

**DINAMIKA *QUIET QUITTING* PADA KARYAWAN BANK X
DI KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh :

DESI AZHARI

NIM. 2215040072

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG
1448 H / 2026 M**

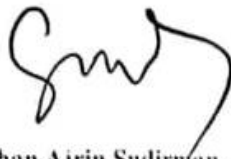
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Dinamika *Quiet Quitting* pada Karyawan Bank X di Kabupaten Tanah Datar”, disusun oleh Desi Azhari NIM.2215040072, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk di ajukan ke sidang Munaqasyah.

Padang, Juni 2026

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A
NIP. 198109282011011006

Pembimbing II



Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703202018012001

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Desi Azhari

NIM : 2215040072

Tempat / Tanggal Lahir : Padang Panjang, 08 Desember 2003

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “*Dinamika Quiet Quitting* pada Karyawan Bank X di Kabupaten Tanah Datar”, benar-benar karya asli saya, kecuali yang dicantumkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, 02 Juni 2026

Saya yang menyatakan,



Desi Azhari

NIM.2215040072

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Dinamika *Quiet Quitting* pada Karyawan Bank X di Kabupaten Tanah Datar”, disusun oleh Desi Azhari, NIM.2215040072, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Kamis, 17 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 23 September 2026

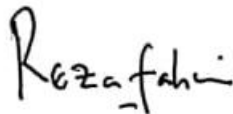
Tim Penguji:
Ketua



Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A

NIP. 198109282011011006

Penguji I



Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A

NIP. 196908292002121002

Penguji II



Dr. Winbaktianur, SE., M.A

NIP. 197803272009121003

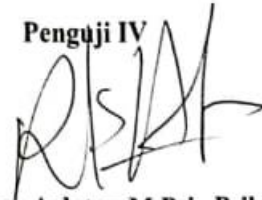
Penguji III



Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A

NIP. 198109282011011006

Penguji IV



Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog

NIP. 198703202018012001

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd

NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Dinamika *Quiet Quitting* pada Karyawan Bank X di Kabupaten Tanah Datar**”, disusun oleh Desi Azhari NIM. 2215040072, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, 2026.

Dinamika perubahan sikap kerja yang terjadi di dunia kerja dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan adanya pergeseran cara pandang karyawan terhadap pekerjaan. Jika sebelumnya karyawan cenderung mengutamakan loyalitas dan dedikasi tinggi terhadap organisasi, sekarang muncul kondisi di mana karyawan tetap bekerja, tetapi hanya sebatas memenuhi tugas minimum sesuai deskripsi pekerjaan tanpa menunjukkan keterlibatan lebih dalam pekerjaan (*quiet quitting*). Hal ini menjadi perhatian karena dapat berdampak pada produktivitas organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika *quiet quitting* dan faktor yang mempengaruhinya pada karyawan Bank X di Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif bersifat deskriptif. Lokasi penelitian dilakukan di Kabupaten Tanah Datar dengan melibatkan empat karyawan di Bank X sebagai subjek penelitian yang dipilih melalui teknik *Snowball Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif para karyawan. Data yang diperoleh kemudian di analisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan dinamika *quiet quitting*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika *quiet quitting* pada karyawan merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri dan penyesuaian diri psikologis pada karyawan tanpa melakukan pengunduran diri secara fisik, namun tetap bekerja sesuai *job descriptions* demi menegakkan keseimbangan hidup. *Quiet quitting* pada masing-masing subjek menunjukkan dinamika yang berbeda dalam hal penarikan keterikatan emosional secara sadar (*emotional exit*), penolakan lembur secara sukarela demi melindungi kesehatan mental dan keseimbangan hidup pribadi.

Kata Kunci : *Quiet Quitting*, Karyawan, Tanah Datar

ABSTRACT

This thesis is titled “**The Dynamics of Quiet Quitting Among Employees of Bank X in Tanah Datar Regency**,” authored by Desi Azhari NIM. 2215040072, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, UIN Imam Bonjol Padang, 2026.

The dynamics of changes in work attitudes that have occurred in the workplace over the past few years indicate a shift in employees' perspectives toward work. Previously, employees tended to prioritize loyalty and high dedication to the organization; now, a condition has emerged where employees continue to work but only to the extent of fulfilling the minimum tasks as outlined in their job descriptions without showing greater involvement in their work (quiet quitting). This is a concern as it can impact organizational productivity. This research aims to understand the dynamics of quiet quitting and the factors influencing it among employees of Bank X in Tanah Datar Regency.

This study employs a descriptive qualitative approach. The research location is in Tanah Datar Regency, involving four employees at Bank X as research subjects selected through Snowball Sampling technique. Data collection was conducted through in-depth interviews to gain a comprehensive understanding of the subjective experiences of the employees. The data obtained were then analyzed to identify the main themes related to the dynamics of quiet quitting.

The research findings indicate that the dynamics of quiet quitting among employees represent a form of self-defense mechanism and psychological adjustment among employees without physically resigning, yet still working according to job descriptions to maintain a balance in life. Quiet quitting among each subject shows different dynamics in terms of consciously withdrawing emotional attachment (emotional exit), and voluntarily rejecting overtime to protect mental health and personal life balance.

Keywords: Quiet Quitting, Employees, Tanah Datar

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih dan sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana, serta menjadi bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan diri penulis selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa karya ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan, do'a, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta wakil dekan, karyawan, karyawan yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama perkuliahan.
2. Ibu Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam dan Ibu Sekretaris Program Studi Psikologi Islam, terimakasih atas bantuan yang telah ibu berikan.
3. Bapak Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A, selaku dosen pembimbing I dan sebagai dosen pembimbing akademik yang dengan tulus dan sabar serta bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan saran selama penyusunan skripsi ini. Semoga bapak sehat selalu dan dirahmati oleh Allah SWT.
4. Ibu Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada

penulis selama menyelesaikan skripsi. Semoga Ibu sehat selalu dan dirahmati oleh Allah SWT.

5. Segenap dosen pengajar Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah senantiasa memberikan ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Teristimewa untuk cinta pertama penulis Bapak Juhardiman dan pintu surgaku Ibu Eva Rahmi. Terimakasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang tulus yang sudah diberikan. Mereka memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun mereka mampu memberikan segala yang terbaik, tak kenal lelah mendo'akan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan ibu bisa hidup lebih lama dan mendapat berkah, sehingga penulis bisa membanggakan ayah dan ibu.
7. Kepada yang tersayang Kakak Putri, Abang Putra, Kakak Hayati serta adik saya Winda dan Fadhly. Terimakasih sudah memberikan segala perhatian, kasih sayang, dan dukungan selama hidup penulis. Terutama kepada Abang Putra, terimakasih banyak untuk semua pengorbanan dan kasih sayang tulus yang sudah diberikan. Beliau memang belum sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun beliau mampu memberikan segala yang terbaik hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana.

8. Kepada sahabat seperjuangan Arum, Dian, Fahri, Finola, Friska, Silvia, Silvi, Anisa TD dan Liwa. Terimakasih sudah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis yang telah mendukung, mendengarkan, menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis.
9. Keluarga besar HIMA Psikologi Islam, terkhususnya pengurus pada tahun 2024. Terimakasih sudah kebersamai penulis selama perkuliahan dan membentuk penulis menjadi lebih baik. Terimakasih sudah menjadi rahim untuk karya hidup penulis.
10. Penulis juga berterimakasih kepada orang-orang baik yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas do'a dan dukungan, dan semangatnya dalam menyusun serta menyelesaikan skripsi ini.
11. Terakhir kepada wanita yang mempunyai sejuta mimpi, yaitu saya sendiri, Desi Azhari. Terimakasih telah menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih sudah tetap melangkah meski dipenuhi banyak kebingungan dan keraguan. Terimakasih tetap berdiri meski berkali-kali ingin menyerah. Terimakasih untuk semuanya. Teruslah melangkah dan berusaha menjadi versi terbaik dalam hidup.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Padang, 02 Juni 2026



Desi Azhari
2215040072

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN KEORISINILAN.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Penjelasan Judul	11
G. Sistematika Penulisan.....	12
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 14
A. <i>Quiet Quitting</i>	14
1. Pengertian <i>Quiet Quitting</i>	14
2. Aspek – aspek <i>Quiet Quitting</i>	18
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Quiet Quitting</i>	21
4. <i>Quiet Quitting</i> dalam Perspektif Islam	23
B. Dinamika <i>Quiet Quitting</i> pada Karyawan.....	25
C. Tinjauan Umum tentang Karyawan	26
D. Penelitian Relevan.....	28

E. Kerangka Konseptual	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Lokasi Penelitian.....	33
C. Data dan Sumber Data	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Uji Keabsahan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Subjek Penelitian	42
B. Pelaksanaan Penelitian	48
C. Deskripsi Hasil Penelitian	50
D. Pembahasan.....	100
BAB V PENUTUP	121
A. Kesimpulan	121
B. Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA.....	125

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Identitas Subjek Primer.....	43
Tabel.2 Identitas Subjek Sekunder.....	46
Tabel.3 Jadwal Pengambilan Data Wawancara Subjek Primer.....	49
Tabel.4 Jadwal Pengambilan Data Wawancara Subjek Sekunder.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Verbatim.....	179
Lampiran. 2 Open Coding.....	191
Lampiran. 3 Axial Coding.....	217
Lampiran. 4 Selective Coding.....	230
Lampiran. 5 Informad Consent.....	234
Lampiran. 6 Foto.....	240

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Identitas Subjek Primer.....	43
Tabel.2 Identitas Subjek Sekunder.....	46
Tabel.3 Jadwal Pengambilan Data Wawancara Subjek Primer.....	49
Tabel.4 Jadwal Pengambilan Data Wawancara Subjek Sekunder.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Verbatim.....	179
Lampiran. 2 Open Coding.....	191
Lampiran. 3 Axial Coding.....	217
Lampiran. 4 Selective Coding.....	230
Lampiran. 5 Informad Consent.....	234
Lampiran. 6 Foto.....	240