

## **Peran *Work Life Balance* terhadap *Work Engagement* pada Pekerja Generasi Z**

***Hilman Dwi Himawan<sup>1</sup>, Diana Setiyawati<sup>2</sup>***

*<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*

Email: <sup>1</sup>[hilman.dwi.himawan@mail.ugm.ac.id](mailto:hilman.dwi.himawan@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[diana@ugm.ac.id](mailto:diana@ugm.ac.id)

### **Abstrak**

*Work engagement* (keterikatan kerja) menjadi tantangan bagi perusahaan. Rendahnya *work engagement* terlihat pada generasi z. Hal tersebut bisa dipengaruhi oleh *work life balance*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *work life balance* terhadap *work engagement* pada pekerja generasi z. Metode penelitian ini adalah survei *cross-sectional* yang melibatkan 132 pekerja dengan menggunakan kriteria inklusi, yaitu kelahiran tahun 1997-2012, rentang usia 18-26 tahun, sudah bekerja selama minimal 6 bulan, dan sudah bekerja selama minimal 40 jam perminggu. Penelitian ini menggunakan metode *convenience sampling*. Instrumen penelitian ini adalah *Utrecht Work Engagement Scale-9* (UWES-9) dan *Work Life Balance Scale* (WLBS) yang keduanya telah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa terdapat peran *work life balance* yang signifikan terhadap *work engagement* pada pekerja generasi z ( $F = 8,028$ ,  $p < ,01$  ). Temuan ini menunjukkan bahwa *work life balance* menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap *work engagement* pada pekerja generasi z.

Kata kunci: *work life balance, work engagement, pekerja generasi z*

### **Abstract**

*Work engagement is a challenge for companies. Low work engagement is seen in generation z. This can be influenced by work life balance. This study aims*

*to determine the role of work life balance on work engagement in generation z workers. This research method is a cross-sectional survey involving 132 workers using inclusion criteria, namely born in 1997-2012, age range 18-26 years, have worked for at least 6 months, and have worked for at least 40 hours per week. This study used convenience sampling method. The instruments of this research are the Utrecht Work Engagement Scale-9 (UWES-9) and the Work Life Balance Scale (WLBS) which have both been adapted into Indonesian. The results of multiple linear regression analysis show that there is a significant role of work life balance on work engagement in generation z workers ( $F = 8.028$ ,  $p < .01$ ). This finding shows that work life balance is one of the factors that contribute to work engagement in generation z workers.*

*Keywords: work life balance, work engagement, generation z workers*