

**HUBUNGAN ANTARA *EMPLOYEE ENGAGEMENT* DENGAN
BURNOUT PADA KARYAWAN GENERASI Z**

SKRIPSI

Noela Fanita Christabel
21.E1.0159



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN ANTARA *EMPLOYEE ENGAGEMENT* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN GENERASI Z

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:
Noela Fanita Christabel
21.E1.0159



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

Abstrak

Karyawan Generasi Z merupakan bagian dari angkatan kerja yang mulai mendominasi dunia kerja saat ini. Generasi ini dikenal adaptif terhadap teknologi dan memiliki semangat kerja yang tinggi. Akan tetapi, dalam menjalankan perannya, Generasi Z juga menghadapi beban kerja yang besar dan tekanan organisasi yang kompleks. *Burnout* merupakan kondisi seseorang yang mengalami kelelahan secara fisik dan psikologis akibat dari tekanan dan stres yang berkepanjangan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *employee engagement* dengan tingkat *burnout* pada karyawan Generasi Z. Sampel penelitian ini berjumlah 189 orang karyawan. Teknik pengambilan sampel yaitu *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *burnout* dan skala *employee engagement*. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman Rho*, didapatkan hubungan negatif antara *employee engagement* dan *burnout* dengan koefisien korelasi yang sangat signifikan ($p = 0.00$, $p < 0,01$). Nilai ini mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat *employee engagement* karyawan, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami.

Kata kunci : Generasi Z, *Burnout*, *Employee Engagement*

ABSTRACT

Generation Z employees are part of the workforce that is starting to dominate the workforce today. This generation is known to be adaptive to technology and has a high work ethic. However, in carrying out their roles, Generation Z also faces large workloads and complex organizational pressures. Burnout is a condition of a person who experiences physical and psychological exhaustion as a result of prolonged pressure and stress. This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between employee engagement and the level of burnout in Generation Z employees. The sample of this study amounted to 189 employees. The sampling technique is snowball sampling. The measuring instruments used are burnout scale and employee engagement scale. Based on the results of Spearman Rho correlation analysis, a negative relationship between employee engagement and burnout was found with a highly significant correlation coefficient ($p = 0.00$, $p < 0,01$). This value means that the higher the level of employee engagement, the lower the level of burnout experienced.

Keywords: Generation Z, Burnout, Employee Engagement

