

HALAMAN PERSETUJUAN

**Pengaruh Penggunaan Sosial Media dan Work Life Balance terhadap Kepuasan Kerja
Generasi Z di wilayah kota Semarang**

Disusun Oleh :

Azzam Basyair Hisyam

12201119

Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi

STIE BANK BPD JATENG

Semarang, 31 Juli 2024

Dosen Pembimbing



Dr. Himawati Arif Sutanto., SE., M.Si.
NIDN. 0617117602



PENGARUH PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DAN *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP TINGKAT KEPUASAN KERJA GENERASI Z DI WILAYAH KOTA SEMARANG



**DISUSUN OLEH :
AZZAM BASYA'IR HISYAM
12201119**

Karya Tulis Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Management
Program S1 Ilmu Management Sumber Daya Manusia
Program Studi Management

STIE BANK BPD JATENG

PENGARUH PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DAN *WORK LIFE BALANCE* TERHADAP TINGKAT KEPUASAN KERJA GENERASI Z DI WILAYAH KOTA SEMARANG

Azzam Basya'ir Hisyam
NIM Mahasiswa 12201119

Program Studi Akuntansi/ Manajemen STIE Bank BPD Jateng
azzambasyairh@gmail.com

Abstrak

Era digitalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia kerja. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi yang tumbuh dengan teknologi digital dan internet. Media sosial adalah platform online yang memfasilitasi komunikasi interpersonal antara orang-orang, memungkinkan mereka untuk terlibat tanpa kendala geografis atau temporal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mendapatkan hasil penelitian. Dalam hal ini penggunaan sosial media juga berperan sebagai pemicu utama dan berpengaruh positif pada generasi z yang memiliki budaya *work life balance*.

Kata kunci: *Generasi Z, Work Life Balance, Teknologi Digital.*

Abstract

The era of digitalization has brought significant changes in various aspects of life, including in the world of work. Generation Z, born between 1997 and 2012, is a generation that grew up with digital technology and the internet. Social media is an online platform that facilitates interpersonal communication between people, allowing them to engage without geographical or temporal constraints. This study uses a quantitative method to obtain research results. In this case, the use of social media also plays a role as the main trigger for generation z to have a work-life balance culture.

Keywords: *Generation Z, Work Life Balance, Digital Technology.*

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Generasi Z, juga dikenal sebagai generasi internet, adalah kelompok yang lahir antara tahun 1995 dan 2012. Menurut Stillman (2018), mereka memiliki karakteristik yang berbeda dari generasi milenial atau generasi Y. Dalam bukunya yang terbit pada tahun 2022, "How the Next Generation Is Transforming the Workplace," Stillman mencatat bahwa generasi Z lebih mahir dalam teknologi, lebih inklusif, dan kurang terikat pada konvensi.

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia kerja. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh dalam lingkungan yang didominasi oleh teknologi digital dan internet. Mereka dikenal sebagai digital natives, sangat akrab dengan teknologi dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Di kota Semarang, penggunaan teknologi informasi dan komunikasi mengalami perkembangan pesat, terutama di kalangan generasi Z yang mulai memasuki dunia kerja.

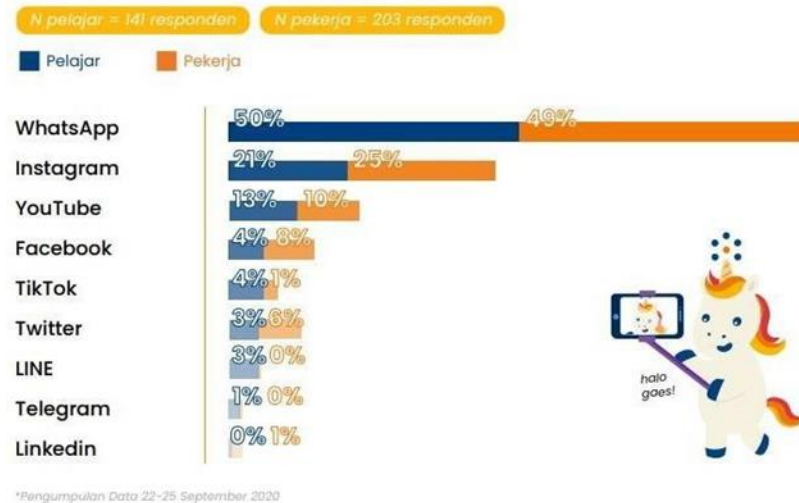
Jean M. Twenge dalam bukunya "Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood," menyatakan bahwa generasi Z adalah generasi pertama yang tumbuh dengan smartphone dan media sosial. Hal ini mempengaruhi cara mereka berkomunikasi dan memandang dunia. Dengan dedikasi mereka terhadap isu-isu sosial dan keahlian teknologi yang tinggi, mereka memiliki potensi besar untuk membawa perubahan positif.

Media sosial berfungsi sebagai platform untuk komunikasi, sosialisasi, dan berbagi informasi. Menurut Tuten & Solomon (2024), media sosial adalah platform online untuk kolaborasi dan pertumbuhan antara jaringan, komunitas, dan organisasi yang ditingkatkan dengan kemampuan teknologi dan mobilitas. Media sosial juga bisa menjadi alat untuk transportasi informasi. Kotler dan Keller (2018) menyatakan bahwa media sosial adalah platform yang digunakan pelanggan untuk bertukar konten teks, foto, audio, dan video dengan bisnis dan individu lainnya.

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan generasi Z. Selain untuk bersosialisasi, media sosial juga digunakan untuk mencari informasi, hiburan, dan pengembangan karier. Namun, penggunaan yang berlebihan bisa menimbulkan dampak negatif seperti gangguan, stres, dan menurunkan produktivitas kerja. Sebaliknya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan keterhubungan dan dukungan sosial, yang berpotensi meningkatkan kepuasan kerja.

Keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi juga menjadi perhatian utama bagi generasi Z. Mereka cenderung lebih menghargai fleksibilitas dalam pekerjaan dan mencari keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Work-life balance yang baik dianggap mampu meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan meningkatkan kepuasan kerja. Meski begitu, mencapai work-life balance sering kali menjadi tantangan, terutama di lingkungan kerja yang menuntut komitmen tinggi dan fleksibilitas rendah.

Kepuasan kerja adalah salah satu indikator penting dalam menilai kualitas lingkungan kerja dan kesejahteraan karyawan. Kepuasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kerja, hubungan dengan rekan kerja, peluang pengembangan karier, dan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Generasi Z, dengan karakteristik dan nilai-nilai yang berbeda dari generasi sebelumnya, memiliki ekspektasi yang unik terhadap pekerjaan mereka. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja generasi Z dapat membantu perusahaan dalam mengelola sumber daya manusia secara lebih efektif.



Gambar 1.1 Penggunaan sosial media

Sumber : info.populix.com

Survei oleh Populix.com (2020) menunjukkan bahwa media sosial digunakan untuk berkomunikasi, mengetahui aktivitas keluarga, dan membagikan kegiatan sehari-hari. Pandemi Covid-19 memaksa banyak karyawan untuk bekerja dari rumah. Dalam survei tersebut, dengan 141 responden pelajar dan 203 responden pekerja, ditemukan bahwa pekerja paling banyak menggunakan tiga platform media sosial: WhatsApp, Instagram, dan YouTube. Kemudahan akses media sosial ini bisa mempengaruhi kinerja karyawan. Media sosial dapat berdampak positif jika digunakan untuk berhubungan dengan orang lain dan bisa berdampak negatif jika digunakan tidak pada waktu yang tepat.

Penggunaan media sosial terhadap kepuasan kerja generasi Z di Semarang, menurut Firamadhina dan Krisnani (2020), dapat berfungsi sebagai alat pendidikan informal dan aktivisme digital. Berdasarkan penelitian oleh Chaerunnisa (2019), penggunaan media sosial mempengaruhi keterlibatan karyawan, baik dalam pekerjaan maupun organisasi. Penelitian ini juga menemukan bahwa keterlibatan dalam pekerjaan dan organisasi berpengaruh positif pada komitmen afektif. Ruwanda dan Septi (2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara simultan berdampak pada kinerja karyawan generasi Z.

Menurut Barrage dan Sudarusman (2022), work-life balance mempengaruhi kepuasan kerja generasi Z di Semarang. Penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda dan uji t untuk menganalisis data. Sebaliknya, penelitian oleh Mahardika (2022) menemukan bahwa

kecenderungan work-life balance yang rendah dipengaruhi oleh faktor gender, tempat tinggal, jam kerja, aktivitas di luar jam kerja, serta pendapatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang ada, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pengaruh penggunaan media sosial mempengaruhi kepuasan kerja generasi Z di Kota Semarang?
2. Pengaruh keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (work-life balance) mempengaruhi kepuasan kerja generasi Z di Kota Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kepuasan kerja generasi Z di Kota Semarang.
2. Menganalisis dampak keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (work-life balance) terhadap kepuasan kerja generasi Z di Kota Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sejumlah manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini akan memperkaya literatur ilmiah mengenai penggunaan media sosial, work-life balance, dan kepuasan kerja, khususnya dalam konteks generasi Z di wilayah kota Semarang.
 - b. Penelitian ini akan memberikan pemahaman lebih dalam mengenai karakteristik, kebutuhan, dan perilaku generasi Z di tempat kerja, khususnya terkait penggunaan teknologi dan pengelolaan keseimbangan kerja-hidup.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Perusahaan, dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk merancang kebijakan dan program yang mendukung keseimbangan kerja-hidup karyawan, sehingga meningkatkan kepuasan kerja dan produktivitas.
 - b. Bagi pengembangan program pelatihan, Informasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program pelatihan dan pengembangan yang membantu karyawan generasi Z mengelola penggunaan media sosial secara efektif dan mencapai work-life balance.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Dalam penelitian **kuantitatif**, kajian pustaka berfungsi untuk membahas teori dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang diteliti. Ini menjadi dasar untuk mengembangkan hipotesis dan kerangka penelitian. Sebaliknya, dalam penelitian kualitatif, teori digunakan untuk memahami perilaku dan sikap-sikap subjek yang diteliti.

1. Sosial Media

Menurut B.K. Lewis (2020), media sosial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan teknologi digital yang memungkinkan orang untuk terhubung, berinteraksi, memproduksi, dan berbagi pesan. (Nindy). Media sosial adalah platform online yang memfasilitasi komunikasi interpersonal antara orang-orang, memungkinkan mereka untuk terlibat tanpa kendala geografis atau temporal. Media sosial memungkinkan orang untuk berhubungan satu sama lain kapan saja dan dari lokasi mana pun, terlepas dari jarak atau waktu. Ini juga mengurangi batasan antara orang-orang dalam hal bersosialisasi dan waktu dan tempat. Hari-hari ini, media sosial memiliki pengaruh besar pada kehidupan kita. Menggunakan media sosial, seseorang yang awalnya "kecil" dapat dengan cepat menjadi "besar," dan sebaliknya. Dalam sekejap, orang "besar" dapat dengan cepat menjadi "kecil" menggunakan media sosial. (Rustian, 2023)

Penggunaan sosial media dalam hal ini bisa digunakan sebagai sarana untuk generasi z membantu dalam memudahkan suatu pekerjaan. Generasi Z menggunakan sosial media sebagai alat bantu untuk mencari semua informasi yang dibutuhkan, sehingga hal ini dapat memudahkan pekerjaan yang dikerjakan oleh gen z. Dalam hal ini penggunaan sosial media juga berperan sebagai pemicu utama generasi z memiliki budaya *work life balance*.

2. Work Life Balance

Menurut Fisher (2023), work-life balance adalah pembagian waktu antara pekerjaan dan aktivitas di luar tempat kerja, di mana perilaku individu bisa menjadi sumber konflik maupun energi bagi diri sendiri. Saat ini, konsep work-life balance sangat populer, terutama di era perkembangan teknologi yang pesat yang menuntut keahlian di berbagai bidang. Selain keterampilan yang tepat, penting untuk memiliki bakat di berbagai sektor seperti olahraga, seni, dan teknologi.

Keseimbangan kehidupan kerja juga sering dibahas dalam berbagai jurnal, yang mengungkapkan pentingnya hubungan dengan teman dan keluarga. Kemampuan untuk menyeimbangkan kewajiban di tempat kerja dan kewajiban pribadi disebut sebagai work-life balance. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan dan kegiatan di luar pekerjaan sangat penting untuk mencapai keseimbangan ini. Waktu yang dihabiskan bersama orang yang dicintai, teman, atau untuk diri sendiri sangat berharga dalam mencapai work-life balance (Riandani, 2020).

Worklife Balance digunakan oleh gen z untuk mencari keseimbangan dalam kehidupan kerja agar dapat bekerja dengan maksimal, karena banyaknya aspek kehidupan yang tetap bisa dilakukan. *Worklife Balance* diterapkan oleh banyak gen z karena dirasa membawa ketenangan dalam bekerja sehingga mendapatkan hasil yang maksimal untuk pekerjaan.

3. Generasi Z

Generasi Z, juga disebut sebagai pasca-milenium, yang lahir antara tahun 1995 dan 2012, membentuk kelompok yang lebih besar daripada generasi Baby Boomer atau Milenial. Menurut Forbes (2021), Generasi Z terutama adalah keturunan Generasi X, tetapi mereka juga memiliki orang tua Milenial. Setelah tumbuh selama resesi dan setelah 9/11, mereka terbiasa hidup di dunia fisik dan digital. Mereka kemungkinan akan mendorong pembongkaran silo di tempat kerja dan memiliki sifat yang didorong dan kompetitif. (Stillman, 2018)

Karena sangat mudah untuk menerima pengetahuan melalui teknologi dan internet, Generasi Z juga dipandang sebagai generasi otonom, yang mampu membuat keputusan sendiri tanpa berkonsultasi dengan orang lain. Salah satunya adalah bahwa generasi Z sangat bergantung pada teknologi untuk memperoleh pengetahuan tentang tren terbaru saat melakukan pembelian, dan perilaku ini memengaruhi cara pelanggan memandang perusahaan.

2.2 Penelitian Terdahulu

Dalam kajian pustaka ini, terdapat penelitian sebelumnya yang digunakan untuk membedakan fokus penelitian yang sedang dilakukan dan sebagai referensi. Dari beberapa penelitian terdahulu yang penulis baca dan pahami, masing-masing memiliki kekurangan, kelebihan, serta kesamaan dan perbedaan. Berikut ini adalah rincian dari penelitian sebelumnya yang disajikan dalam tabel:

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No.	Nama Peneliti	Judul penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1.	(Kuss,&Griffths 2021)	Hubungan antara penggunaan media sosial,kecanduan,dan dampaknya pada kesehatan mental	Studi literatur dan penelitian survei	<ul style="list-style-type: none"> Menemukan bahwa penggunaan berlebihan media sosial dapat berhubungan dengan adiksi dan mempengaruhi kesejahteraan mental pengguna.
2.	(Kaplan&Haeublein 2019)	Media sosial menciptakan peluang dan tantangan dalam bisnis global serta pengaruhnya terhadap interaksi sosial dalam skala internasional	Studi kasus dan tinjauan literatur	<ul style="list-style-type: none"> Membahas tantangan dan peluang yang dihadapi pengguna media sosial global dalam konteks sosial dan bisnis.
3.	(Kim&Hollensbe.2023)	Mengeksplorasi bagaimana keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi berkontribusi secara positif	Survei karyawan dan analisis statistik	<ul style="list-style-type: none"> Menemukan bahwa keseimbangan kerja-hidup berkontribusi positif terhadap kepuasan kerja dan kesehatan mental generasi z.
4.	(Haar 2019)	Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mempengaruhi kepuasan hidup dan mental karyawan	Penelitian lintas budaya dengan survey dan analisis multivariat	<ul style="list-style-type: none"> Menemukan bahwa keseimbangan kerja-hidup berpengaruh terhadap kepuasan hidup dan kesehatan mental karyawan di berbagai budaya.

Sumber: Ringkasan Berbagai Jurnal, 2024

2.3 Hipotesis Penelitian

2.3.1 Pengaruh penggunaan Media Sosial terhadap Kepuasan kerja *Gen Z*

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan generasi Z. Media sosial digunakan tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk keperluan profesional. Hipotesis pertama menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan kerja generasi Z.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan keterlibatan karyawan dan komunikasi antar tim, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan kerja. Misalnya, Chaerunnisa (2019) menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan keterlibatan dan kepuasan kerja karyawan. Selain itu, penelitian oleh Mohamed dkk (2019) dan Marsal & Hidayati (2018) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak positif pada kepuasan kerja karyawan.

Penggunaan media sosial secara bijak saat bekerja dapat membantu meningkatkan kinerja karyawan.

H₁: Penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kepuasan kerja generasi Z di Kota Semarang

2.3.2 Pengaruh work life Balance terhadap Kepuasan kerja Gen Z

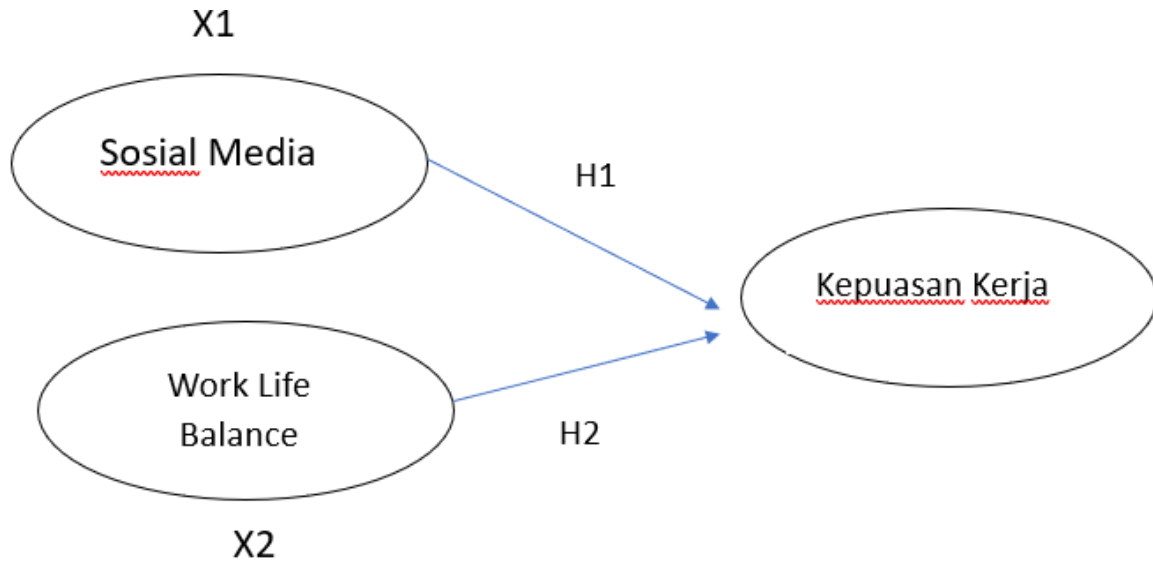
Work-life balance adalah keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Generasi Z sangat menghargai keseimbangan ini karena mereka menginginkan fleksibilitas dalam bekerja serta waktu yang cukup untuk kehidupan pribadi. Hipotesis kedua menyatakan bahwa work-life balance memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan kerja generasi Z. Penelitian oleh Pitoyo (2021) menunjukkan bahwa work-life balance berdampak positif pada kepuasan kerja karyawan di berbagai sektor. Karyawan yang merasakan keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung lebih puas dengan pekerjaan mereka, mendukung hipotesis penelitian ini. Penelitian oleh Lestari dkk (2020) dan Minarika dkk (2020) juga menunjukkan bahwa work-life balance berdampak positif pada kepuasan kerja karyawan. Karyawan yang mampu mengatur antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan baik akan lebih mudah meningkatkan kepuasan kerja mereka.

H₂: Work-life balance memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kepuasan kerja generasi Z di Kota Semarang.

2.4 Kerangka Pemikiran

Pengaruh penggunaan sosial media pada generasi Z di wilayah kota Semarang dan work life balance terhadap tingkat kepuasan kerja generasi Z di kota Semarang. Sehingga berdasarkan uraian tersebut maka secara umum kerangka pemikiran yang dapat digambarkan sebagai berikut.

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran



Sumber: Kajian dari berbagai sumber, 2024

3. METODE PENELITIAN

3.1 Populasi dan Sampel

3.1.1 Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai kelompok yang mencakup objek atau individu dalam suatu area tertentu yang memiliki karakteristik atau jumlah tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan dianalisis hasilnya (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah generasi Z yang berada di kota Semarang.

3.1.2 Sampel

Sampel adalah bagian atau subset dari populasi yang terdiri dari sejumlah individu yang dipilih dari keseluruhan populasi, meskipun tidak semua elemen populasi akan menjadi bagian dari sampel. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menentukan sampel adalah sampling jenuh atau sensus. Menurut Sugiyono (2021), istilah sampling jenuh atau sensus merujuk pada metode dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan keterangan tersebut, penelitian ini menggunakan sampel *Paul Leedy* dengan indikator sebagai berikut.

1. Generasi Z yang berusia 19-27 tahun.
2. Generasi Z yang sudah bekerja/masih aktif bekerja
3. Generasi Z yang bekerja menggunakan sosial media

4. Generasi Z yang bekerja bukan freelance/buruh

Berdasarkan indikator diatas maka rumus pengambilan sampel dapat dihitung sebagai berikut.

$$N = \left(\frac{z^2}{e} \right) (P)(1 - P)$$

N = Ukuran Sampel

Z= Standart Score untuk α yang dipilih Sampling error

P = Proporsi harus dalam populasi

Dengan menentukan bahwa sampel populasi generasi Z di semarang 195.203,00 dengan Margin error 5% dari populasi, maka nilai P (1-P) maksimal yang diperoleh adalah 0,05 berdasarkan ketentuan tersebut. Hal ini dilakukan dengan menggunakan tingkat kepercayaan sebesar 95%, maka diperoleh nilai Z sebesar 1,96 dengan tingkat kesalahan

(e) tidak lebih dari 5% (0,05) maka besar ketetapan sampel sebagai berikut

$$N = \left(\frac{1,96^2}{0,05} \right) (0,05)(1 - 0,05) = 73.096704$$

Berdasarkan perhitungan diatas maka diketahui sampel 73.096704 dibulatkan menjadi 74

3.2 Definisi Konsep

Definisi konsep memainkan peran penting dalam penelitian karena berfungsi untuk menjelaskan secara jelas topik yang akan dianalisis. Dalam penelitian ini, definisi konsep diuraikan sebagai berikut:

3.2.1 Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel independen. Pada penelitian ini, variabel dependen yang dianalisis adalah Kinerja Karyawan (Y). Kinerja karyawan mencakup aktivitas nyata yang dilakukan oleh individu yang bisa diamati, di mana tingkat kinerjanya dipengaruhi oleh berbagai faktor baik secara langsung maupun tidak langsung (Sedarmayanti, 2019).

1. Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif. Menurut Kuncoro (2018), data kuantitatif adalah data yang dapat diukur dan dihitung secara langsung, mengenai informasi atau penjelasan dalam bentuk angka atau statistik.

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, Data primer yaitu data yang dikumpulkan atau didapatkan oleh penulis secara langsung. Menurut Nazir(2019), data primer adalah data yang didapat secara langsung dari lapangan atau objek penelitian, baik berupa pengukuran, pengamatan, maupun wawancara. Dalam penelitian ini, sumber data primer yang diperoleh dari jawaban kuesioner secara tidak langsung atau berupa google form yang disebarakan kepada responden.

3.2.2 Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang menyebabkan perubahan atau mempengaruhi variabel dependen. Penelitian ini mencakup tiga variabel independen, yakni: penggunaan media sosial (X1) dan keseimbangan kerja-hidup (X2).

1. Penggunaan sosial media (X1)

Penggunaan media sosial merupakan aktivitas yang sering dilakukan oleh Generasi Z untuk berbagai keperluan, baik personal maupun profesional. Variabel ini mengukur sejauh mana karyawan menggunakan media sosial dalam konteks kerja mereka. Aspek-aspek yang diukur mencakup frekuensi penggunaan, tujuan penggunaan (komunikasi, informasi, hiburan), dan dampaknya terhadap produktivitas kerja .(Ruwanda 2022).

2. *Work life balance* (X2)

Work-life balance merujuk pada sejauh mana karyawan dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Variabel ini mencakup aspek seperti fleksibilitas waktu kerja, dukungan dari atasan dan rekan kerja, serta ketersediaan waktu untuk kegiatan di luar pekerjaan. Penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* yang baik berkontribusi pada peningkatan kepuasan kerja. Selain itu, hal tersebut juga dapat mengurangi tingkat stres (Fajri, 2020).

3.3 Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian adalah elemen yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dengan tujuan memperoleh informasi yang relevan dan menarik kesimpulan (Sugiyono, 2021). Secara khusus, variabel dependen adalah variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel independen. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah kepuasan kerja karyawan generasi Z, sementara variabel independen yang dianalisis meliputi penggunaan media sosial dan *work-life balance*.

Tabel 3.1

Variabel Operasional Penelitian

Variable	Definisi	Indicator	Skala
Penggunaan Sosial Media (windarti 2021)	Tingkat keterlibatan dan frekuensi penggunaan sosial media untuk tujuan pekerjaan dan pribadi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan media sosial selama jam kerja 2. Frekuensi penggunaan media sosial dalam sehari 3. Durasi waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial 4. Konsentrasi karyawan saat menggunakan media sosial <p>(windarti2021)</p>	Likert
<i>WORK LIFE BALANCE</i> Tarsisia Adistia Andarini (2020)	Tingkat keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan dan waktu yang dihabiskan untuk kehidupan pribadi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan kehidupan dirumah. 2. Tersedianya waktu untuk menjalani hobi 3. Rasa tanggung jawab yang seimbang antara pekerjaan dan keluarga 4. Proporsi keterlibatan dalam pekerjaan dan kehidupan keluarga 5. Kepuasan terhadap peran dalam pekerjaan dan keluarga <p>(Tarasia Adista Andriani 2020)</p>	Likert
Kepuasan kerja. Ramadhan dan Mujiati (2018)	Tingkat kepuasan individu terhadap berbagai aspek pekerjaannya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pekerjaan itu sendiri 2. Atasan 3. Rekan kerja 4. Promosi 5. Gaji <p>(Ramadhan dan Mujiati 2018)</p>	Likert

Sumber: Ringkasan Berbagai Jurnal, 2024

3.4 Metode Pengumpulan Data

Sugiyono (2021) mengemukakan bahwa data dibagi menjadi dua jenis utama yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui metode seperti wawancara, observasi, dan kuesioner yang disebarkan kepada sampel yang dianggap representatif dari populasi sasaran, dalam hal ini karyawan generasi Z di kota Semarang. Sebaliknya, data sekunder diperoleh secara tidak langsung namun tetap berkaitan dengan penelitian, dan dalam studi ini melibatkan penggunaan sumber seperti buku dan laporan.

3.5 Metode Analisis Data

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dimana teknik analisis data yang digunakan dirancang khusus untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian kuantitatif, analisis data melibatkan pemrosesan jawaban yang diberikan oleh responden terhadap setiap pernyataan dalam kuesioner. Setelah data dari semua responden terkumpul, peneliti akan mengelompokkan data berdasarkan variabel yang relevan dari setiap responden. Data untuk setiap variabel yang diteliti akan disajikan, dan perhitungan dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Analisis data juga digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan, dengan tujuan mengetahui pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y).

3.5.1 Analisis Deskriptif

Sugiyono (2021) menjelaskan bahwa statistik deskriptif adalah metode analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner tanpa berusaha membuat generalisasi atau kesimpulan yang berlaku secara umum. Statistik deskriptif memberikan ilustrasi mengenai data penelitian yang mencakup variabel-variabel seperti penggunaan media sosial, kepuasan kerja generasi Z, dan keseimbangan kerja-hidup. Menurut Ghozali (2018), statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara menyajikan informasi berupa gambaran nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan deviasi standar.. Skala evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2

Kriteria Interpretasi

Penilaian	Kategori
1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Netral
4	Setuju
5	Sangat Setuju

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

3.5.2 Analisis Linier Berganda

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda, yang efektif untuk mengevaluasi dampak variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian ini mencakup tiga variabel, yaitu dua variabel independen (X1 dan X2) dan satu variabel dependen (Y). Model regresi linier berganda dalam studi ini dapat dirumuskan dengan rumus berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Kepuasan Kerja

α = Konstanta

β_1 s/d β_2 = Koefisien Regresi

X1 = Tingkat Penggunaan Sosial Media

X2 = *Work life balance*

e = Standar Error

Uji Kualitas Data

3.5.3 Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana kesesuaian antara data aktual yang ada pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti (Sugiyono, 2021). Untuk menilai validitas suatu item, peneliti mengukur korelasi antara skor item tersebut dengan skor total dari keseluruhan item. Jika koefisien korelasi item dengan total item sama dengan atau melebihi 0,3, maka item tersebut dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai korelasinya di bawah 0,3, item tersebut dianggap tidak valid. Instrumen atau item dinyatakan valid jika nilai r hitung $\geq r$ tabel, sedangkan jika r hitung $\leq r$ tabel, instrumen atau item dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2021).

3.5.4 Uji Reliabilitas

Instrumen dikatakan reliabel jika dapat memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama (Sugiyono, 2021). Uji reliabilitas digunakan untuk memastikan apakah instrumen, seperti kuesioner, dapat digunakan lebih dari sekali dan memberikan data yang konsisten dari responden yang sama. Kuesioner dianggap *reliabel* jika nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* (α) melebihi 0,6 (Ghozali, 2018).

3.6 Uji Asumsi Klasik

3.6.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa apakah variabel independen dan

dependen dalam model regresi mengikuti distribusi normal (Ghozali, 2018). Model regresi yang baik akan menunjukkan distribusi data yang normal atau mendekati normal, tanpa deviasi signifikan ke arah kiri atau kanan dari kurva normal. Jika data tersebar di sekitar dan mengikuti garis diagonal, maka model regresi dianggap memenuhi kriteria normalitas. Jika data tersebar jauh dari garis diagonal dan tidak mengikuti arah garis tersebut, maka asumsi normalitas pada regresi dianggap tidak terpenuhi. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogrov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS dengan tingkat signifikansi (sig) 0,05. Dalam uji *Kolmogrov-Smirnov*, data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) lebih dari 0,05, sedangkan nilai signifikansi (sig) kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal (Ghozali, 2018).

3.6.2 Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk mendeteksi adanya hubungan antara variabel-variabel independen dalam model regresi. Tujuan dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel-variabel independen dalam model. Model regresi yang ideal seharusnya bebas dari korelasi antar variabel independen (Ghozali, 2018). Jika variabel independen menunjukkan korelasi satu sama lain, maka variabel-variabel tersebut tidak dianggap orthogonal. Variabel orthogonal adalah variabel independen yang tidak saling berkorelasi, dengan nilai korelasi antar variabel independen sama dengan nol. Uji multikolinieritas dilakukan dengan memeriksa nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Nilai VIF di bawah 10 menunjukkan tidak adanya multikolinieritas, sedangkan nilai VIF di atas 10 mengindikasikan adanya multikolinieritas dalam data (Ghozali, 2018).

3.6.3 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk memeriksa apakah terdapat perbedaan varian residual antara satu pengamatan dengan pengamatan lainnya dalam model regresi (Ghozali, 2018). Model regresi yang baik adalah yang menunjukkan homoskedastisitas, yaitu kondisi di mana tidak terjadi heteroskedastisitas. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan metode Glejser, yang dianggap lebih tepat karena hasilnya disajikan dalam bentuk angka matematis, bukan grafik. Metode ini melibatkan regresi variabel independen terhadap nilai absolut residual. Jika nilai signifikansi antara variabel independen dan absolut residual melebihi 0,05, maka tidak terdapat masalah heteroskedastisitas (Ghozali, 2018).

3.7 Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk menilai sejauh mana model regresi dapat menjelaskan variabel dependen. Adjusted R^2 , yang memiliki rentang antara nol hingga satu, memberikan informasi tentang seberapa besar pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Jika nilai adjusted R^2 mendekati satu, ini menunjukkan pengaruh yang signifikan dari variabel independen. Kelemahan utama dari koefisien determinasi adalah bahwa nilainya cenderung meningkat setiap

kali variabel independen ditambahkan, meskipun variabel tersebut mungkin tidak memiliki kontribusi signifikan. Untuk mengatasi masalah ini, adjusted R² lebih disarankan karena ia dapat berfluktuasi seiring penambahan variabel independen, memberikan gambaran yang lebih akurat tentang kecocokan model (Ghozali, 2018).

3.8 Uji Kelayakan Model (Uji F)

Uji F bertujuan untuk menentukan apakah variabel-variabel independen dalam model secara kolektif mempengaruhi variabel dependen. Proses ini dilakukan dengan memeriksa nilai signifikansi probabilitas. Jika nilai probabilitas $\text{sig} < 0,05$, maka model tersebut dianggap tepat untuk menguji pengaruh variabel penggunaan media sosial dan keseimbangan kerja-hidup terhadap kinerja karyawan (Ghozali, 2018).

3.9 Uji Hipotesis (Uji *t*)

Dalam penelitian ini, uji *t* digunakan untuk menguji hipotesis. Tujuan uji *t* adalah untuk mengevaluasi pengaruh masing-masing variabel independen secara terpisah terhadap variabel dependen (Ghozali, 2018). Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah media sosial dan keseimbangan kerja-hidup mempengaruhi kinerja karyawan secara signifikan. Kesimpulan dari uji *t* didasarkan pada dua pernyataan berikut:

$H_0 : \beta_i = 0$, yang berarti variabel independen tidak mempengaruhi variabel dependen.

$H_1 : \beta_i \neq 0$, yang menunjukkan bahwa variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

