

**PENGARUH FLEKSIBILITAS KERJA, BEBAN KERJA DAN *WORK
LIFE BALANCE* TERHADAP *TURNOVER INTENTION* PADA
GENERASI Z DI INDUSTRI KONTEN DIGITAL JAKARTA SELATAN**

TUGAS AKHIR

AVRILIA ELVA CAHYANTI

NPM 223402516153



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

**PENGARUH FLEKSIBILITAS KERJA, BEBAN KERJA DAN *WORK
LIFE BALANCE* TERHADAP *TURNOVER INTENTION* PADA
GENERASI Z YANG DI INDUSTRI KONTEN DIGITAL JAKARTA
SELATAN**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat gelar Sarjana Manajemen di
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional

Oleh:

AVRILIA ELVA CAHYANTI

NPM 223402516153



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2026

LEMBAR PERNYAT AAN

Penulis menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa segala pernyataan dalam tugas akhir yang berjudul:

PENGARUH FLEKSIBILITAS KERJA, BEBAN KERJA DAN WORK LIFE BALANCE TERHADAP TURNOVER INTENTION PADA GENERASI Z YANG DI INDUSTRI KONTEN DIGITAL JAKARTA SELATAN

Merupakan gagasan atau hasil penelitian penulis, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sebelumnya. Tugas akhir ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Jika didalamnya terdapat kesalahan dan kekeliruan, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

Jakarta 05 November 2025



Avrilia Elva Cahyanti

NPM: 223402516153



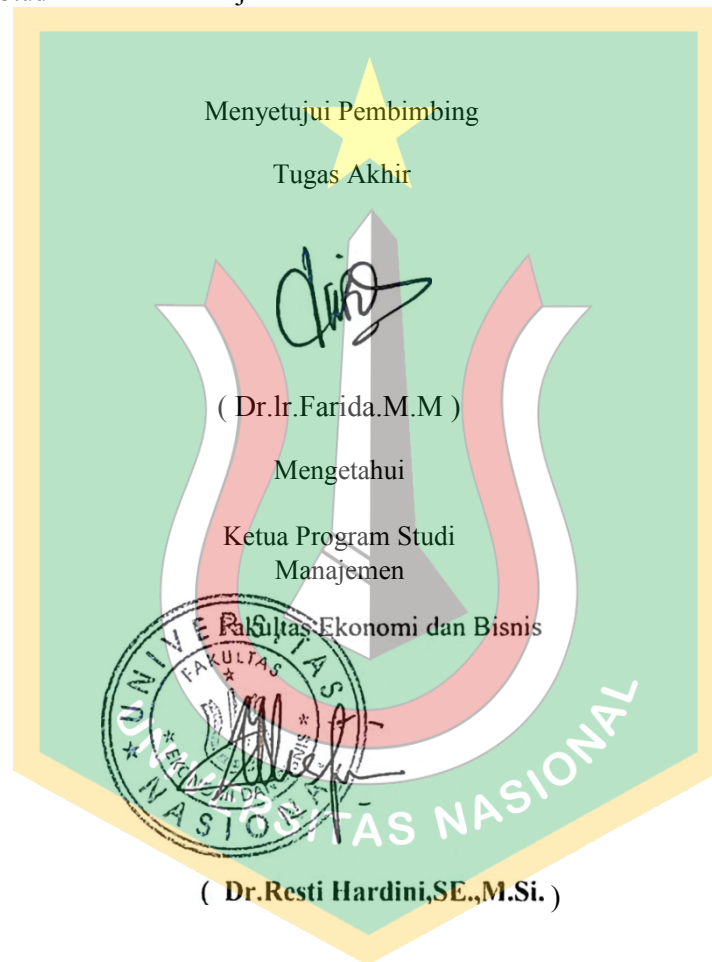
LEMBAR PERSETUJUAN

Judul tugas akhir .. Pengaruh Fleksibilitas Kerja, Beban Kerja dan Work Life Balance Terhadap Turnover Intention Pada Generasi Z Di Industri Konten Digital Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa .: Avriela Elva Cahyanti

Nomor Pokok .: 223402516153

Program Studi : Manajemen



Jakarta 12 Maret 2026

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : : PENGARUH FLEKSIBILITAS KERJA, BEBAN KERJA DAN WORK LIFE BALANCE TERHADAP TURNOVER INTENTION PADA GENERASI Z DI INDUSTRI KONTEN DIGITAL JAKARTA SELATAN

Nama Mahasiswa : Avrilia Elva Cahyanti

Nomor Pokok : 223402516153


Program Studi : Manajemen

Diterima dan Disahkan oleh Panitia Ujian Tugas Akhir
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional

Menyetujui,
Pembimbing Tugas Akhir


(Dr. Ir. Farida, M.M.)

Ketua Penguji,


(Dr. Lisa Sarinah, S.E., M.Si.M.)

Anggota/Penguji,


(Santi Retno Sari, S.E., M.Si.)

Mengetahui
Dekan,



(Prof. Dr. Edi Sugiono, S.T., S.E., M.M.)

Jakarta: 12 Februari 2026

Tanggal Lulus: 27 Februari 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh fleksibilitas kerja, beban kerja, dan *work-life balance* terhadap *turnover intention* pada Generasi Z di industri konten digital Jakarta Selatan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Populasi penelitian mencakup karyawan Generasi Z yang bekerja pada industri konten digital di wilayah Jakarta Selatan. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan, diperoleh 113 responden sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner. Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fleksibilitas kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *turnover intention*, beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *turnover intention*, serta *work-life balance* berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *turnover intention*. Selain itu, fleksibilitas kerja, beban kerja, dan *work-life balance* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *turnover intention*. Di antara ketiga variabel tersebut, *work-life balance* merupakan faktor yang memberikan pengaruh paling dominan terhadap *turnover intention*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebijakan fleksibilitas kerja dan keseimbangan kehidupan kerja yang tidak disertai pengelolaan beban kerja yang sehat, kejelasan batas waktu kerja, serta dukungan organisasi berpotensi meningkatkan niat keluar karyawan Generasi Z di industri konten digital.

Kata Kunci: *Fleksibilitas, Beban Kerja, Work Life balance, Turnover Intention*

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of work flexibility, workload, and work–life balance on turnover intention among Generation Z employees in the digital content industry in South Jakarta. The sampling technique used was purposive sampling. The research population comprised Generation Z employees working in the digital content industry in South Jakarta. Based on the predetermined criteria, 113 respondents were selected as the research sample. Data were collected through questionnaire distribution. Data analysis was conducted using multiple linear regression with the assistance of IBM SPSS version 25. The results indicate that work flexibility has a positive and significant effect on turnover intention, workload has a positive and significant effect on turnover intention, and work–life balance has a positive and highly significant effect on turnover intention. Furthermore, work flexibility, workload, and work–life balance collectively have a significant effect on turnover intention. Among the three variables, work–life balance is the most dominant factor influencing turnover intention. These findings suggest that work flexibility policies and work–life balance practices that are not accompanied by healthy workload management, clear boundaries of working time, and organizational support may increase the turnover intention of Generation Z employees in the digital content industry.

Keywords: *Work Flexibility, Workload, Work–Life Balance, Turnover Intention*

KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala Rab Semesta Alam Yang Maha Mengetahui segala sesuatu. Atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional, dengan judul “Pengaruh Fleksibilitas Kerja, Beban Kerja Dan *Work Life Balance* Terhadap *Turnover Intention* Pada Generasi Z Yang Di Industri Konten Digital Jakarta Selatan”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat keterbatasan dalam, karena itu penulis berharap masukan dan saran yang membangun demi perbaikan dan manfaat yang lebih baik dimasa yang akan datang. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. EL Amry Bermawi Putera, M.A, selaku Rektor Universitas Nasional.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Edi Sugiono S.E., M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis
3. Ibu Dr. Rahayu Letari, S.E., M.M. selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
4. Ibu Dr. Resti Hardini, S.E., M.Si. selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
5. Ibu Dr. Subur Karyatun, S.E., M.M. selaku Sekretaris Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
6. Ibu Dr. Farida., M.M. selaku dosen pembimbing saya yang saya hormati, yang telah bersedia membantu menyempurnakan kekurangan, memberikan solusi, dan juga memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Seluruh Dosen Universitas Nasional khususnya Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan seluruh Staff Sekretariat Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah membantu memberikan pelayanan informasi dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.

8. Teruntuk kedua Orang Tua saya Ayah dan ibu serta Kakak Sepupu saya Rike dan Adik saya Fina yang saya sayangi, terutama Ayah saya yang menjadi alasan paling utama untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini, terima kasih yang sebesar-besarnya atas setiap doa yang selalu dipanjatkan usaha, kesabaran, serta kasih sayang yang sangat besar kepada saya. Didikan dan moral dan materi yang engkau berikan akan saya ingat dan akan jadi tekad untuk berjuang agar bisa menjadi kebanggaan keluarga.
9. Teruntuk teman-teman saya mahasiswa Manajemen angkatan 22 khususnya teman sedari awal perkuliahan hingga saat ini dalam proses penyusunan tugas akhir yaitu Aghna, Septi, Indri, Reyza, Fikri, vivi, natasya dan syultan terima kasih sudah selalu saling memberikan support, semangat, moment, suka dan duka, dan semoga kalian juga selalu diberikan kelancaran serta kemudahan dalam proses menyusun tugas akhir agar kita bisa lulus bersama-sama.
10. Terima kasih kepada Pasangan saya yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa yang tiada henti selama proses penyusunan Tugas Akhir ini.
11. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri Avrilia Elva Cahyanti, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan tugas akhir ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Jakarta, 12 Maret 2026
Avrilia Elva Cahyanti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	IV
<i>ABSTRACT</i>	V
KATA PENGANTAR.....	VI
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL.....	X
DAFTAR GAMBAR.....	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Teori Yang Terkait Dengan Variabel Penelitian.....	6
1. Manajemen Sumber Daya Manusia.....	6
2. Fleksibilitas Kerja.....	12
3. Beban Kerja.....	13
4. Work Life Balance.....	17
5. <i>Turnover intention</i>	20
B. Keterkaitan Antar Variabel.....	25
1. Pengaruh Fleksibilitas Kerja terhadap <i>Turnover intention</i>	25
2. Pengaruh Beban Kerja terhadap <i>Turnover intention</i>	26
3. Pengaruh <i>Work life balance</i> terhadap <i>Turnover intention</i>	28
4. Keterkaitan Keseluruhan Variabel dengan <i>Turnover intention</i>	29
C. Hasil Penelitian Yang Sesuai Sebagai Rujukan Penelitian.....	31
D. Kerangka Analisis.....	36
E. Perumusan Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Objek Penelitian.....	38
B. Data Penelitian.....	38
1. Sumber Data dan Jenis Data.....	38
2. Populasi dan Sampel.....	39

3. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	41
C. Definisi Operasional Variabel.....	42
D. Metode Analisis dan Pengujian Hipotesis	44
1. Metode Analisis.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Data Penelitian	50
2. Karakteristik Responden.....	51
3. Hasil Analisis Deskriptif	55
4. Uji Kelayakan Instrument.....	62
5. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	66
6. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda.....	69
7. Hasil Uji Kelayakan Model.....	72
8. Hasil Pengujian Hipotesis.....	73
B. Pembahasan.....	76
1. Pengaruh Fleksibilitas (X1) terhadap <i>Turnover Intention</i> (Y)	76
2. Pengaruh Beban Kerja (X2) terhadap <i>Turnover Intention</i> (Y).....	78
3. Pengaruh <i>Work Life Balance</i> (X3) terhadap <i>Turnover Intention</i> (Y).....	80
4. Pengaruh Fleksibilitas (X1) Beban Kerja (X2) dan <i>Work Life Balance</i> (X3) terhadap <i>Turnover Intention</i> (Y).....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Tren Turnover intention Generasi Z (2021–2024).....	2
Tabel 2. 1. Hasil Penelitian Yang Sesuai Sebagai Rujukan Penelitian.....	31
Tabel 3. 1. Pengukuran Skala Likert.....	42
Tabel 3. 2. Definisi Operasional Variabel.....	43
Tabel 4. 1. Klasifikasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4. 2. Klasifikasi Responden berdasarkan Usia.....	53
Tabel 4. 3. Klasifikasi Responden berdasarkan Lama Masa Bekerja.....	54
Tabel 4. 4. Kategori Jawaban Responden.....	55
Tabel 4. 5. Distribusi Frekuensi Variabel Fleksibilitas.....	56
Tabel 4. 6. Distribusi Frekuensi Variabel Beban Kerja.....	57
Tabel 4. 7. Distribusi Frekuensi Variabel Work Life Balance.....	59
Tabel 4. 8. Distribusi Frekuensi Variabel Turnover Intention.....	60
Tabel 4. 9. Hasil Uji Validitas pada Variabel Fleksibilitas.....	62
Tabel 4. 10. Hasil Uji Validitas pada Variabel Beban Kerja.....	63
Tabel 4. 11. Hasil Uji Validitas pada Variabel Work Life Balance.....	64
Tabel 4. 12. Hasil Uji Validitas pada Variabel Turnover Intention.....	64
Tabel 4. 13. Hasil Uji Reliabilitas.....	65
Tabel 4. 14. Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirno.....	66
Tabel 4. 15. Hasil Uji Hasil Uji Multikolinearitas.....	67
Tabel 4. 16. Hasil Uji heteroskedastitas.....	68
Tabel 4. 17. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda.....	69
Tabel 4. 18. Tabel ringkasan hasil regresi.....	70
Tabel 4. 19. Hasil Uji f.....	72
Tabel 4. 20. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	73
Tabel 4. 21. Hasil Uji t.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Analisis37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Daftar Riwayat Hidup	95
Lampiran 2 : Permohonan Pengisian Kuisisioner	96
Lampiran 3 : Tabulasi Data.....	101
Lampiran 4 : Output SPSS Uji.....	111
Lampiran 5 : Tabel r.....	119

