

ABSTRAK

Pengaruh Perilaku *Workaholic* terhadap *Work-life Balance* Pada Karyawan
Generasi Milenial di Kota Bandung

Oleh

Novella Amanda

Fenomena *hustle culture* merupakan gaya hidup baru di kalangan milenial dimana mereka merasa bangga jika terus bekerja, serta menganggap dirinya akan sukses jika terus melakukan pekerjaan dan memiliki sedikit waktu untuk hal diluar pekerjaan bahkan untuk beristirahat. *Hustle culture* dalam psikologi biasa disebut *workaholic*. Perilaku *workaholic* ini dapat memberikan dampak negatif terhadap *work-life balance*. Padahal *work-life balance* pada karyawan penting untuk diperhatikan. Karena dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi maupun pekerjaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku *workaholic* terhadap *work-life balance* karyawan generasi milenial di Kota Bandung. Subjek penelitian ini berjumlah 122 responden, yang merupakan pekerja atau karyawan generasi milenial berusia 22 – 40 tahun dan bekerja di Kota Bandung. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan kuesioner berupa skala likert untuk perilaku *workaholic* dan *work-life balance*. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 22 *for windows*. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh bahwa perilaku *workaholic* berpengaruh secara negatif dan signifikan. Dengan besar pengaruh sebesar 8,9%. Sedangkan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, analisis regresi juga dilakukan untuk mengetahui besar pengaruh dimensi-dimensi *workaholic* terhadap *work-life balance* dan mendapatkan hasil besar pengaruh dimensi *cognitive* sebesar 12,1 %, dimensi *emotional* sebesar 17% dan dimensi *behavioral* sebesar 4,8%.

Kata kunci : *Workaholic*, *Work-life balance*, karyawan, generasi milenial

ABSTRACT

The effect of workaholic behavior on the work-life balance of millennial generation employees in Bandung

Oleh

Novella Amanda

The phenomenon of hustle culture is a new lifestyle among millennials where they feel proud if they continue to work, and consider themselves to be successful if they continue to do work and have little time for things outside of work and even to rest. Hustle culture in psychology is usually called workaholic. This workaholic behavior can have a negative impact to work-life balance. In fact, it is important to pay attention to the work-life balance of employees. Because it can improve the quality of personal and work life. Therefore, the study was conducted to determine the effect of workaholic behavior on the work-life balance of millennial generation employees in Bandung. The subjects of this study amounted to 122 respondents, who are millennial generation employees with an age range of 22-40 years and work in Bandung. Data was collected using a questionnaire in the form of a Likert scale for workaholic behavior and work-life balance. The data analysis of this study used a simple regression analysis technique with the help of SPSS 22 for windows. Based on the results of data processing, it is found that workaholic behavior has a negative and significant effect. With a large influence of 8.9%. While the rest is influenced by other factors not examined in this study. In addition, regression analysis was also carried out to determine the effect of the workaholic dimensions on work-life balance and the results showed that the cognitive dimension was 12.1%, the emotional dimension was 17% and the behavioral dimension was 4.8%.

Keyword : Workaholic, work-life balance, millennial generation, employees