

**HUBUNGAN ANTARA *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KARYAWAN
GENERASI Z DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Euodia Jessica Susanto

20.E1.0098



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2025

**HUBUNGAN ANTARA *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KARYAWAN
GENERASI Z DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :
Euodia Jessica Susanto
20.E1.0098



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

**Hubungan antara *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being*
pada Karyawan Generasi Z di Kota Semarang**

*(The Relationship Between Work-Life Balance and Psychological Well-Being
Among Generation Z Employees in Semarang City)*

Euodia Jessica Susanto

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Email : euodiajessicasusan88@gmail.com

Abstrak

Generasi Z memiliki kebutuhan unik dalam mencapai keseimbangan antara *work-life balance* dan kehidupan pribadi, yang berdampak pada *psychological well-being* generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *work-life balance* dan *psychological well-being* pada karyawan Generasi Z di Kota Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan secara *online* menggunakan instrumen berupa skala *work-life balance* dan *psychological well-being* yang dirancang oleh peneliti. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *accidental sampling*, melibatkan 106 responden. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *work-life balance* dan *psychological well-being* ($r = 0,344$; $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well-being* individu, semakin baik pula *work-life balance* yang dimilikinya.

Kata Kunci : *Work-Life Balance, Psychological Well-Being, Karyawan Generasi Z*

Abstract

Generation Z has unique needs in achieving a balance between *work-life balance* and personal life, which impacts generation Z's *psychological well-being*. This study aims to examine the relationship between *work-life balance* and *psychological well-being* among Generation Z employees in Semarang City. The research method employed is quantitative with a correlational approach. Data were collected online using instruments in the form of *work-life balance* and *psychological well-being* scales designed by the researchers. The sampling technique used was *accidental sampling*, involving 106 respondents. The results of the correlation test indicated a very significant positive relationship between *work-life balance* and *psychological well-being* ($r = 0.344$; $p < 0.01$). This finding suggests that the higher an individual's *psychological well-being*, the better their *work-life balance*.

Keywords : *Work-Life Balance, Psychological Well-Being, Generation Z Employees*