

**PENGARUH *MENTAL HEALTH* DAN *WORK STRESS* TERHADAP  
*PERFORMANCE* MELALUI *WORK LIFE BALANCE* SEBAGAI  
VARIABEL INTERVENING PADA KARYAWAN GENERASI Z  
PERUSAHAAN ASTRA CREDIT COMPANIES**

**Mughayatsyah**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mental health* dan *workstress* terhadap *performance* melalui *work-life balance* sebagai variabel intervening pada karyawan generasi Z Perusahaan Astra Credit Companies Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan sampel sebanyak 170 responden, instrument dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda menggunakan aplikasi SPSS 26 dan uji sobel test menggunakan kalkulator sobel. Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *mental health* dan *work stress* secara parsial berpengaruh secara signifikan terhadap *work-life balance*. *mental health* dan *work stress* juga berpengaruh secara positif signifikan terhadap *performance*.

**Kata Kunci:** *Mental Health, Work Stress, Performance, Work-life Balance*

22/4 '24  


***THE INFLUENCE OF MENTAL HEALTH AND WORK STRESS  
ON PERFORMANCE THROUGH WORK LIFE BALANCE  
AS AN INTERVENING VARIABLE IN GENERATION Z EMPLOYEES  
OF ASTRA CREDIT COMPANIES***

***Mughayatsyah***

***Abstract***

*This study aims to determine the effect of mental health and work stress on performance through work-life balance as an intervening variable in generation Z employees of Astra Credit Companies throughout. The method used in this research is quantitative method using a sample of 170 respondents, the instrument in this study is non-probability sampling with purposive sampling technique. The data analysis used in this study used multiple linear regression analysis using the SPSS 26 application and the sobel test using a sobel calculator. The results of data analysis obtained in this study indicate that mental health and work stress individually have a significant effect on work-life balance. mental health and work stress also have a significant positive effect on performance.*

***Keywords:*** *Mental Health, Work Stress, Performance, Work-life Balance*