

“HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DAN *BURNOUT* DENGAN *QUIET QUITTING* PADA PEKERJA GENERASI Z”

ABSTRAK

Quiet Quitting adalah permasalahan dalam dunia pekerjaan atau yang terjadi disuatu instansi yang di lakukan oleh para pekerja. Hal ini terjadi oleh karena beberapa hal seperti *burnout* dan kurangnya keseimbangan dalam dunia pekerjaan dan kehidupan pribadi. Peneliti menjadikan pekerja generasi Z sebagai subjek penelitian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Work-life balance* dan *burnout* dengan *quiet quitting* pada pekerja generasi Z. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik uji analisis regresi berganda. Sampel penelitian ini adalah berjumlah 41 orang pekerja generasi Z dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data. Dari hasil analisis dan interpretasi data di peroleh indikasi bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *work-life balance* dan *burnout* dengan *quiet quitting* secara simultan sebesar 0,501.

Kata kunci: *Work-life Balance, Burnout, Quiet Quitting, Generasi Z*

“THE RELATIONSHIP OF WORK-LIFE BALANCE AND BURNOUT WITH QUIET QUITTING IN GENERATION Z WORKERS”

ABSTRACT

Quiet quitting is a problem in the world of work or that occurs in an agency that is carried out by workers. This happens because of several things such as burnout and lack of balance in the world of work and personal life. Researchers made generation Z workers as research subjects.

The purpose of this study is to determine the relationship between work-life balance and burnout with quiet quitting in generation Z workers. Researches used quantitative research methods with multiple regression analysis test techniques. The sample of this study was 41 generation Z workers using a questionnaire as a data collection tool. From the results of data analysis and interpretation, it is indicated that there is a positive and significant relationship between work-life balance and burnout with quiet quitting simultaneously at 0.501.

Keywords: *Work-life balance, Burnout, Quiet Quitting, Generation Z*