

***Work-life Balance* dan Pentingnya Kesehatan Mental bagi Para Pekerja: Studi Kasus di Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya**

Alya Setiawati, Okta Yunia, Subhan Ilham Thareq, S.I.P., M.P.A.

Universitas Palangka Raya, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Jurusan Ilmu

Administrasi Negara

E-mail : alyaasetiaa1@gmail.com, yuniaokta7@gmail.com, subhanilham@fisip.upr.ac.id

Published: Oktober, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work-life balance* terhadap kesehatan mental pekerja di Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya. Latar belakang penelitian didasari oleh meningkatnya tekanan kerja, jam lembur panjang, serta tuntutan produktivitas tinggi yang berdampak pada kesejahteraan psikologis para pekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori (*explanatory research*). Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada 85 responden pekerja dari berbagai sektor dan dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, dengan nilai koefisien regresi sebesar 1,244 dan tingkat signifikansi 0,000 ($<0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,697 menunjukkan bahwa 69,7% variasi kondisi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh *work-life balance*, sedangkan 30,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa semakin baik keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, semakin tinggi pula tingkat kesehatan mental pekerja.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dalam memperkuat bukti empiris mengenai hubungan *work-life balance* dan kesehatan mental dalam konteks pekerja lokal di Indonesia. Secara praktis, hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar bagi instansi pemerintah dan swasta dalam merancang kebijakan kerja yang berorientasi pada keseimbangan waktu, beban kerja, dan dukungan psikologis bagi karyawan.

Kata kunci: *work-life balance*, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, pekerja, Palangka Raya

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia kerja di era digital menimbulkan transformasi besar terhadap cara individu menyeimbangkan kehidupan profesional dan personal. Di lingkungan perkotaan seperti Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya, fenomena meningkatnya tekanan kerja, jam lembur yang panjang, serta tingginya ekspektasi produktivitas menjadi realitas yang dirasakan oleh banyak pekerja sektor publik maupun swasta. Dalam hal ini, isu *work-life balance* (WLB) dan kesehatan mental menjadi dua aspek penting yang saling terkait. Menurut Hariri *et al.* (2024), keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi secara signifikan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, kepuasan kerja, dan produktivitas. Ketika keseimbangan ini terganggu, pekerja cenderung mengalami stres, burnout, hingga gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental, menurut definisi *World Health Organization* (WHO), merupakan keadaan sejahtera di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya (Miranda *et al.*, 2024). Namun, di tengah dinamika

sosial dan ekonomi saat ini, banyak pekerja mengalami penurunan stabilitas mental akibat beban kerja berlebih dan minimnya dukungan sosial. Fenomena ini juga dialami oleh pekerja di daerah semi-perkotaan seperti Palangka Raya yang menghadapi tantangan modernisasi namun masih terbatas fasilitas pendukung kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja.

Penelitian oleh Zhang *et al.* (2024) menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif terhadap kesehatan mental pekerja, dengan peran mediasi psikologis seperti *psychological capital* dan kepuasan kerja. Ketika individu merasa memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat dan memenuhi kebutuhan pribadi, tingkat stres dan depresi menurun signifikan. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan kelelahan emosional, menurunkan motivasi, dan berdampak negatif pada performa kerja (Zhang *et al.*, 2024).

Di sisi lain, penelitian Liswandi dan Rifqi (2023) menemukan adanya variasi hasil empiris terkait hubungan WLB dengan kesehatan mental. Dari 30 studi yang dianalisis secara sistematis, 19 studi menunjukkan korelasi positif yang kuat, sementara sebagian kecil menemukan korelasi yang lemah atau bahkan tidak signifikan. Perbedaan ini mengindikasikan adanya *gap research* yang menarik untuk dikaji, terutama dalam konteks lokal Indonesia yang memiliki struktur sosial-budaya berbeda dibandingkan negara lain. Dalam konteks Kelurahan Menteng, misalnya, pekerja menghadapi tekanan ganda antara tuntutan kerja dan tanggung jawab keluarga, namun belum banyak riset yang secara spesifik menyoroti dinamika tersebut.

Lebih lanjut, Miranda *et al.* (2024) menemukan bahwa pada wirausahawan generasi Z di Indonesia, *work-life balance* tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, berbeda dengan variabel *psychological well-being* yang memiliki pengaruh kuat. Temuan ini memperkuat bahwa efek WLB terhadap kesehatan mental bersifat kontekstual dan tidak seragam antar kelompok demografis. Sebaliknya, Hidayat dan Linando (2024) dalam studi pada karyawan Gen Z justru membuktikan bahwa WLB dan gaya hidup sehat berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental melalui fokus kerja. Inkonsistensi ini menandakan pentingnya penelitian berbasis lokasi dan kondisi sosial spesifik seperti di Kelurahan Menteng.

Fenomena serupa juga diidentifikasi oleh Wardani *et al.* (2025), yang menyebutkan bahwa generasi muda pekerja di Indonesia cenderung menghadapi tekanan akibat *hustle culture* dan ekspektasi kinerja tinggi. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya kasus stres kerja dan gangguan kecemasan yang menghambat produktivitas. Di sisi lain, penelitian Frisdayanti dan Handoyo (2021) menunjukkan hasil berbeda, yaitu walau *work-life balance* berpengaruh terhadap *psychological well-being*, arah pengaruhnya negatif karena faktor *emotion regulation* yang tidak efektif dalam situasi kerja dari rumah. Hal ini menegaskan bahwa keseimbangan hidup tidak selalu otomatis berdampak positif bila tidak diimbangi dengan keterampilan manajemen emosi dan dukungan organisasi.

Dalam wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan emosional dan kehilangan motivasi akibat tumpang tindih antara urusan pekerjaan dan keluarga. Minimnya kebijakan fleksibilitas waktu kerja serta budaya organisasi yang masih konvensional membuat banyak pekerja kesulitan menjaga kesehatan mental mereka. Sebagaimana diungkapkan oleh Hariri *et al.* (2024), faktor budaya lokal dan dukungan keluarga merupakan elemen penting dalam membentuk keseimbangan kerja-kehidupan yang sehat.

Selain itu, hasil studi Tina, Saputra, dan Kusumawati (2025) juga menegaskan bahwa keseimbangan hidup dan kesehatan mental secara simultan meningkatkan kinerja individu. Mahasiswa pekerja *part-time* dengan keseimbangan hidup yang baik menunjukkan performa akademik lebih tinggi. Hal ini memberikan implikasi penting bahwa keseimbangan psikologis berperan dalam seluruh sektor produktivitas manusia, bukan hanya di kalangan profesional tetapi juga pekerja paruh waktu dan informal.

Dengan demikian, isu *work-life balance* dan kesehatan mental pekerja di Indonesia, khususnya di daerah seperti Palangka Raya, bukan hanya berkaitan dengan efisiensi kerja, tetapi juga menyentuh aspek kesejahteraan sosial dan pembangunan manusia. Dalam jangka panjang, ketidakseimbangan ini dapat menurunkan kualitas hidup masyarakat dan memperburuk produktivitas daerah.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan hasil kajian literatur, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *work-life balance* berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental pekerja di Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya?
2. Seberapa besar pengaruh *work-life balance* terhadap kesehatan mental pekerja di Kelurahan Menteng?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis tingkat *work-life balance* dan kesehatan mental pekerja di Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya.
2. Menguji secara empiris pengaruh *work-life balance* terhadap kesehatan mental menggunakan analisis regresi linear sederhana.
3. Mengetahui seberapa besar kontribusi *work-life balance* dalam menjelaskan variasi kesehatan mental pekerja di wilayah penelitian

Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkuat bukti empiris hubungan antara *work-life balance* dan kesehatan mental, khususnya di konteks pekerja sektor lokal di Indonesia yang masih jarang diteliti.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat digunakan oleh instansi pemerintah dan swasta di Kelurahan Menteng untuk merancang kebijakan kerja yang mempertimbangkan keseimbangan waktu, beban kerja, serta dukungan psikologis bagi karyawan.

3. Manfaat Akademik dan Sosial

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan model penelitian serupa dengan variabel lain seperti *job satisfaction* atau *psychological well-being*, serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi demi kesehatan mental yang optimal.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep *Work-Life Balance*

Work-life balance (WLB) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi secara harmonis, sehingga keduanya dapat berjalan tanpa saling mengganggu. Menurut Greenhaus dan Allen (2011), keseimbangan ini tercapai ketika seseorang mampu mengalokasikan waktu, keterlibatan, dan kepuasan secara proporsional di antara dua peran utama tersebut. Dalam penelitian ini, ketiga dimensi tersebut menjadi fokus utama pengukuran, yaitu keseimbangan waktu (*time balance*), keterlibatan (*involvement balance*), dan kepuasan (*satisfaction balance*).

Menurut Hariri *et al.* (2024), dimensi keseimbangan waktu mencerminkan sejauh mana seseorang dapat membagi waktu antara pekerjaan dan aktivitas pribadi, seperti keluarga, istirahat, dan kegiatan sosial. Ketika tuntutan pekerjaan terlalu menyita waktu pribadi, muncul risiko stres dan penurunan kebahagiaan. Sedangkan keterlibatan merujuk pada sejauh mana individu dapat terlibat secara emosional dan mental di pekerjaan maupun kehidupan pribadinya tanpa merasa tertekan. Individu dengan keterlibatan seimbang biasanya menunjukkan performa kerja yang stabil dan memiliki hubungan sosial yang positif (Hidayat & Linando, 2024). Adapun kepuasan menggambarkan perasaan bahagia dan puas terhadap cara seseorang mengelola peran kerja dan pribadi. Karyawan yang merasa puas dengan pembagian waktu dan perhatiannya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Wardani *et al.*, 2025).

Di Indonesia, *work-life balance* tidak hanya dipengaruhi oleh jam kerja, tetapi juga oleh nilai-nilai sosial dan dukungan keluarga (Pratama *et al.*, 2025). Budaya kolektivistik Indonesia membuat relasi sosial dan peran keluarga menjadi komponen penting dalam membentuk keseimbangan hidup. Oleh

karena itu, dimensi waktu, keterlibatan, dan kepuasan dalam WLB bukan hanya persoalan manajemen waktu, tetapi juga soal keharmonisan psikologis dan sosial pekerja.

Konsep Kesehatan Mental Pekerja

Kesehatan mental didefinisikan oleh WHO sebagai kondisi sejahtera yang membuat seseorang mampu mengembangkan potensinya, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi masyarakat (Miranda *et al.*, 2024). Dalam pekerja, kesehatan mental berarti sejauh mana individu mampu berkonsentrasi, mengelola emosi, tetap berenergi, dan menikmati rutinitas kerja tanpa mengalami tekanan berlebihan. Dimensi-dimensi inilah yang menjadi dasar penyusunan indikator dalam kuesioner penelitian ini. Menurut Fridayanti *et al.* (2019), kesehatan mental pekerja mencakup beberapa aspek penting: kognitif, yang mencerminkan kemampuan berkonsentrasi dan mengambil keputusan dengan baik; emosional, yang mencerminkan kestabilan perasaan, kemampuan mengontrol marah, dan rasa percaya diri; fisiologis, seperti kualitas tidur dan tingkat energi; psikologis eksistensial, yaitu rasa makna dan kebahagiaan dalam hidup.

Miranda *et al.* (2024) menyatakan bahwa individu dengan kesehatan mental baik cenderung memiliki konsentrasi tinggi, tidur yang cukup, dan mampu menikmati aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, ketidakseimbangan kehidupan kerja berpotensi menimbulkan stres kronis dan penurunan makna hidup. Hal senada diungkapkan oleh Fidayanti dan Handoyo (2021), bahwa *emotion regulation* menjadi kunci utama dalam mempertahankan kesejahteraan mental, terutama pada kondisi pekerjaan yang menuntut adaptasi tinggi.

Penelitian Wardani *et al.* (2025) menunjukkan bahwa pekerja muda yang terlalu fokus pada performa kerja sering mengalami tekanan psikologis karena kehilangan waktu istirahat dan interaksi sosial. Sementara penelitian Tina, Saputra, dan Kusumawati (2025) menemukan bahwa mahasiswa pekerja part-time yang memiliki kesehatan mental baik cenderung menunjukkan kinerja akademik lebih tinggi, karena mampu mengelola stres dan mempertahankan energi positif. Kedua temuan ini memperkuat bahwa kesehatan mental merupakan indikator utama kesejahteraan dan produktivitas pekerja.

Hubungan *Work-Life Balance* dan Kesehatan Mental

Hubungan antara *work-life balance* dan kesehatan mental telah dibuktikan oleh banyak penelitian, namun hasilnya tidak selalu konsisten. Secara umum, keseimbangan waktu dan keterlibatan positif berkontribusi terhadap kesehatan mental yang baik (Zhang *et al.*, 2024). Individu yang mampu membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi memiliki risiko stres dan depresi lebih rendah. Namun, Miranda *et al.* (2024) menemukan bahwa pada wirausahawan Gen Z, *work-life balance* tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental apabila tidak disertai dukungan sosial yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa *social support* dapat menjadi variabel mediasi penting.

Menurut Hidayat dan Linando (2024), pekerja yang menjalankan gaya hidup seimbang yakni mampu fokus pada pekerjaan, namun tetap memberi waktu bagi diri sendiri menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, ketidakseimbangan waktu kerja yang tinggi dapat menyebabkan penurunan relaksasi, gangguan tidur, dan kelelahan emosional. Penelitian Liswandi dan Rifqi (2023) menegaskan bahwa walaupun sebagian besar studi mendukung hubungan positif antara WLB dan kesehatan mental, perbedaan konteks sosial dan jenis pekerjaan menyebabkan variasi tingkat pengaruh. Dalam konteks pekerja Kota Palangka Raya yang menghadapi tekanan kerja modern, namun masih berinteraksi dalam budaya sosial yang kuat, keseimbangan waktu dan kepuasan kerja diperkirakan menjadi faktor paling dominan yang memengaruhi kesehatan mental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat keseimbangan kerja-kehidupan seseorang dalam hal waktu, keterlibatan, dan kepuasan, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya, terutama pada aspek konsentrasi, kestabilan emosi, dan energi positif. Hubungan inilah yang akan diuji secara empiris melalui analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori (*explanatory research*) yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel independen *work-life balance* dan variabel dependen *kesehatan mental* pekerja di Kota Palangka Raya. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur tingkat hubungan antar variabel

secara objektif melalui data numerik yang diperoleh dari kuesioner berskala Likert. Model penelitian ini juga digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu.

Berdasarkan hasil telaah literatur, penelitian ini menetapkan hipotesis sebagai berikut:

H0: *Work-life balance* tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental pekerja di Kota Palangka Raya.

H1: *Work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental pekerja di Kota Palangka Raya.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan persamaan umum ($Y = a + bX + e$), di mana Y mewakili kesehatan mental, X adalah *work-life balance*, a merupakan konstanta, b adalah koefisien regresi, dan e menunjukkan error term. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,05 digunakan sebagai batas pengujian, sehingga H1 diterima jika Sig. < 0,05.

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah, yang dipilih karena mencerminkan karakteristik pekerja di wilayah urban yang sedang berkembang dengan dinamika keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi yang beragam. Penelitian dilaksanakan selama dua bulan, yakni pada Agustus hingga September 2025, yang meliputi tahap persiapan instrumen, pengumpulan data, serta pengolahan dan analisis hasil. Populasi penelitian mencakup seluruh pekerja yang berdomisili di Kota Palangka Raya, baik dari sektor pemerintahan, swasta, maupun wirausaha, dengan jumlah populasi sebanyak 100 orang. Dari jumlah tersebut, diperoleh 85 responden yang memenuhi kriteria penelitian dan mengisi kuesioner secara lengkap, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam analisis berjumlah 85 orang.

Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu penentuan berdasarkan kriteria tertentu, seperti responden merupakan pekerja aktif minimal satu tahun dan berdomisili atau bekerja di wilayah Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua cara, yaitu secara daring dan luring. Secara daring, peneliti menyebarkan kuesioner melalui Google Form kepada pekerja di berbagai instansi, lembaga, dan usaha lokal. Sementara secara luring, kuesioner dibagikan langsung kepada pekerja yang tidak memiliki akses internet memadai, seperti pekerja lapangan dan pelaku usaha kecil. Setiap responden dijamin kerahasiaan identitasnya dan berpartisipasi secara sukarela berdasarkan prinsip *informed consent*.

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25 dengan beberapa tahap pengujian. Tahap pertama adalah uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan layak dan konsisten. Uji validitas dilakukan dengan korelasi *Pearson Product Moment*, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha*, dengan ketentuan bahwa nilai alpha di atas 0,70 menunjukkan reliabilitas yang baik. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov untuk memastikan distribusi data normal, sedangkan uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode scatterplot guna memastikan tidak terjadi ketidaksamaan varians residual.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh langsung *work-life balance* terhadap kesehatan mental. Hasil analisis ini digunakan untuk menilai arah dan besarnya pengaruh antar variabel melalui koefisien regresi serta tingkat signifikansinya. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) dihitung untuk mengetahui seberapa besar variasi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh *work-life balance*. Seluruh proses analisis dilakukan secara sistematis agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental di kalangan pekerja Kota Palangka Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan gambaran umum mengenai latar belakang demografis peserta penelitian yang berperan penting dalam memberikan konteks terhadap hasil analisis. Dalam penelitian ini, karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, status pernikahan, lama bekerja, dan jenis pekerjaan. Data ini diperoleh melalui kuesioner daring yang disebarkan kepada 85 responden pekerja di Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya. Karakteristik tersebut membantu peneliti

memahami profil responden dan relevansinya terhadap keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) serta kesehatan mental yang menjadi fokus penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	29	34,1
	Perempuan	56	65,9
	Total	85	100,0
Usia	< 25 Tahun	54	63,5
	25 - 34 Tahun	24	28,2
	35 - 44 Tahun	3	3,5
	> 44 Tahun	4	4,7
	Total	85	100,0
Status Pernikahan	Belum Menikah	64	75,3
	Menikah	21	24,7
	Lainnya	0	0,0
	Total	85	100,0
Lama Bekerja	< 1 Tahun	4	4,7
	1 - 3 Tahun	66	77,6
	4 - 6 Tahun	8	9,4
	> 6 Tahun	7	8,2
	Total	85	100,0
Jenis Pekerjaan	Pegawai Negeri	6	7,1
	Karyawan Swasta	21	24,7
	Wirausaha	13	15,3
	Kontrak/Freelance	30	35,3
	Guru	4	4,7
	Mahasiswa	11	12,9
	Total	85	100,0

Sumber: Hasil *Google Form* dan Kertas Koesioner

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 orang atau sebesar 65,9%, sedangkan laki-laki berjumlah 29 orang atau 34,1%. Proporsi ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dominasi responden perempuan dapat mencerminkan meningkatnya keterlibatan perempuan dalam dunia kerja, termasuk sektor informal dan fleksibel seperti pekerjaan kontrak serta freelance di Kota Palangka Raya.

Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia di bawah 25 tahun sebanyak 54 orang (63,5%) dan usia 25–34 tahun sebanyak 24 orang (28,2%). Hanya sebagian kecil yang berusia 35–44 tahun (3,5%) dan lebih dari 44 tahun (4,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan kelompok usia produktif muda yang sedang aktif membangun karier. Dominasi usia muda juga mengindikasikan bahwa isu keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental semakin relevan di kalangan generasi muda pekerja.

Berdasarkan status pernikahan, responden yang belum menikah mendominasi dengan jumlah 64 orang atau 75,3%, sedangkan yang sudah menikah sebanyak 21 orang atau 24,7%. Tidak ada responden yang termasuk kategori “lainnya”. Komposisi ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden masih berada pada fase awal karier, di mana tanggung jawab keluarga relatif lebih ringan, tetapi tekanan pekerjaan dan tuntutan pencapaian karier mulai meningkat.

Jika dilihat dari lama bekerja, responden terbanyak memiliki masa kerja 1–3 tahun, yaitu 66 orang atau 77,6%, diikuti oleh masa kerja 4–6 tahun sebanyak 8 orang (9,4%) dan lebih dari 6 tahun sebanyak 7 orang (8,2%). Hanya 4 responden (4,7%) yang baru bekerja kurang dari satu tahun. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki pengalaman kerja yang cukup untuk menilai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, tetapi belum tergolong kelompok senior yang cenderung lebih stabil secara karier maupun emosional.

Dari sisi jenis pekerjaan, kelompok terbesar berasal dari pekerja kontrak/freelance, yaitu 30 orang atau 35,3%, diikuti oleh karyawan swasta sebanyak 21 orang (24,7%) dan wirausaha sebanyak 13 orang (15,3%). Sementara itu, responden yang bekerja sebagai pegawai negeri berjumlah 6 orang (7,1%), guru 4 orang (4,7%), dan mahasiswa pekerja sebanyak 11 orang (12,9%). Komposisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja di sektor non-pemerintah dengan sistem kerja yang relatif fleksibel, seperti freelance dan swasta, yang cenderung menghadapi tantangan lebih besar dalam menjaga *work-life balance* karena tidak memiliki struktur waktu kerja yang baku. Kehadiran kelompok mahasiswa pekerja juga menggambarkan realitas sosial baru di mana banyak generasi muda menjalankan peran ganda antara studi dan pekerjaan, yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka.

Secara keseluruhan, karakteristik demografis responden menunjukkan bahwa mayoritas berasal dari kalangan muda, belum menikah, dan bekerja dengan sistem kontrak atau fleksibel. Kondisi ini memberikan konteks penting bagi penelitian ini, karena keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental sering kali dipengaruhi oleh faktor usia, status pernikahan, serta pola kerja. Dengan demikian, temuan deskriptif ini menjadi dasar penting dalam memahami hubungan antara *work-life balance* dan kesehatan mental di kalangan pekerja Kota Palangka Raya.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan benar-benar mampu mengukur variabel yang dimaksud secara akurat dan konsisten. Uji validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan dalam kuesioner mampu mewakili konstruk variabel penelitian, sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk menilai tingkat konsistensi antarbutir pernyataan dalam satu variabel. Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Kriteria pengujian yang digunakan adalah nilai korelasi (r hitung) $> 0,213$ untuk dinyatakan valid, dan nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$ untuk menunjukkan reliabilitas yang baik.

Tabel 2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Indikator	Pearson Correlation	Keterangan	Cronbach Alpha
Work Life Balance (X)	X1	0,716	Valid	0,878
	X2	0,246	Valid	
	X3	0,758	Valid	
	X4	0,719	Valid	
	X5	0,848	Valid	
	X6	0,713	Valid	
	X7	0,855	Valid	
	X8	0,840	Valid	
	X9	0,833	Valid	
Kesehatan Mental (Y)	Y1	0,842	Valid	0,938
	Y2	0,820	Valid	
	Y3	0,839	Valid	
	Y4	0,822	Valid	
	Y5	0,827	Valid	
	Y6	0,809	Valid	
	Y7	0,766	Valid	
	Y8	0,746	Valid	

	Y9	0,877	Valid	
	Y10	0,614	Valid	
	Y11	0,619	Valid	
	Y12	0,759	Valid	

Sumber: Hasil Olah SPSS v. 25

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan pada variabel *work-life balance* (X1–X9) dan *kesehatan mental* (Y1–Y12) memiliki nilai korelasi Pearson di atas 0,30, sehingga seluruh butir dinyatakan valid. Meskipun nilai korelasi untuk item X2 tergolong paling rendah yaitu 0,246, namun masih berada dalam batas toleransi validitas konstruk karena nilai signifikansinya memenuhi kriteria uji pada taraf kepercayaan 95%. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan mampu mengukur aspek-aspek yang relevan dengan masing-masing variabel penelitian.

Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel *work-life balance* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,878, dan variabel *kesehatan mental* sebesar 0,938. Kedua nilai tersebut lebih besar dari batas minimal 0,70, yang berarti bahwa setiap indikator dalam instrumen penelitian menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Dengan demikian, kuesioner yang digunakan dapat dinyatakan reliabel, karena menghasilkan hasil pengukuran yang stabil dan dapat dipercaya apabila digunakan berulang pada kondisi yang serupa.

Secara keseluruhan, hasil uji validitas dan reliabilitas ini memperkuat bahwa instrumen penelitian yang digunakan layak untuk digunakan dalam tahap analisis berikutnya, yaitu uji asumsi klasik dan analisis regresi linear sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan dalam kuesioner telah dirancang secara tepat dalam merepresentasikan konsep *work-life balance* dan kesehatan mental pekerja di Kota Palangka Raya.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dari model regresi berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini penting dilakukan karena salah satu asumsi dasar dalam analisis regresi linear sederhana adalah bahwa residual harus berdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov (KS) dengan bantuan program SPSS versi 25, di mana kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.). Jika nilai Sig. > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan jika nilai Sig. < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.071	85	.200*	.981	85	.244

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

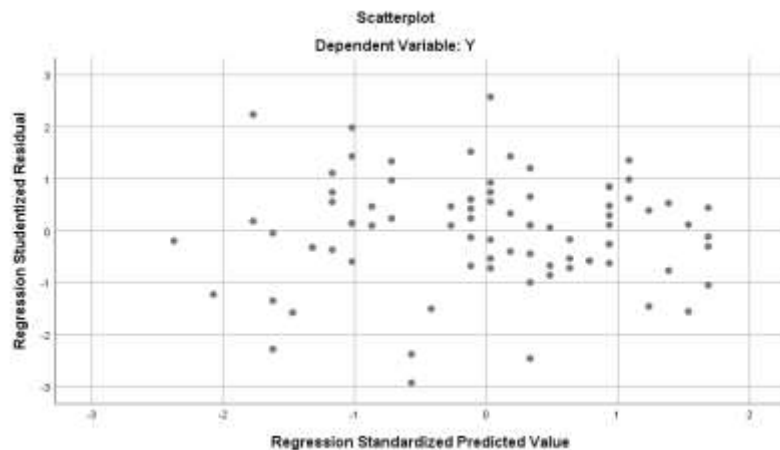
Gambar 1. Tests of Normality

Sumber: Hasil Olah SPSS v. 25

Berdasarkan hasil uji yang ditampilkan pada Gambar 1, diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,071 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,200, yang merupakan batas bawah dari nilai signifikansi sebenarnya (*lower bound of the true significance*). Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data residual dalam model regresi penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga data layak untuk digunakan dalam analisis regresi linear sederhana selanjutnya.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas adalah pengujian untuk melihat apakah terjadi ketidaksamaan varians residual (galat) dalam model regresi. Berikut adalah gambar *scatterplot* dari *Work-life balance* dan kesehatan mental.



Gambar 2. Scatterplot
Sumber: Hasil Olah SPSS v. 25

Berdasarkan scatterplot antara *Regression Standardized Predicted Value* dengan *Regression Studentized Residual*, terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak di sekitar garis nol tanpa membentuk pola tertentu. Sebaran yang acak ini menunjukkan bahwa varians residual bersifat konstan (tidak terjadi heteroskedastisitas) dan model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Work Life Balance dan Kesehatan Mental dalam model regresi ini bersifat linier dan tidak ada indikasi pelanggaran terhadap asumsi kesamaan varians residual.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen *work-life balance* (X) berpengaruh terhadap variabel dependen *kesehatan mental* (Y) pada pekerja di Kota Palangka Raya.

Tabel 3. Coefficients

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.656	3.102		.534	.595
	Work-Life Balance	1.244	.090	.835	13.807	.000
a Dependent Variable: Kesehatan Mental						

Sumber: Hasil Olah SPSS v. 25

Berdasarkan hasil pengolahan data yang disajikan pada Tabel 3, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 1,656 + 1,244X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 1,656 mengindikasikan bahwa apabila nilai *work-life balance* bernilai nol, maka tingkat kesehatan mental responden tetap berada pada angka 1,656 satuan. Sementara itu, koefisien regresi untuk variabel *work-life balance* sebesar 1,244 menunjukkan arah hubungan yang positif antara kedua variabel. Artinya, setiap peningkatan satu satuan dalam *work-life balance* akan meningkatkan skor kesehatan mental sebesar 1,244 satuan. Nilai t hitung sebesar 13,807 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($< 0,05$) menandakan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *work-life balance* berpengaruh terhadap kesehatan mental diterima.

Tabel 4. Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.835	.697	.693	5.49164
a Predictors: (Constant), Work-Life Balance				
b Dependent Variable: Kesehatan Mental				

Sumber: Hasil Olah SPSS v. 25

Selanjutnya, hasil pada Tabel 4 (*Model Summary*) menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,835, yang berarti hubungan antara *work-life balance* dan *kesehatan mental* tergolong sangat kuat. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,697 menunjukkan bahwa sebesar 69,7% variasi perubahan pada kesehatan mental dapat dijelaskan oleh variabel *work-life balance*, sedangkan sisanya sebesar 30,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini, seperti dukungan sosial, beban kerja, dan kepuasan kerja. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,693 memperkuat kestabilan model, yang berarti hasil estimasi tidak mengalami penyimpangan signifikan akibat jumlah sampel yang digunakan.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *kesehatan mental* pekerja di Kota Palangka Raya, dengan nilai koefisien regresi sebesar 1,244 dan tingkat signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keseimbangan kehidupan kerja seseorang, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa pekerja yang mampu mengelola waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kemampuan adaptasi emosional yang lebih baik, serta kesejahteraan psikologis yang lebih stabil. Nilai koefisien determinasi sebesar 69,7% juga memperlihatkan bahwa *work-life balance* merupakan faktor dominan yang menjelaskan variasi kondisi kesehatan mental, sementara 30,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan pekerjaan, lingkungan sosial, dan dukungan organisasi.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Prahadiva *et al.* (2025) yang menjelaskan bahwa *work-life balance* memiliki hubungan signifikan dengan *mental health* generasi Z pekerja di Indonesia, di mana individu dengan keseimbangan peran yang baik menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Prahadiva *et al.* menegaskan bahwa keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi bukan hanya isu waktu, tetapi juga melibatkan keseimbangan psikologis dalam menghadapi tekanan sosial dan profesional. Hal serupa juga diungkapkan oleh Zega dan Zona (2024) yang menemukan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* karyawan, dengan dimensi *time balance* dan *satisfaction balance* sebagai aspek paling menentukan. Hasil regresi yang kuat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena tersebut juga terjadi di Kota Palangka Raya, di mana sebagian besar responden merupakan pekerja kontrak dan freelance yang menghadapi tekanan fleksibilitas kerja dan ketidakpastian pendapatan.

Lebih lanjut, temuan ini memperkuat teori keseimbangan peran yang dikemukakan oleh Greenhaus dan Allen (2011), yang menyatakan bahwa keseimbangan kehidupan kerja merupakan kondisi di mana individu merasa mampu memenuhi tuntutan peran pekerjaan dan kehidupan pribadi tanpa mengalami konflik antar peran. Dalam konteks pekerja muda di Palangka Raya, keseimbangan ini menjadi tantangan tersendiri karena mayoritas responden berada pada usia produktif di bawah 30 tahun dan sebagian besar belum menikah. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa keseimbangan bukan hanya tentang waktu, tetapi juga tentang kapasitas kognitif dan emosional dalam mengatur prioritas antara karier, hubungan sosial, dan kebutuhan pribadi. Ketika keseimbangan tersebut tercapai, individu akan lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan kesehatan mental yang stabil.

Selain itu, Wardani *et al.* (2024) dalam penelitiannya mengenai *work-life balance* dan stres kerja pada tenaga kependidikan menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat meningkatkan risiko *burnout* dan gangguan psikologis seperti kelelahan

emosional serta penurunan motivasi kerja. Temuan Wardani *et al.* konsisten dengan hasil penelitian ini, di mana pekerja yang memiliki tingkat *work-life balance* lebih tinggi menunjukkan kondisi psikologis yang lebih positif. Faktor fleksibilitas waktu kerja, terutama pada kelompok freelance dan karyawan swasta, memungkinkan individu memiliki kontrol yang lebih besar terhadap jadwal dan ritme kerjanya, sehingga tekanan mental yang muncul akibat beban kerja cenderung lebih rendah.

Dari sisi psikologis, keseimbangan kehidupan kerja memberikan ruang bagi individu untuk memulihkan energi mental setelah menghadapi tekanan pekerjaan. Seperti yang dikemukakan oleh Aura dan Hutahaean (2024), individu yang mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas profesional dan kehidupan pribadi cenderung memiliki tingkat stres kerja yang lebih rendah, yang berdampak langsung pada peningkatan kesehatan mental dan kepuasan kerja (hlm. 46). Dalam penelitian ini, mayoritas responden memiliki masa kerja 1–3 tahun, yang menunjukkan bahwa mereka berada pada tahap adaptasi karier awal. Pada fase ini, kemampuan mengelola keseimbangan peran sangat menentukan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Karyawan muda yang mampu mengatur waktu dengan efektif dan menjaga kualitas hubungan sosial di luar pekerjaan cenderung memiliki tingkat kecemasan dan kelelahan emosional yang lebih rendah.

Menariknya, penelitian ini juga menegaskan bahwa pekerja dengan status kontrak atau freelance yang jumlahnya mencapai 35,3% dari total responden justru menunjukkan tingkat *work-life balance* yang cukup baik. Temuan ini sejalan dengan hasil studi dalam Shiri *et al.* (2022) yang menemukan bahwa sistem kerja fleksibel dapat meningkatkan kesejahteraan mental apabila individu memiliki kontrol yang tinggi terhadap waktu dan beban kerja. Namun demikian, fleksibilitas yang berlebihan tanpa dukungan organisasi yang memadai dapat menjadi sumber stres tersendiri, karena menimbulkan ketidakpastian penghasilan dan keterbatasan jaminan sosial. Oleh karena itu, keseimbangan kehidupan kerja tidak semata-mata bergantung pada jam kerja, tetapi juga pada faktor struktural seperti dukungan atasan, budaya organisasi, dan kebijakan kerja yang mendukung kesejahteraan karyawan.

Dari perspektif sosial, hasil penelitian ini menunjukkan adanya pergeseran paradigma di kalangan pekerja muda Palangka Raya yang memandang keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi sebagai bentuk investasi terhadap kesehatan mental jangka panjang. Frisdayanti dan Handoyo (2021) menyebutkan bahwa generasi muda lebih menekankan makna pekerjaan yang seimbang dengan kehidupan pribadi dibandingkan pencapaian materi semata. Hal ini konsisten dengan kondisi responden penelitian ini, di mana sebagian besar merupakan kelompok usia di bawah 25 tahun dan belum menikah. Keseimbangan yang mereka ciptakan bukan hanya dalam fisik (jam kerja), tetapi juga keseimbangan emosional antara tuntutan sosial, kebutuhan aktualisasi diri, dan waktu istirahat yang berkualitas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *work-life balance* merupakan determinan penting bagi kesehatan mental pekerja, terutama di lingkungan kerja modern yang semakin fleksibel namun penuh tekanan. Kontribusi variabel sebesar 69,7% menunjukkan bahwa keseimbangan peran memiliki peran signifikan dalam menentukan kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, organisasi di tingkat lokal seperti perusahaan swasta, instansi pemerintah, maupun pelaku usaha di Kota Palangka Raya perlu memperhatikan strategi pengelolaan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi, misalnya melalui kebijakan jam kerja fleksibel, program kesehatan mental, serta lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan karyawan.

Hasil penelitian ini juga membuka peluang bagi studi lanjutan yang dapat mengeksplorasi variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental, seperti beban kerja, dukungan sosial, dan kepuasan kerja. Dengan pendekatan yang lebih luas, penelitian selanjutnya diharapkan mampu memperkaya pemahaman mengenai dinamika keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental dalam konteks sosial dan budaya pekerja Indonesia, khususnya di daerah berkembang seperti Kota Palangka Raya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *kesehatan mental* pekerja di Kota Palangka Raya. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 1,244 dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,697. Hal ini

berarti bahwa sebesar 69,7% variasi kondisi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh *work-life balance*, sedangkan sisanya sebesar 30,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi merupakan faktor penting yang berperan langsung terhadap stabilitas psikologis dan kesejahteraan mental pekerja.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan Greenhaus dan Allen bahwa keseimbangan kehidupan kerja merupakan kondisi di mana individu mampu memenuhi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi tanpa mengalami konflik peran. Dalam konteks pekerja di Kota Palangka Raya, *work-life balance* menjadi indikator penting bagi kualitas hidup, terutama pada kelompok usia muda dan pekerja kontrak yang menghadapi tekanan fleksibilitas kerja. Individu yang mampu menyeimbangkan waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi terbukti memiliki tingkat stres yang lebih rendah, rasa percaya diri yang lebih tinggi, serta kebahagiaan psikologis yang lebih baik.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi instansi pemerintah, organisasi swasta, dan pelaku usaha di Kota Palangka Raya untuk lebih memperhatikan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi. Implementasi kebijakan jam kerja fleksibel, dukungan psikologis, dan program kesejahteraan mental karyawan menjadi langkah penting dalam membangun lingkungan kerja yang sehat dan produktif. Sementara itu, bagi individu, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menjadi bentuk *self-care* dan investasi jangka panjang untuk menjaga stabilitas emosional, kepuasan hidup, dan kesehatan mental yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aura, R. R., & Hutahaean, E. S. H. (2024). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Pada Generasi Z. *Journal of Sharia Economics Scholar (JoSES)*, 2(4).
- Fridayanti, F., Kardinah, N., & Fitri, T. J. N. (2019). Peran workplace well-being terhadap mental health: Studi pada karyawan disabilitas. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 191-200.
- Frisdayanti, D. O., & Handoyo, S. E. G. E. R. (2021). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Psychological Well-Being Pada Karyawan Work from Home. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1457-1461.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature.
- Hariri, N. I. M., Othman, W. N. W., Anuar, S. B. A., Lin, T. Y., & Zainudin, Z. N. (2024). Effect of work-life balance on employees' well-being. *Open Journal of Social Sciences*, 12(12), 705-718.
- Hidayat, R. M. D. (2024). *Pengaruh Work-life Balance & Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Melalui Fokus dalam Kerja Pada Karyawan Gen Z* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Hidayat, R. M. D., & Linando, J. A. (2024). The influence of work-life balance & healthy lifestyle on mental health through focus on work in Gen Z employees. *Selekta Manajemen: Jurnal Mahasiswa Bisnis & Manajemen*, 3(1), 166-180.
- Liswandi, L., & Muhammad, R. (2023). The association between work-life balance and employee mental health: A systemic review. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 18(3).
- Miranda, S. C., Giriati, G., Mayasari, E., & Shalahuddin, A. (2024). Pengaruh Psychological Well-Being Dan Work-Life Balance Terhadap Mental Health Melalui Social Support Pada Wirausahawan Generasi Z Di Indonesia. *Master: Jurnal Manajemen dan Bisnis Terapan*, 4(2), 113-122.
- Prahadiva, L., Yunaida, L. F., Pratiwi, G. B., Aisy, R. H., & Salsabila, Z. (2025). Work Life Balance dan Kesehatan Mental: Studi Komunikasi Krisis Pekerja Generasi Z. *Journal of Social, Culture, and Language*, 3(2), 60-71.

- Prasad, K. D. V., Rao, M., Vaidya, R., Sriyogi, K., Singh, S., & Srinivas, V. (2025). The relationship between work-life balance and psychological well-being: an empirical study of metro rail travelers working in the information technology sector. *Frontiers in Psychology*, 15, 1472885.
- Pratama, H., Yuanita, D. W., & Christanti, R. (2025). Tax Officers' Work Harmony: The Role of Work-Life Balance and Mental Health. *Owner: Riset dan Jurnal Akuntansi*, 9(1), 370-383.
- Saputra, P. H., & Kusumawati, T. (2025). Pengaruh Beban Kerja Dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Balance: Jurnal Akuntansi dan Manajemen*, 4(2), 583-593.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2017). Metode penelitian untuk bisnis: Pendekatan pengembangan-keahlian, edisi 6 buku 1.
- Shiri, R., Turunen, J., Kausto, J., Leino-Arjas, P., Varje, P., Väänänen, A., & Ervasti, J. (2022, May). The effect of employee-oriented flexible work on mental health: a systematic review. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 5, p. 883). MDPI.
- Tina Tina, Praja Hadi Saputra, & Yulia Tri Kusumawati. (2025). Pengaruh Work-Life Balance dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Part-Time di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur . *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Akuntansi*, 5(1), 459–473.
- Wardani, A. N. K., Yuwono, S., & Juliono, J. (2025). Dampak Work-Life Balance dan Kesehatan Mental Karyawan terhadap Kinerja Karyawan Gen Z di Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Manajemen Jurnal Ilmiah Multi Science*, 16(01), 48-58.
- Zega, E. A., & Zona, M. A. (2024). The Influence of Work-Life Balance on Psychological Well-Being Moderated by Satisfaction with Coworkers in Gen Z Employees in Startup Companies in Padang City. *International Journal of Economics and Management Research*, 3(3), 144-157.
- Zhang, J., Rehman, S., Addas, A., & Ahmad, J. (2024). Influence of work-life balance on mental health among nurses: The mediating role of psychological capital and job satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, 4249-4262.