
C. Pembahasan Penelitian.....	78
1. Pengaruh Beban Kerja terhadap <i>Work-Life Balance</i>	78
2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap <i>Work-Life Balance</i>	80
3. Pengaruh Fleksibilitas Kerja terhadap <i>Work-Life Balance</i>	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
1. Bagi Perusahaan	85
2. Bagi Karyawan.....	87
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
1.1	Hasil Pra Survei	6
1.2	<i>Research Gap</i>	7
2.1	Penelitian Terdahulu	37
3.1	Operasionalisasi variabel	46
3.2	Skala Likert	49
3.3	Pengukuran <i>Convergent validity</i>	54
3.4	Pengukuran <i>Discriminant Validity</i>	55
3.5	Penilaian <i>R-Square</i>	57
3.6	Penilaian <i>Q-Square</i>	57
4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	56
4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	61
4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	61
4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	62
4.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Domisili Tempat Tinggal	63
4.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Domisili Tempat Kerja	63
4.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	64
4.8	Analisis Deskriptif Variabel <i>Work-life balance</i>	65
4.9	Analisis Deskriptif Variabel Beban Kerja	66
4.10	Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial	68
4.11	Analisis Deskriptif Variabel Fleksibilitas Kerja	69
4.12	Hasil Pengujian <i>Convergent Validity</i>	70
4.13	Hasil Pengujian <i>Discriminant Validity</i>	72
4.14	Hasil Pengujian <i>Average Variance Extracted</i>	73
4.15	Hasil Pengujian <i>Fornell-Larcker Criterion</i>	74
4.16	Hasil Pengujian <i>Heterotrait-monotrait (HTMT)</i>	74
4.17	Hasil Pengujian <i>Composite Reliability</i> Dan <i>Cronbach Alpha</i>	75
4.18	Hasil Pengujian Nilai <i>R-Square</i>	76
4.19	Hasil Pengujian Nilai <i>Q-Square</i>	76
4.20	Hasil Pengujian Nilai <i>Bootstrapping</i>	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
1.1	Tingkat Kepuasan <i>Work-Life Balance</i> Generasi Z	2
2.1	Kerangka Konseptual	43
4.1	Hasil <i>PLS-SEM Algorithm</i>	71
4.2	Hasil Pengujian <i>Bootstrapping</i>	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
1	Kuesioner Penelitian	95
2	Karakteristik Responden	99
3	Hasil Kuesioner Penelitian	107
4	Deskriptif Variabel	121
5	Hasil <i>Outer Model</i>	124
6	Hasil <i>Inner Model</i>	127

