

ABSTRAK

Kurniasari, Y. F. 2026. Hubungan antara work life balance dan psychological well being pada karyawan generasi Z. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *work life balance* dan *psychological well being* pada karyawan generasi z. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *work life balance* dan *psychological well being* pada karyawan generasi Z. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian korelasional. Subjek dari penelitian ini adalah sejumlah 247 karyawan generasi Z di Indonesia. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *Work Life Balance Scale* yang terdiri dari 17 item ($\alpha = .804$) dan *Psychological Well being Scale* yang terdiri dari 42 item ($\alpha = .916$). Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson's Product Moment* karena kedua data telah terdistribusi secara normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *work life balance* dan *psychological well being* pada karyawan generasi z ($r = .694$) dan taraf signifikansi ($p < 0.001$). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *work life balance* maka semakin tinggi *psychological well being* yang dimilikinya.

Kata kunci : *work life balance*, *psychological well being*, karyawan generasi Z.

ABSTRACT

Kurniasari, Y. F. 2026. Hubungan antara work life balance dan psychological well being pada karyawan generasi Z. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma.

The current study aimed to to examine the relationship between work-life balance and psychological well-being among Generation Z employees. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between work-life balance and psychological well-being among Generation Z employees. This quantitative study employed a correlational research design. The subjects were 247 Generation Z employees in Indonesia. The data collection tools used were the Work-Life Balance Scale, consisting of 17 items ($\alpha = .804$) and the Psychological Well-being Scale, consisting of 42 items ($\alpha = .916$). The data were analyzed using the Product-Moment correlation technique because both data were normally distributed. The results showed a positive and significant relationship between work-life balance and psychological well-being among Generation Z employees ($r = 0.694$) at a significance level ($p < 0.001$). Based on the results obtained, the research hypothesis was accepted. This indicates that the higher the level of work-life balance, the higher the psychological well-being.

Keywords: work-life balance, psychological well-being, Generation Z employees.

