

ABSTRAK

Kirana, Myonicha Cantika. 2026. Hubungan *Work-life Balance* Dengan Performansi Kerja Pada Karyawan Generasi Z. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Generasi Z merupakan generasi dengan karakteristik kerja yang mengutamakan fleksibilitas dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *work-life balance* terhadap performansi kerja pada karyawan generasi Z. Peneliti menggunakan *Work-life Balance Scale* yang dikembangkan oleh Fisher, Bulger, & Smith (2009) untuk mengetahui tingkat *work-life balance* pada karyawan generasi Z, dan *Individual Work Performance Questionnaire* (IWPQ) yang dikembangkan oleh Koopmans (2015) untuk mengukur performansi kerja karyawan generasi Z. Kedua skala ini diuji pada 241 partisipan yang merupakan karyawan generasi Z. Hasil uji normalitas membuktikan bahwa data terdistribusi secara normal, dan uji linearitas membuktikan bahwa dua variabel tersebut berhubungan linear dan signifikan, sehingga analisis data dilanjutkan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *work-life balance* dengan performansi kerja pada karyawan generasi Z. Hal ini terbukti dari hasil korelasi sebesar 0.456 dengan nilai signifikasnsi 0.000 ($p < 0.05$). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *work-life balance* pada karyawan generasi Z, maka semakin tinggi juga performansi kerja yang ditunjukkan di tempat kerja.

Kata kunci: *Work-life balance*, Performansi Kerja, Karyawan Generasi Z.

ABSTRACT

Kirana, Myonicha Cantika. 2026. The Relationship Between Work-Life Balance And Work Performance Among Generation Z Employees. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Generation Z is a generation with work characteristics that prioritize flexibility and balance between personal and professional life. This study aims to determine the relationship between work-life balance and work performance among generation Z employees. The researcher used the Work-Life Balance Scale developed by Fisher, Bulger, & Smith (2009) to determine the level of work-life balance in generation Z employees, and the Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ) developed by Koopmans (2015) to measure the job performance of generation Z employees. Both scales were tested on 241 participants who are generation Z employees. The results of the normality test proved that the data were normally distributed, and the linearity test proved that the two variables had a linear and significant relationship, thus, the data analysis proceeded with the Pearson Product Moment correlation technique. The results of the data analysis indicated a positive and significant relationship between work-life balance and work performance among generation Z employees. This is evidenced by a correlation result of 0.456 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that the higher the work-life balance of generation Z employees, the higher the work performance demonstrated in the workplace.

Keyword: *Work-life balance, Work Performance, Generation Z Employees.*