

ABSTRAK

Pengelolaan sumber daya manusia pada perusahaan penting dilakukan dengan tujuan untuk mempertahankan karyawan yang diyakini mampu untuk mencapai keberhasilan perusahaan, salah satunya menjaga kesehatan mental karyawan. Masalah kesehatan mental menjadi masalah kesehatan yang paling ditakuti pada tahun 2023 terutama karyawan generasi Z. Akibat tumbuh bersama teknologi yang menampilkan versi sempurna, dapat memicu buruknya kesehatan mental akibat stres, baik di lingkungan sosial maupun pekerjaan. Sehingga, dibutuhkan keseimbangan kehidupan kerja untuk mengurangi kekhawatiran akan buruknya kesehatan mental akibat stres berlebihan pada generasi Z.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh stres kerja terhadap kesehatan mental karyawan generasi Z di Indonesia dengan *work-life balance* sebagai variabel *intervening*. Aspek yang diteliti yaitu stres kerja, kesehatan mental, dan *work-life balance*. Hasil dari baik buruknya kesehatan mental akan terlihat dari pencapaian keberhasilan perusahaan dalam mengelola SDM.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* menggunakan rumus Hair. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara semi wawancara, penyebaran kuesioner, dan pengumpulan data sekunder. Narasumber yang terlibat merupakan karyawan generasi Z yang sudah bekerja serta dengan penyebaran kuesioner terhadap 170 responden karyawan generasi Z di Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *partial least square structure equation model* (PLS SEM) dengan *software* SmartPLS 4.0.9.6.

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental karyawan. Selanjutnya, stres kerja berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance* karyawan. Kemudian, *work-life balance* tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental karyawan. Sedangkan, stres kerja tidak memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental karyawan melalui *work-life balance*.

Menurut hasil penelitian, penulis memberikan saran agar perusahaan lebih memperhatikan kesehatan mental yang dimiliki oleh karyawan di dalamnya, sehingga dapat menuruni risiko tingginya stres kerja yang dimiliki oleh karyawan generasi Z. Hal tersebut dapat dilakukan dengan harapan agar *work-life balance* yang dimiliki karyawan tidak terganggu, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan kinerja karyawan.

Kata Kunci: generasi Z, kesehatan mental, stres kerja, *work-life balance*