

PENGARUH *JOB AUTONOMY* TERHADAP *WORK-LIFE BALANCE* PADA KARYAWAN GENERASI Z DI KABUPATEN KARAWANG

ABSTRAK

Rendi Septian

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps21.rendiseptian@mhs.ubpkarawang.ac.id

Work-life balance merupakan fenomena penting di kalangan Generasi Z, yang mengutamakan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi sebagai bagian dari kebutuhan hidup yang seimbang dan sehat. Generasi Z dikenal sebagai kelompok pekerja yang menempatkan fleksibilitas dan kesejahteraan mental sebagai prioritas utama dalam memilih dan menjalani pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *job autonomy* terhadap *work-life balance* pada karyawan Generasi Z di Kabupaten Karawang. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik *purposive sampling* terhadap 205 responden. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji hubungan antar variabel. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,032 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan *job autonomy* terhadap *work-life balance* pada karyawan Generasi Z di Kabupaten Karawang. Dan berdasarkan kategorisasi, 82,4% responden berada pada kategori *work-life balance* tinggi, sedangkan 55,6% responden berada pada kategori *job autonomy* sedang. Penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan otonomi kerja dapat membantu karyawan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Namun, penerapan *job autonomy* harus tetap memperhatikan kepatuhan terhadap *Standar Operasional Prosedur* dan aspek keselamatan kerja agar lingkungan kerja tetap aman dan produktif.

Kata kunci: *Work-life balance*, *Job autonomy*, Generasi Z, Karyawan, Karawang

**THE IMPACT OF JOB AUTONOMY ON WORK-LIFE BALANCE AMONG
GENERATION Z EMPLOYEES IN KARAWANG**

ABSTRACT

Rendi Septian

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps21.rendiseptian@mhs.ubpkarawang.ac.id

Work-life balance is an important phenomenon among Generation Z, who prioritize the balance between work demands and personal life as part of a balanced and healthy lifestyle. Generation Z is known as a group of workers who place flexibility and mental well-being as top priorities when choosing and performing their jobs. This study aims to examine the influence of job autonomy on work-life balance among Generation Z employees in Karawang Regency. The research method used a survey with purposive sampling techniques on 205 respondents. Data were analyzed using simple linear regression to test the relationship between variables. The hypothesis test results showed a significance value of 0.032 (< 0.05), indicating a significant influence of job autonomy on work-life balance among Generation Z employees in Karawang Regency. Based on categorization, 82.4% of respondents were in the high work-life balance category, while 55.6% of respondents were in the moderate job autonomy category. This study indicates that increasing job autonomy can help employees achieve a balance between work and personal life. However, the implementation of job autonomy must still adhere to Standard Operating Procedures and safety aspects to ensure a safe and productive work environment.

Keywords: *Work-life balance, Job autonomy, Z Generation, Employee, Karawang*