

***HUSTLE CULTURE DAN STRES KERJA: TANTANGAN WORK-LIFE
BALANCE GENERASI Z KARAWANG***

NON-SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang



Diajukan oleh:

Nama : Annisa Permata Cahyani

NIM 21416273201095

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN



Nama : Annisa Permata Cahyani
 NIM : 21416273201095
 Fakultas : Psikologi
 Judul Tugas akhir :

***HUSTLE CULTURE DAN STRES KERJA: TANTANGAN *WORK-LIFE* BALANCE* GENERASI Z KARAWANG**

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I

Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog
 NIDN. 0405038105

Pembimbing II

Haryanti Mustika, S.Psi., M.A

Karawang, 17 Mei 2025

Koordinator Program Studi Psikologi

Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog
 NIDN. 0405038105

LEMBAR PENGESAHAN



Nama : Annisa Permata Cahyani
NIM : 21416273201095
Fakultas : Psikologi
Judul Tugas akhir :

***HUSTLE CULTURE DAN STRES KERJA: TANTANGAN WORK-
LIFE BALANCE GENERASI Z KARAWANG***

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas Akhir Fakultas Psikologi
Universitas Buana Perjuangan Karawang
pada tanggal : 20 Mei 2025

Dewan Penguji,

Tanda Tangan

1. Penguji 1 : Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0410038603

Mengetahui :
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Cempaka Putrie Dimata, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0413128602

**LEMBAR PERNYATAAN
TIDAK MENCONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Annisa Permata Cahyani

NIM : 21416273201095

Program Studi : Psikologi

dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

***"HUSTLE CULTURE DAN STRES KERJA: TANTANGAN *WORK-LIFE*
BALANCE GENERASI Z KARAWANG"***

adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 16 Mei 2025

Annisa Permata Cahyani

21416273201095

ABSTRAK

***HUSTLE CULTURE* DAN STRES KERJA: TANTANGAN *WORK-LIFE BALANCE* GENERASI Z KARAWANG**

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Ps21.annisacahyani@mhs.ubpkarawang.ac.id

Studi ini bertujuan untuk menilai dampak *hustle culture* dan tekanan kerja terhadap *work-life balance* karyawan Gen-Z di Kabupaten Karawang. Pendekatan yang digunakan dalam studi ini bersifat kuantitatif, melalui teknik sampel *non-probabilitas* dengan jenis *accidental sampling*. Populasi studi mencakup 587.125 individu dari Generasi Z di wilayah tersebut. Berdasarkan rumus Isaac dan Michael, jumlah sampel ialah 349 responden. Prosedur analisis data mencakup analisis aitem, reliabilitas, pemeriksaan asumsi klasik, hipotesis, uji kategorisasi beserta uji beda. Hasil studi mengindikasikan bahwasanya *hustle culture* dan stres kerja berdampak signifikan terhadap keseimbangan pada kehidupan pribadi dan profesi, baik secara parsial maupun simultan. *Hustle culture* menampilkan dampak negatif kepada *work-life balance*, diartikan semakin tinggi tingkat budaya kerja keras dihadapi individu, maka semakin rendah keseimbangan hidup dan kerja yang dirasakan. Sebaliknya, stres kerja memperlihatkan korelasi positif kepada *work-life balance*, berarti peningkatan stres kerja mampu beriringan dengan peningkatan keseimbangan pada pekerjaan dengan kehidupan pribadi.

Kata Kunci: *Hustle culture*, Stres Kerja, *Work-life balance*

ABSTRACT

HUSTLE CULTURE AND WORK STRESS: WORK-LIFE BALANCE CHALLENGES FOR GENERATION Z IN KARAWANG

Faculty of Psychology Universitas Buana Perjuangan Karawang

Ps21.annisacahyani@mhs.ubpkarawang.ac.id

This study aims to assess the impact of hustle culture and work pressure on the work-life balance of Gen-Z employees in Karawang Regency. The approach used in this study is quantitative, through a non-probability sampling technique with accidental sampling. The study population includes 587,125 individuals from Generation Z in the region. Based on Isaac and Michael's formula, the sample size was 349 respondents. Data analysis procedures include item analysis, reliability, classical assumption checking, hypothesis, categorization test along with the difference test. The study results indicate that hustle culture and work stress have a significant impact on work-life balance, both partially and simultaneously. Hustle culture displays a negative impact on work-life balance, meaning that the higher the level of hustle culture faced by individuals, the lower the perceived work-life balance. Conversely, job stress shows a positive correlation to work-life balance, meaning that an increase in job stress can go hand in hand with an increase in work-life balance.

Keywords: *Hustle culture, Work Stress, Work-life balance*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas Rahmat yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “*Hustle Culture* dan Stres Kerja: Tantangan *Work-Life Balance* Generasi Z Karawang” yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat akademik guna memperoleh Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang memberikan dukungan dan membantu dalam menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM. selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang,
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang,
3. Ibu Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang dan Dosen Pembimbing 1 yang selalu memberikan arahan, bimbingan, kritik serta saran, dan selalu memberikan motivasi dan dorongan agar dapat menyelesaikan skripsi ini,
4. Ibu Haryanti Mustika, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu memberikan arahan, bimbingan, kritik serta saran, dan selalu memberikan motivasi dan dorongan agar dapat menyelesaikan skripsi ini,
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah senantiasa bersedia dalam memberikan segenap ilmu serta kemampuannya sehingga penulis dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman selama menempuh studi,
6. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam proses administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
7. Seluruh Civitas Akademik Universitas Buana Perjuangan Karawang,

8. Kepada kedua orang tua penulis Ibu Hermawati Nurcahyani dan Bapak Suranta yang telah memberikan seluruh perhatian, do'a, serta semangat untuk penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dan mampu meraih gelar sarjana dengan baik,
9. Kepada Noer, Nina, Arkan dan Egi yang sudah menemani penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan saling berbagi tawa, cerita, serta semangat selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang membuat perjalanan ini lebih bermakna.
10. Rekan-rekan Psikologi angkatan 21 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih selalu mendukung dan mendo'akan penulis dalam penyusunan skripsi ini,
11. Kepada diri sendiri, terima kasih untuk setiap usaha, kegigihan, serta mau menghadapi segala tantangan dan berani berjalan sejauh ini hingga masa studi selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasannya pengetahuan dan pengalaman penulis. Namun demikian penulis sangat mengharapkan tanggapan dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.

Karawang, 16 Mei 2025

Penulis,

Annisa Permata Cahyani