

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *work-life balance* pada pekerja generasi milenial. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 160 pekerja generasi milenial berusia 30–45 tahun dengan masa kerja minimal enam bulan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan skala Dukungan Sosial yang terdiri dari 8 aitem dan skala *Work-life Balance* yang terdiri dari 15 aitem. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *work-life balance* pada pekerja generasi milenial ($r = 0,268$; $p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula *work-life balance* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula *work-life balance*. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori tinggi, sedangkan *work-life balance* berada pada kategori sedang. Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 7,2% terhadap *work-life balance*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai salah satu faktor yang membantu pekerja generasi milenial dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

Kata Kunci : Dukungan sosial, Pekerja Generasi Milenial, *Work-life balance*,

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and work-life balance among millennial workers. The approach used is quantitative research employing a correlational method. The study sample consisted of 160 millennial workers aged 30–45 years with a minimum of six months of work experience, selected using purposive sampling. Data collection was conducted online using the Social Support Scale, consisting of 8 items, and the Work-Life Balance Scale, consisting of 15 items. Data analysis employed Pearson's product-moment correlation. The results of the analysis indicate a significant positive relationship between social support and work-life balance among millennial workers ($r = 0.268$; $p = 0.001$). These findings indicate that the higher the level of social support an individual receives, the better their work-life balance. Conversely, the lower the level of social support received, the poorer the work-life balance. The categorization results show that the majority of respondents have a high level of social support, while their work-life balance falls into the moderate category. Social support contributes 7.2% to work-life balance, while the remainder is influenced by other factors outside the scope of this study. These findings indicate that social support serves as one of the factors that helps millennial workers maintain a balance between their work and personal lives.

Keywords: *Social support, Work-life balance, millennial workers.*