

**GENERASI Z DAN FENOMENA *QUIET QUITTING*: APAKAH
BURNOUT JADI PENYEBABNYA?**

NON-SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang



Diajukan oleh:

Tita Trianita

21416273201040

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN



Nama : TITA TRIANITA

NIM : 21416273201040

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

GENERASI Z DAN FENOMENA *QUIET QUITTING*: APAKAH *BURNOUT*
JADI PENYEBABNYA?

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I,

Dr. Arif Rahman Hakim, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0307127903

Pembimbing II,

Regi Ramadan, S.Psi., M.Si
NIDN: -

Karawang, 16 Mei 2025

Koordinator Program Studi Psikologi

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

LEMBAR PENGESAHAN



Nama : TITA TRIANITA
NIM : 21416273201040
Fakultas : Psikologi
Judul Tugas Akhir : GENERASI Z DAN FENOMENA *QUIET QUITTING*:
APAKAH *BURNOUT* JADI PENYEBABNYA?

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

Dewan Penguji,

Nita Rohayati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0409088603

Tanda Tangan

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi,

Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0413128602

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

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : TITA TRIANITA

NIM : 21416273201040

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

**“GENERASI Z DAN FENOMENA *QUIET QUITTING*: APAKAH
BURNOUT JADI PENYEBABNYA?”**

Adalah hasil karya 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 menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang,



TITA TRIANITA
21416273201040

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Sang Maha Pemberi hidup, Sang Penggenggam waktu, yang dengan kasih dan kuasa-Nya mengalirkan kekuatan di tengah lelah dan harapan di sela keraguan. Berkat limpahan rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan artikel yang berjudul “*Burnout terhadap Quiet Quitting pada Pekerja Generasi Z*”. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan utama, panutan dalam sabar dan keteguhan sekaligus sumber inspirasi bagi seluruh umat manusia.

Penulis menyadari bahwa pencapaian dalam menyelesaikan studi dan penyusunan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari dukungan, doa, dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan tulus, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, seraya memohon kepada Allah SWT agar membalas segala kebaikan yang diberikan dengan pahala dan keberkahan yang terbaik kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., M.M., 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 Linda Mora, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Bapak Dr. Arif Rahman Hakim, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, membimbing secara konsisten, membagikan ilmu yang begitu berharga, serta memberikan motivasi sejak penyusunan proposal Tugas Akhir hingga terselesaikannya artikel ini secara utuh. Beliau juga merupakan Dosen Wali yang senantiasa memberikan kritik dan saran yang membangun, serta dorongan semangat yang tidak pernah putus selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang selama kurang lebih empat tahun.

5. Bapak Regi Ramadan, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing II, yang juga telah memberikan pendampingan pada saat seminar proposal Tugas Akhir. Berkat kritik, saran, serta motivasi yang beliau berikan, penulis memperoleh banyak arahan yang konstruktif sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi UBP Karawang yang telah dengan penuh dedikasi membagikan ilmu dan wawasan selama proses perkuliahan yang berkat bimbingan dan pengajaran yang diberikan, penulis memperoleh bekal pengetahuan yang luas dan mendalam.
7. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi UBP Karawang yang telah memberikan bantuan dan pelayanan administratif selama penulis menempuh studi, sehingga berbagai proses akademik dapat berjalan dengan lancar dan tertata.
8. Orang tua tercinta, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, doa, dan kasih sayang yang tiada henti. Dukungan moral, spiritual, serta semangat yang mereka curahkan menjadi pondasi utama dalam setiap langkah penulis hingga berhasil menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Kakak, adik, serta seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan, dan doa selama proses penyelesaian studi dan penulisan tugas akhir ini.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan, Winda, Rizkika, Mega, Hanan, Saepudin, dan Giri yang telah mengisi hari-hari menjadi lebih berwarna dan berkesan.
11. Teman-teman Psikologi 2021.
12. Diri sendiri, yang telah berjuang dengan kesabaran, ketekunan, dan semangat pantang menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama menempuh masa studi.

Karawang, 13 Mei 2025



Tita Trianita

21416273201040