

**HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN STRES
KERJA GENERASI MILENIAL**

SKRIPSI

Vincentius Aaron Paramawisesa Herina

19.E1.0104



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

HUBUNGAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN STRES KERJA GENERASI MILENIAL

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:

Vincentius Aaron Paramawisesa Herina

19.E1.0104



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

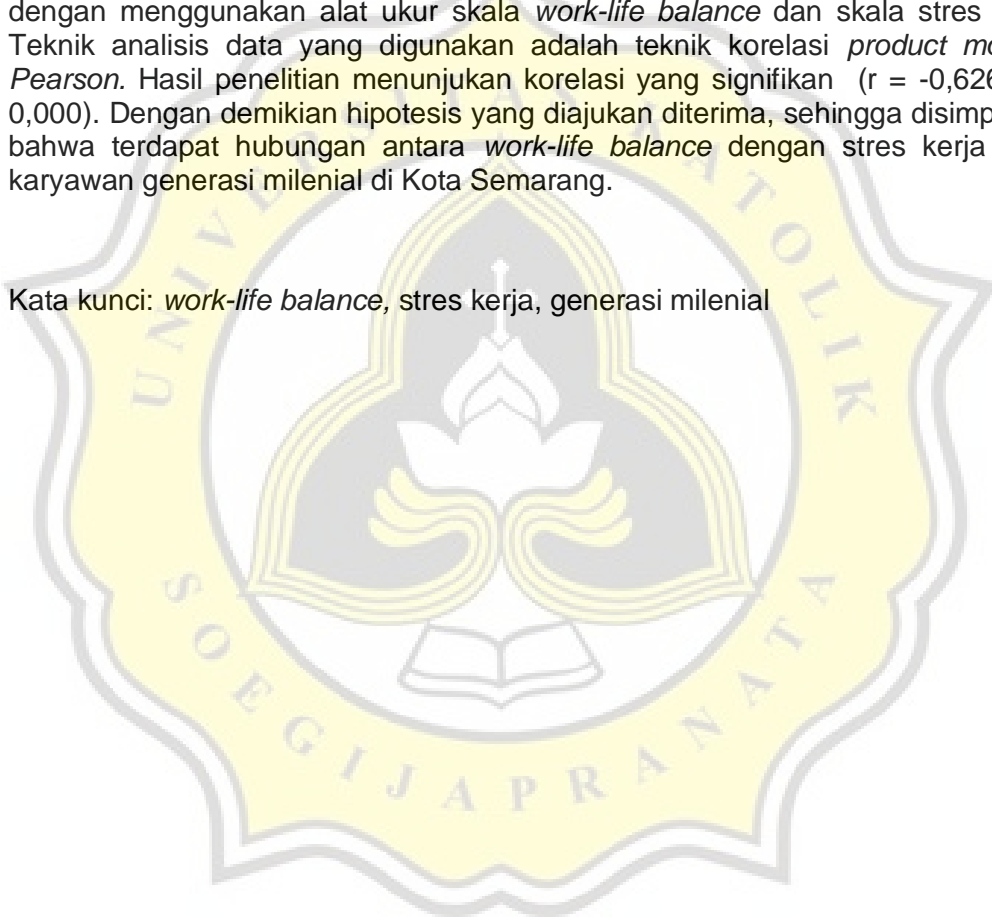
SEMARANG

2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *work-life balance* dengan stres kerja pada karyawan generasi milenial. Hipotesis yang diajukan adalah "terdapat hubungan negatif antara *work-life balance* dan stres kerja". Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan generasi milenial yang bekerja di Kota Semarang, dengan kriteria berusia 23 - 43 tahun, telah bekerja minimal 1 tahun di organisasi Kota Semarang, dan karyawan tersebut bekerja di perusahaan orang lain (bukan owner atau pengusaha). Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 80 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala *work-life balance* dan skala stres kerja. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan ($r = -0,626$, $p = 0,000$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *work-life balance* dengan stres kerja pada karyawan generasi milenial di Kota Semarang.

Kata kunci: *work-life balance*, stres kerja, generasi milenial



ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between work-life balance and work stress in millennial generation employees. The hypothesis put forward is that there is a negative relationship between work-life balance and work stress. The subjects in this study were millennial generation employees who work in Semarang City, with criteria aged 23-43 years, have worked for at least 1 year in Semarang City organizations, and these employees work in other people's companies (not owners or entrepreneurs). The number of subjects in this study were 80 people. This study used a quantitative method using a work-life balance measuring scale and a work stress scale. The data analysis technique used is the Pearson product moment correlation technique. The results showed a significant correlation ($r = -0.626$, $p = 0.000$). Thus the hypothesis proposed is accepted, so it is concluded that there is a relationship between work-life balance and work stress in millennial generation employees in Semarang City.

Keywords: work-life balance, work stress, millennial generation

