

ABSTRAK

Nuriz Zaimatul Aizza, Program Studi Psikologi, Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap *Work-life Balance* pada Pekerja Wanita

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh literasi kesehatan mental terhadap *work-life balance* pada pekerja wanita khususnya dibagian produksi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap *work-life balance* pada pekerja wanita. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 189 pekerja wanita pada PT. X dengan Teknik Sampling Jenuh. Pengumpulan data menggunakan dua jenis skala, skala literasi kesehatan mental dan skala *work-life balance*. Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji validitas, reliabilitas, uji asumsi klasik, uji hipotesis dan uji deskriptif dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS 22.0. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $F = 4,357$ dengan signifikansi sebesar 0,038 lebih kecil dari 0,05 ($0,038 < 0,05$). Yang artinya hipotesis diterima dengan demikian terdapat Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap *Work-life Balance* pada Pekerja Wanita. Adapun nilai koefisien korelasi (r) pengaruh literasi kesehatan mental terhadap *work-life balance* pada pekerja wanita sebesar 0,151 artinya memiliki pengaruh yang sangat rendah. Sedangkan nilai koefisien determinasi (R^2) sumbangan efektif kontrol diri terhadap burnout sebesar 0,023. Dimana artinya literasi kesehatan mental mempengaruhi *work-life balance* sebesar 2,3% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain selain literasi kesehatan mental.

Kata Kunci : Literasi Kesehatan Mental, *Work-life Balance*, Pekerja Wanita

ABSTRACT

Nuriz Zaimatul Aizza, Psychology Study Program, *The Influence of Mental Health Literacy on Work-Life Balance Among Female Workers*

This study aims to examine the influence of mental health literacy on work-life balance among female workers, particularly those in the production division. The hypothesis proposed in this study is that there is an influence of mental health literacy on the work-life balance of female workers. The subjects in this study consisted of 189 female employees at PT. X, selected using a saturated sampling technique. Data collection was carried out using two types of scales: the mental health literacy scale and the work-life balance scale. The data analysis methods used in this study included validity and reliability tests, classical assumption tests, hypothesis testing, and descriptive analysis with the help of IBM SPSS 22.0 software. The results of the study showed a value of $F = 4.357$ with a significance level of 0.038, which is lower than 0.05 ($0.038 < 0.05$). This means that the hypothesis is accepted, indicating that mental health literacy has an effect on work-life balance among female workers. The correlation coefficient (r) between mental health literacy and work-life balance among female workers was 0.151, indicating a very weak influence. Meanwhile, the coefficient of determination (R Square) showed an effective contribution of 0.023, which means that mental health literacy contributes 2.3% to the variation in work-life balance, while the remaining 97.7% is influenced by other factors outside of mental health literacy.

Keywords: *Mental Health Literacy, Work-Life Balance, Female Workers*