



Pengaruh *Job Burnout* dan *Work-Life Balance* terhadap *Quiet Quitting* pada Karyawan Generasi Z

The Influence of Job Burnout and Work-Life Balance on Quiet Quitting in Generation Z Employees

Ilhaam Nazhir Akbar
222030100006

Dosen Pembimbing
Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog

Dosen Penguji
Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog
Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog

**Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Januari, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh *Job Burnout* dan *Work-Life Balance* terhadap *Quiet Quitting* pada Karyawan Generasi Z
Nama Mahasiswa : Ilhaam Nazhir Akbar
NIM : 222030100006

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing
(Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog)

Dosen Penguji 1
(Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog)

Dosen Penguji 2
(Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog)

Diketahui oleh

Ketua Program Studi
(Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A.)
NIK. 212498

Dekan
(Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd.)
NIK. 210290

Tanggal Ujian
Senin, 26 Januari 2026

Tanggal Lulus
Senin, 26 Januari 2026

The block contains three handwritten signatures on horizontal lines, corresponding to the three examiners listed on the left. Below these are two official blue circular stamps. The top stamp is for the Program Study Head (Ghozali Rusyid Affandi) and the bottom stamp is for the Dean (Dr. Septi Budi Sartika). Both stamps have handwritten signatures over them.

DAFTAR ISI

A. Bagian Pengesahan

1. Sampul
2. Lembar Pengesahan
3. Daftar Isi
4. Surat Pernyataan Publikasi Ilmiah
5. Pernyataan Mengenai Karya Tulis Ilmiah dan Sumber Informasi serta Pelimpahan Hak Cipta

B. Bagian Isi

1. Judul
2. Abstrak
3. Pendahuluan
4. Metode Penelitian
5. Hasil dan Pembahasan
6. Simpulan
7. Ucapan Terima Kasih
8. Referensi

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Ilhaam Nazhir Akbar
NIM : 222030100006
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

DAN

Dosen Pembimbing : Lely Ika Mariyati, S.Psi., M.Psi Psikolog
NIK/NIP : 206296
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Pengaruh *Job Burnout* dan *Work-Life Balance* terhadap *Quiet Quitting* pada Karyawan Generasi Z
Kata Kunci : *Job Burnout*, *Work-Life Balance*, *Quiet Quitting*, Generasi Z

TELAH:

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- ☐ Bertanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- ☒ Menyerahkan tanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



(Lely Ika Mariyati, S.Psi., M.Psi Psikolog)
NIP/NIK. 206296

Sidoarjo, (26 Januari 2026)
Mahasiswa



(Ilhaam Nazhir Akbar)
NIM. 222030100006

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul "**Pengaruh *Job Burnout* dan *Work-Life Balance* terhadap *Quiet Quitting* pada Karyawan Generasi Z**" adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 26 Januari 2026



Ilhaam Nazhir Akbar
222030100006