

ABSTRAK

Pada saat ini generasi Z mulai masuk kedalam dunia kerja, sehingga memiliki ekspektasi tinggi terhadap *happiness at work*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *work-life balance* dengan *happiness at work* pada karyawan generasi Z. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *work-life balance* dengan *happiness at work* pada karyawan generasi Z. Subjek dalam penelitian adalah karyawan generasi Z dengan rentang usia 18 – 28 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini ada sebanyak 124 karyawan generasi Z. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Happiness at work Scale* (HAWS) dan skala *Work-life balance Scale* (WLBS). Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi koefisien (r_{xy}) = 0,364 dan nilai signifikansi $p = < 0,000$, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Dengan begitu, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *happiness at work* pada karyawan generasi Z. Hasil analisis dalam penelitian ini juga menunjukkan koefisien korelasi determinasi (R^2) sebesar 0,132 yang menunjukkan bahwa variabel *work-life balance* memberikan kontribusi sebesar 13,2 % terhadap variasi yang terjadi pada variabel *happiness at work*. Sementara itu, sisanya sebesar 86,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Kata Kunci : *Work-life balance, Happiness at work, Karyawan Generasi Z.*

ABSTRACT

Currently, Generation Z is beginning go inside the workforce, resulting in high expectations for happiness at work. This study aims to determine whether there is a relationship between work-life balance and happiness at work among Generation Z employees. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between work-life balance and happiness at work among Generation Z employees. The subjects in this study were Generation Z employees aged 18–28 years. The number of subjects in this study was 124 Generation Z employees. The scales used in this study were the Happiness at work Scale (HAWS) and the Work-life balance Scale (WLBS). The subject selection technique used in this study was purposive sampling . Based on the analysis results, the correlation coefficient (r_{xy}) was found to be 0.364, and the significance level (p) was less than 0.000. Therefore, the hypothesis proposed in this study was accepted. This means that there is a significant positive relationship between work-life balance and happiness at work among Generation Z employees. The results of the analysis in this study also show a coefficient of determination (R²) of 0.132, indicating that the work-life balance variable contributes 13.2% to the variation in the happiness at work variable. Meanwhile, the remaining 86.8% is influenced by other factors not discussed in this study.

Keywords: *Work-life balance, Happiness at work, Generation Z Employees.*