



Sumber : Website Gramedia

Pengalaman Komunikasi Generasi Z dalam Menegosiasikan *Work-Life Balance* dengan Atasan Lintas Generasi di Instansi Pemerintah (Studi Fenomenologi)

Skripsi ini dilakukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi

Nama : Alma Benita Sirait

Nim : 2210411123



PROGAM STUDI ILMU
KOMUNIKASI

FAKULTAS IMU SOSIAL DAN
ILMU POLITIK

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Alma Benita Sirait

NIM : 2210411123

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a red revenue stamp. The stamp is rectangular and contains the text '10000' in large numbers, 'METERAI TEMPEL' below it, and a serial number 'IC100AOX068310978' at the bottom. There is also a small logo of Garuda Pancasila on the stamp.

(Alma Benita Sirait)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alma Benita Sirait
NIM : 2210411123
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : S1 Ilmu Komunikasi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENGALAMAN KOMUNIKASI GENERASI Z DALAM MENEGOSIASIKAN
WORK-LIFE BALANCE DENGAN ATASAN LINTAS GENERASI DI
INSTANSI PEMERINTAH (STUDI FENOMENOLOGI)**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya:

Dibuat di : Jakarta,

Pada tanggal : 5 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Alma Benita Sirait

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Alma Benita Sirait
NIM : 2210411123
Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : S1 Ilmu Komunikasi
Judul Tugas Akhir : Pengalaman Komunikasi Generasi Z Dalam
Menegosiasikan *Work-Life Balance* dengan Atasan Lintas
Generasi Di Instansi Pemerintah (Studi Fenomenologi)

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak saya bebas royalti kepada Perpustakaan UPNVJ atas Penelitian karya ilmiah saya demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan atau mengalih formatkan, mengolah pangkalan data (database), mendistribusikan, serta menampilkan dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada perpustakaan UPNVJ, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai Peneliti/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak perpustakaan UPNVJ dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan semoga digunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat di : Jakarta,

Pada tanggal : 5 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Alma Benita Sirait

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

NAMA : Alma Benita Sirait
NIM : 2210411123
PROGRAM STUDI : Ilmu Komunikasi
JUDUL : Pengalaman Komunikasi Generasi Z dalam Menegosiasikan
Work-Life Balance dengan Atasan Lintas Generasi di Instansi
Pemerintah (Studi Fenomenologi)

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Pembimbing



(Luqman Hakim, M.Hum)

Penguji 1



(Dr. Yudie Aprianto, M.Sc)

Penguji 2



(Lusiana Handayani, S.Ikom., M.Si.)

Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi



Uljanatunnisa, S.Sos. MA

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 15 Juli 2026

**PENGALAMAN KOMUNIKASI GENERASI Z DALAM
MENEGOSIASIKAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN ATASAN
LINTAS GENERASI DI INSTANSI PEMERINTAH
(STUDI FENOMENOLOGI)**

ALMA BENITA SIRAIT

ABSTRAK

Perbedaan nilai kerja antara generasi Z dan generasi yang lebih senior dalam organisasi bercorak tradisional sering menimbulkan tantangan komunikasi, terutama dalam upaya menegosiasikan *work-life balance*. Budaya kerja yang masih menekankan hierarki, komunikasi formal, budaya lembur, dan loyalitas berbasis kehadiran fisik mendorong generasi Z untuk menyesuaikan cara berkomunikasi agar kebutuhan pribadi tetap dapat terpenuhi tanpa mengabaikan tuntutan organisasi. Penelitian ini bertujuan menjelaskan pengalaman komunikasi generasi Z dalam menegosiasikan *work-life balance* dengan atasan lintas generasi di Instansi X serta memahami pemaknaan pengalaman tersebut dalam budaya kerja bercorak tradisional. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi sosial Alfred Schutz. Analisis data dilakukan menggunakan fenomenologi Moustakas melalui tahapan awal, *horizontalization*, *cluster of meaning*, serta deskripsi esensi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap lima informan generasi Z yang bekerja di Instansi X dan memiliki atasan lintas generasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi Z menegosiasikan *work-life balance* melalui penyesuaian cara berkomunikasi, pemilihan waktu yang tepat, serta penerapan batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. *Work-life balance* dimaknai sebagai upaya menjaga kesehatan fisik, kesehatan mental, dan produktivitas, sekaligus mendorong keberanian menyampaikan pendapat tanpa mengabaikan norma hierarki organisasi. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa negosiasi merupakan bentuk adaptasi terhadap budaya kerja tradisional untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Kata kunci : Atasan lintas generasi, Generasi Z, Negosiasi, Pengalaman komunikasi, *Work-life balance*.

**COMMUNICATION EXPERIENCES OF GENERATION Z IN
NEGOTIATING WORK–LIFE BALANCE WITH CROSS-GENERATIONAL
SUPERVISORS IN GOVERNMENT INSTITUTIONS : A
PHENOMENOLOGICAL STUDY**

ALMA BENITA SIRAIT

ABSTRACT

Differences in work values between generation Z and older generations within traditional organizations often create communication challenges, particularly in negotiating work-life balance. A work culture characterized by hierarchical structures, formal communication, overtime practices, and loyalty measured through physical presence encourages generation Z employees to adapt their communication strategies in order to fulfill their personal needs without neglecting organizational demands. This study aims to explain the communication experiences of Generation Z in negotiating work-life balance with cross-generational supervisors at Institution X and to understand how these experiences are interpreted within a traditional work culture. This study employed a qualitative approach using Alfred Schutz's social phenomenology. Data were analyzed using Moustakas' phenomenological analysis through the stages of initial analysis, horizontalization, clustering of meanings, and essence description. Data were collected through semi-structured interviews with five Generation Z employees at Institution X who worked under supervisors from different generations. The findings indicate that generation Z negotiates work-life balance by adapting their communication styles, choosing appropriate timing, and establishing boundaries between work and personal life. Work-life balance is perceived as an effort to maintain physical health, mental well-being, and productivity while encouraging employees to express their opinions confidently without disregarding the organization's hierarchical norms. These communication experiences demonstrate that negotiation serves as a form of adaptation to a traditional work culture in maintaining a balance between work demands and personal life.

Keywords: Cross generational supervisors, Communication experience, Generation Z, Negotiation, Work-life balance.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengalaman Komunikasi Generasi Z dalam Menegosiasikan *Work–Life Balance* dengan Atasan Lintas Generasi di Perusahaan Bercorak Tradisional (Studi pada Instansi X)” dengan baik dan tepat pada waktunya. Penulis skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi Program S1 jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta. Penulis menyadari bahwa proses menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada keluarga penulis Bapak Ronald Teddy Sirait, Ibu Feridany Sinaga, dan Michael Tristan Ezekiel Sirait terima kasih atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tiada henti. Kehadiran dan dukungan penuh keluarga senantiasa menjadi motivasi terbesar bagi penulis untuk menyelesaikan studi ini. Bapak Dr. S. Bakti Istiyanto, M. Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Bapak Dr. S. Bakti Istiyanto, M. Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. Ibu Uljanatunnisa, S.Sos., MA selaku Koordinator Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
4. Bapak Luqman Hakim, M.Hum selaku dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan, arahan serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Yudie Aprianto, M.Sc dan Ibu Lusya Handayani, S.Ikom., M.Si. selaku dosen penguji ahli satu dan dosen penguji ahli dua yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Zayyin Abdul Quddus, M.I.Kom selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis dalam mengikuti dan menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
7. Kepada seluruh narasumber, terima kasih atas waktu, keterbukaan, dan kerja sama berharga yang telah diberikan. Informasi dan pengalaman yang Anda bagikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Jakarta, 24 Juni 2026

Alma Benita Sirait

DAFTAR ISI

Pernyataan Orisinalitas.....	i
Lembar Persetujuan Sidang Tugas Akhir	ii
ABSTAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Batasan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.5.1 Manfaat Akademik.....	8
1.5.2 Manfaat Praktis	8
1. Bagi Karyawan Generasi Z	8
2. Bagi Manajemen dan Atasan	9
3. Bagi Instansi X	9
1.6 Sistematika Penulisan	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 11
2.1 Penelitian Terdahulu.....	11
2.2 Konsep Penelitian	20
2.2.1 Fenomenologi Sosial Alfred Schutz.....	20
2.2.2 <i>Work-life balance</i>	22
2.2.3. Komunikasi Generasi Z dalam Menegosiasikan <i>Work-life balance</i>	24
2.2.4 Motif Gen Z dalam Mengkomunikasikan <i>Work-life balance</i>	26
2.2.5 Hubungan Komunikasi Lintas Generasi dalam Organisasi Tradisional	27
2.3 Kerangka Berpikir	28
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 30
3.1 Subjek Penelitian	30
3.2 Jenis Penelitian	31
3.3 Teknik pengumpulan Data.....	32

3.3.1 Wawancara.....	32
3.4 Sumber Data	33
3.4.1 Data Primer	33
3.5 Teknik Analisis data	34
3.5.1 Teknik Analisis Data.....	34
3.5.2 Teknik Keabsahan Data	35
3.6 Jadwal Penelitian	36
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Deskripsi Objek Penelitian	37
4.1.1 Profil Informan Penelitian.....	37
4.1.2 Gambaran Umum Instansi X	38
4.1.3 Karakteristik Budaya Kerja di Instansi X	41
4.1.4 Dinamika Antar Generasi di Lingkungan Kerja	43
4.2 Hasil Penelitian.....	45
4.2.1 Budaya Kerja Tradisional dan <i>Overwork</i> Kultural	46
4.2.1.1 Keterikatan Waktu Kerja dengan Relasi Kuasa Atasan.....	48
4.2.2 Dinamika Komunikasi dan Kesenjangan Lintas Generasi.....	51
4.2.3. Strategi Komunikasi Preventif Lintas Generasi.....	52
4.2.4 Strategi Negosiasi <i>Work-life balance</i>	55
4.2.5 Pemaknaan Subjektif atas Pengalaman Negosiasi <i>Work-life balance</i>	59
4.3 Pembahasan.....	62
4.3.1 Benturan Pengalaman Generasi Z dengan Budaya Kerja Instansi X	63
4.3.2 Dinamika <i>Because Motive</i> dalam Latar Belakang Tindakan Batasan Diri	67
4.3.3 Strategi Komunikasi dan Spasial sebagai Bentuk Pertahanan Diri Generasi Z	74
4.3.4 Penerapan <i>In Order To Motive</i> dalam Pencapaian Tujuan Masa Depan Tindakan Komunikasi	81
4.3.5 Pemaknaan Subjektif dan Interaksi dari Pengalaman Komunikasi generasi Z.....	86
 BAB V PENUTUP.....	89
5.1 Kesimpulan	89
5.2 Saran	92
5.2.1 Saran Praktis.....	92

5.2.2	Saran Akademis.....	93
DAFTAR PUSTAKA		94

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu	11
Tabel 2 Data Informan	31
Tabel 3 Jadwal Penelitian	36
Tabel 4 Profil Informan Penelitian.....	37
Tabel 5 Klaster Makna dan Tema Utama	159

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pandangan generasi Z terhadap wok-life balance	2
Gambar 2 Diagram 4.3.2 Dinamika Because Motive dalam Latar Belakang Tindakan Batasan Diri	68
Gambar 3 Diagram 4.3.3 Strategi Komunikasi dan Spasial Generasi Z sebagai Bentuk Pertahanan Diri dalam Mempertahankan <i>Work-life balance</i>	75
Gambar 4 Diagram 4.3.4 Penerapan In Order To Motive dalam Pencapaian Tujuan Masa Depan Tindakan Komunikasi.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup Penulis	104
Lampiran 2 Pedoman Pertanyaan Wawancara.....	106
Lampiran 3 Transkrip Wawancara.....	108
Lampiran 4 Klaster Makna dan Tema Utama	159
Lampiran 5 Wawancara Informan Penelitian	164