



**HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN QUIET
QUITTING PADA PEKERJA GEN Z DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**



SKIRPSI

ANANDA ISTIQOMAH
46121110065

PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCUBUANA

JAKARTA

2025

**HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DAN QUIET
QUITTING PADA PEKERJA GEN Z DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**

SKRIPSI



ANANDA ISTIQOMAH

46121110065



UNIVERSITAS MERCU BUANA

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

2024/2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANANDA ISTIQOMAH

NIM : 46121110065

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan *Quiet Quitting* Pada Pekerja Gen Z Dewasa Awal di Jabodetabek

serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan dalam skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Univeritas Mercu Buana.

Jakarta, 31 Juli 2025



Ananda Istiqomah

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ananda Istiqomah

NIM : 46121110065

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan *Quiet Quitting*

Pada Pekerja Gen Z Dewasa Awal di Jabodetabek

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh :

Pembimbing : Dr. Arie Suciyoana Sriyanto, S.Si., M.Si ()

NIDN : 0311107804

Ketua Penguji : Dr. Indra Kusumah, M.Si ()

NIDN : 0321078107

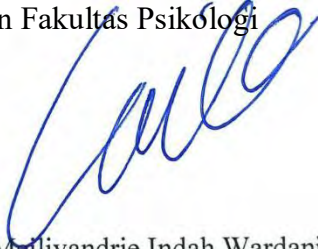
Penguji 1 : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog ()

NIDN : 0302038003

Jakarta, 8 Agustus 2025

Mengetahui :

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas rahmat Allah SWT dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan antara tingkat Kebahagiaan dengan *Quiet quitting* pada pekerja gen Z dewasa awal di Jabodetabek” . Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Psikologi S1 di Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- Bpk. Prof. Andi Ardiansyah selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
- Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
- Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
- Ibu Dr. Arie Suciyan Sriyanto, S.Si.,M.Si selaku Dosen Pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama perkuliahan.
- Bapak Dr. Indra Kusumah, M.Si. selaku Ketua Sidang tugas akhir penulis, terima kasih atas koreksi dan arahan serta masukannya.
- Ibu Dr.Dearly. M.Psi, Psikolog selaku selaku Dosen Penguji sidang tugas akhir penulis, terima kasih atas koreksi dan arahan serta masukannya.
- Segenap dosen dan staf Psikologi Universitas Mercu Buana atas ilmu pengetahuan dan fasilitas yang telah diberikan selama masa studi.
- Kedua orang tua penulis, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan motivasi dalam hidup. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam atas segala bentuk dukungan tanpa syarat, afirmasi

- positif, serta doa yang terus-menerus mengiringi setiap langkah dan usaha sepanjang masa studi ini.
- Kedua adik saya, Arif dan Ghias, yang senantiasa memberikan dukungan dan membantu ketika saya berada dalam keterbatasan.
- Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada Karen, William, Sonia, dan Mega, yang secara aktif membantu dan memberikan masukan berharga dalam proses penyelesaian tugas akhir. Dukungan mereka sangat membantu penulis dalam menyelesaikan setiap tahap penelitian dan penulisan dengan lebih efektif dan terstruktur.
- Penulis juga berterima kasih kepada sahabat Pani, Pian, Paskal, Fitri, Susan, Nadia, dan Lala, yang selalu siap sedia menemani dan memberikan semangat di kala mengalami masa-masa terpuruk. Kehadiran mereka menjadi sumber motivasi, kekuatan emosional, dan inspirasi yang memungkinkan penulis tetap fokus dan tegar dalam menyelesaikan studi.
- Baskara Putra dan Nadin Amizah, atas karya musik yang telah mengiringi setiap langkah dan menemani proses belajar serta refleksi penulis selama masa studi.
- Ucapan terima kasih yang tak kalah penting ditujukan kepada diri penulis sendiri, karena telah menunjukkan ketekunan, kesabaran, dan keteguhan dalam menghadapi tantangan studi. Penulis menghargai komitmen pribadi yang telah dijaga dengan konsisten, kemampuan untuk tidak menyerah, serta pengamalan doa, ikhtiar, dan tawakal dalam menjalani setiap proses akademik hingga penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis berharap bahwa tugas akhir ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dan positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi. Dengan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan, diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para akademisi, praktisi, maupun mahasiswa yang tertarik pada topik yang dibahas, serta dapat menambah

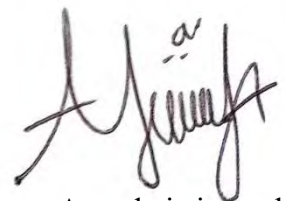
wawasan mengenai fenomena psikologis yang relevan dengan konteks kehidupan modern.

Meskipun penulis telah berusaha seoptimal mungkin dalam setiap tahap penelitian, mulai dari perumusan masalah, pengumpulan data, hingga analisis dan penulisan, penulis menyadari sepenuhnya bahwa tugas akhir ini tidak lepas dari keterbatasan. Beberapa aspek mungkin masih dapat dikembangkan lebih lanjut, baik dari segi metodologi, penyajian data, maupun interpretasi hasil penelitian. Oleh karena itu, kritik, masukan, dan saran yang membangun dari berbagai pihak, baik dosen pembimbing, rekan sejawat, maupun pembaca pada umumnya, sangat penulis harapkan agar karya ini dapat disempurnakan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis menaruh harapan besar agar tugas akhir ini tidak hanya menjadi pencapaian akademik pribadi, tetapi juga memberikan manfaat praktis dan ilmiah bagi para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan. Semoga temuan, analisis, dan rekomendasi yang disajikan dapat menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan psikologi, khususnya dalam memahami perilaku dan kesejahteraan individu dalam konteks sosial dan organisasi.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 31 Juli 2025



Ananda istiqomah

46121110065

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademis Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ananda Istiqomah

NIM : 46121110065

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Quiet Quitting Pada Pekerja Gen Z Dewasa Awal di Jabodetabek

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 diatas 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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pertanyaan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 31 Juli 2025

Yang menyatakan ,


Ananda Istiqomah

ABSTRAK

Nama : Ananda Istiqomah
NIM : 46121110065
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Kebahagiaan dan *Quiet Quitting* pada Pekerja Gen Z Dewasa Awal di Jabodetabek
Pembimbing : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si

Fenomena *quiet quitting* semakin banyak diperbincangkan, khususnya pada Generasi Z yang dikenal kritis, fleksibel, namun rentan terhadap disengagement. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebahagiaan dan *quiet quitting* pada karyawan Generasi Z dewasa awal di wilayah Jabodetabek. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 169 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) untuk mengukur kebahagiaan dan *Quiet Quitting Scale* (QQS) untuk menilai kecenderungan *quiet quitting*. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilakukan dengan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kebahagiaan dan *quiet quitting* ($r = -0,508$, $p < 0,01$), yang mengindikasikan semakin tinggi kebahagiaan individu, semakin rendah kecenderungan mereka menarik diri dari pekerjaan. Temuan ini menegaskan peran kebahagiaan sebagai faktor protektif dalam meningkatkan keterlibatan, komitmen, dan loyalitas karyawan Generasi Z.

Kata Kunci: Kebahagiaan, *Quiet Quitting*, Generasi Z, Dewasa Awal

ABSTRACT

Name : Ananda Istiqomah
Student ID : 46121110065
Study Program : *Psychology*
Thesis Title : *The Relationship Between Happiness and Quiet Quitting Among Early Adult Gen Z Workers in Jabodetabek*
Counsellor : Dr. Arie Suciyan Srijanto, S.Si., M.Si

The phenomenon of quiet quitting has gained increasing attention, particularly among Generation Z, who are known to be critical, flexible, yet prone to disengagement. This study aims to examine the relationship between happiness and quiet quitting among early adult Generation Z employees in the Jabodetabek area. A quantitative method with a correlational design was employed, involving 169 respondents selected through purposive sampling. The instruments used were the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) to measure happiness and the Quiet Quitting Scale (QQS) to assess the tendency of quiet quitting. Normality test results indicated that the data were not normally distributed, thus Spearman correlation was applied for analysis. The results revealed a significant negative relationship between happiness and quiet quitting ($r = -0.508, p < 0.01$), indicating that higher levels of individual happiness correspond to a lower tendency to withdraw from work responsibilities. These findings underscore the protective role of happiness in enhancing engagement, commitment, and loyalty among Generation Z employees.

Keywords: *Happiness, Quiet Quitting, Generation Z, Early Adulthood*

DAFTAR ISI

Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	vii
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Quiet Quitting (Variabel Dependen/Y)	
2.1.1. Definisi Quiet Quitting	5
2.1.2. Dimensi Quiet Quitting	6
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Quiet Quitting	6
2.2. Kebahagiaan (Variabel Independen/X)	
2.2.1. Definisi Kebahagiaan	7
2.2.2. Dimensi Kebahagiaan.....	7
2.3. Penelitian Terdahulu	8
2.4. Dinamika Penelitian	12
2.5. Kerangka Berpikir	14
2.6. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	

3.1. Desain Penelitian	16
3.2. Populasi dan Sampel	16
3.3. Definisi Operasional	18
3.4. Instrumen Penelitian	19
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	20
3.5.1. Validitas	20
3.5.2. Reliabilitas dan Analisis Item	21
3.5.3. Simpulan Validitas & Reliabilitas	25
3.6. Analisis data yang digunakan	25
3.6.1. Analisis Deskriptif	25
3.6.2. Analisis Inferensial	26
BAB IV PEMBAHASAN	
4.1. Gambaran Umum Responden	27
4.2. Hasil dan Pembahasan	30
4.2.1. Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	30
4.2.2. Analisis Inferensial	31
4.2.2.1. Uji Asumsi Klasik	32
4.2.2.2. Uji Hipotesis	32
4.2.2.3. Matriks Korelasi Antardimensi (Jika Ada)	32
4.2.2.4. Analisis Tambahan	34
4.3. Diskusi	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	38
5.2. Keterbatasan Penelitian	38
5.3. Keunikan Penelitian (Jika Ada)	39
5.4. Saran	39
5.4.1. Saran Teoretis	39
5.4.2. Saran Praktis	40
BAGIAN AKHIR	
Daftar Pustaka	41
Lampiran	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	8
Tabel 3.1 Blue Print Oxford Happiness Questionnaire	19
Tabel 3.2 Blue Print Quiet Quitting	20
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas OHQ	22
Tabel 3.4 Hasil Uji Analisis eliminasi Item OHQ	22
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas QQ	24
Tabel 3.6 Hasil Analisis eliminasi item QQ	24
Tabel 4.1 Demografi responden berdasarkan jenis kelamin	28
Tabel 4.2 Demografi Responden berdasarkan Usia	28
Tabel 4.3 Demografi responden berdasarkan jenis pekerjaan	29
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	30
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Kebahagiaan (OHQ)	30
Tabel 4.6 Kategorisasi Quiet Quitting Scale	31
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	32
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Spearman antara OHQ dan QQS	32
Tabel 4.9 Korelasi antar Dimensi	33
Tabel 4.10 Perbedaan Skor OHQ dan QQS Berdasarkan Jenis Kelamin ...	34
Tabel 4.11 Perbedaan Skor OHQ dan QQS Berdasarkan Jenis Pekerjaan ..	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar2.1 Kerangka Berpikir	14
Gambar3.1 G-power	17



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement QQS.....	47
Lampiran 2 Expert Judgement OHQ.....	51
Lampiran 3 Aiken's V.....	53
Lampiran 4 Hasil olah data.....	54
Lampiran 5 Quisionere Penelitian.....	61
Lampiran 6 Similarity Check.....	62

