

PERAN SELF EFFICACY TERHADAP WORK LIFE BALANCE PADA KARYAWAN GENERASI Z

Vanny Diah Retnowati¹, Wahyu Jati Anggoro²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self-efficacy* terhadap *work life balance* pada Karyawan Generasi Z. Karyawan Generasi Z merupakan karyawan yang memiliki komposisi terbesar pada usia produktif di Indonesia dengan rentang usia 18 sampai dengan 27 tahun. *Self-Efficacy* dalam konteks umum adalah kepercayaan individu terkait kemampuan untuk dapat mengontrol diri dan memenuhi berbagai peran dalam kehidupannya. *Work Life Balance* adalah kepuasan individu terhadap terciptanya keseimbangan kehidupan pribadi maupun pekerjaan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen pengukuran data berupa survei menggunakan skala *General Self Efficacy Scale* (GSES) dan *Work/Nonwork Interference and Enhancement Scale*. Responden dalam penelitian ini adalah Karyawan Generasi Z pada perusahaan swasta di Indonesia (n=100). Survei dilakukan secara *cross sectional*. Analisis data penelitian ini menggunakan metode regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* secara positif berperan terhadap *work life balance* dengan sumbangan efektif sebesar 21,7%.

Kata Kunci: *Self-efficacy, Work Life Balance, Karyawan Generasi Z, Kuantitatif, Survei*

Abstract

The purpose of this study was to determine the role of self-efficacy on work life balance in Z Generation employees. Z Generation employees have the largest composition of productive age employees in Indonesia with an age range of 18 to 27 years. Self-Efficacy in the general context is an individual's belief regarding the ability to be able to control self and fulfill various roles in life. Work Life Balance is individual satisfaction with the creation of a balance between personal and work life. This study used a quantitative method with data measurement instruments in the form of a survey using the General Self Efficacy Scale (GSES) and the Work/Nonwork Interference and Enhancement Scale. The respondents in this study were Z Generation employees in private companies in Indonesia (n=100). The survey was conducted by cross sectional. Analysis of the research data using a simple linear regression method. The results of the study show that self-efficacy positively contributes to work life balance with an effective contribution of 21.7%.

Keywords: *Self-efficacy, Work Life Balance, Z Generation Employees, Quantitative, Survey*