

## ABSTRAK

Nama : Aini Andrini

NIM : 46119310010

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Mental Health* Pada Mahasiswa Berstatus Karyawan Di Universitas Mercu Buana.

Pembimbing : Amy Mardhatillah, Ph.D

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* terhadap *mental health* pada mahasiswa berstatus karyawan di Universitas Mercu Buana. Pada penelitian ini melibatkan variabel independent yaitu *work-life balance* adalah kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk dapat menjalankan perannya dalam pekerjaan, keluarga maupun hal lainnya diluar pekerjaan serta dapat melakukannya dengan seimbang dan mampu menghadapi segala tuntutan yang ada dengan penuh tanggung jawab. Variabel dependent yaitu *mental health* adalah suatu kondisi di mana individu memiliki kemakmuran yang nyata dari diri mereka sendiri yang dapat memahami potensi mereka yang sebenarnya, dapat menyesuaikan diri dengan tekanan hidup pada berbagai situasi kehidupan, mampu bekerja produktif dan berkontribusi terhadap komunitasnya. Jumlah sampel pada penelitian ini 138 menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dengan Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *work-life balance* terhadap *mental health* pada mahasiswa berstatus karyawan di Universitas Mercu Buana.

**Kata Kunci** : *work-life balance*, *mental health*, karyawan, mahasiswa.

## ABSTRACK

Name : Aini Andrini

NIM : 46119310010

Study Program : Psikologi

Title Thesis : The Effect of Work-Life Balance on Mental Health in Student with Employee Status at Mercu Buana University.

Counciller : Amy Mardhatillah, Ph.D

This study aims to determine the effect of work-life balance on mental health in bestatus employee students at Mercu Buana University. This study involved independent variables, namely work-life balance, which is the ability of each individual to be able to carry out their roles at work, family and other matters outside of work and to be able to do so in a balanced and able to face all existing demands with full responsibility. The dependent variable, namely mental health, is a condition in which individuals have real prosperity from themselves who can understand their true potential, can adapt to the pressures of life in various life situations, are able to work productively and contribute to their community. The number of samples in this study was 138 using a purposive sampling technique with data analysis techniques using simple linear regression analysis. The results showed that there was a significant influence between work-life balance on mental health in students with employee status at Mercu Buana University.

**Keywords** : work-life balance, mental health, employees, students.