

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara work-life balance terhadap kesehatan mental pada karyawan Generasi Z di Telkom University. Fenomena ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi semakin menonjol, terutama pada kelompok usia muda yang menghadapi tuntutan kerja tinggi serta tekanan psikologis akibat ekspektasi digital dan fleksibilitas kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode explanatory research. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert kepada 100 responden yang merupakan karyawan Generasi Z di lingkungan Telkom University.

Uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh item instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Selanjutnya dilakukan uji normalitas, linearitas, dan korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dan hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linier antara work-life balance dan kesehatan mental. Namun, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa hubungan antara work-life balance dan kesehatan mental tidak signifikan secara statistik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,083 dan nilai signifikansi 0,414 ( $> 0,05$ ).

Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks Telkom University, work-life balance tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental karyawan Gen Z. Hasil ini berbeda dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan positif antara kedua variabel tersebut, sehingga mengindikasikan perlunya eksplorasi terhadap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental generasi muda di lingkungan kerja akademik berbasis teknologi.

**Kata Kunci:** *work-life balance*, kesehatan mental, generasi Z, Telkom University, korelasi *Pearson*.