

ABSTRAK

Mutia Azzahra (1229240178): Pengaruh Work-Life Balance dan Manajemen Waktu terhadap Kinerja Pekerja Generasi Z di Kabupaten Bekasi

Generasi Z yang mulai memasuki dunia kerja membawa tantangan tersendiri bagi manajemen sumber daya manusia, terutama terkait kemampuan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi (*work-life balance*) serta kemampuan mengelola waktu secara efektif. Ketidakkonsistenan hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh kedua faktor tersebut terhadap kinerja pekerja menjadi celah penelitian (*research gap*) yang mendasari penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Work-Life Balance* dan Manajemen Waktu terhadap Kinerja Pekerja Generasi Z di Kabupaten Bekasi, baik secara parsial maupun simultan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *explanatory research* dan pendekatan survei. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert lima poin yang disebarluaskan secara daring melalui *Google Form*. Populasi penelitian adalah pekerja Generasi Z (kelahiran 1997-2012) di Kabupaten Bekasi sebanyak 315.541 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel minimum 100 responden dan ditetapkan sebanyak 300 responden. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Kinerja Pekerja ($t_{hitung} 2,758 > t_{tabel} 1,969$; sig. 0,006; koefisien regresi 0,118). Manajemen Waktu juga berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Kinerja Pekerja, bahkan menjadi variabel paling dominan ($t_{hitung} 12,962 > t_{tabel} 1,969$; sig. 0,000; koefisien regresi 0,592; Beta 0,619). Secara simultan, *Work-Life Balance* dan Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Pekerja ($F_{hitung} 114,984 > F_{tabel} 3,029$; sig. 0,000), dengan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,459, yang berarti kedua variabel mampu menjelaskan 45,9% variasi Kinerja Pekerja Generasi Z di Kabupaten Bekasi, sedangkan sisanya 54,1%

dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini, seperti motivasi, lingkungan kerja, kepemimpinan, kompensasi, dan disiplin kerja.

Berdasarkan temuan tersebut, seluruh hipotesis penelitian (H1, H2, dan H3) diterima. Penelitian ini menyarankan agar perusahaan di Kabupaten Bekasi merancang kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja dan meningkatkan keterampilan manajemen waktu pekerja Generasi Z guna mendorong peningkatan kinerja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Work-Life Balance*, Manajemen Waktu, Kinerja Pekerja, Generasi Z

