

PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP *MENTAL HEALTH* MELALUI *SOCIAL SUPPORT* PADA WIRAUSAHAWAN GENERASI Z DI INDONESIA

Sasqia Cansa Miranda⁽¹⁾

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Tanjungpura
Email: b1021211226@student.untan.ac.id

Giriati Giriati⁽²⁾

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Tanjungpura
Email: giriati@ekonomi.untan.ac.id

Endah Mayasari⁽³⁾

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Tanjungpura
Email: endah.mayasari@ekonomi.untan.ac.id

Ahmad Shalahuddin⁽⁴⁾

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Tanjungpura
Email: ahmad.shalahuddin@ekonomi.untan.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengevaluasi dampak *psychological well-being* dan *work-life balance* terhadap *mental health* wirausahawan generasi Z di Indonesia, dengan mempertimbangkan *social support* sebagai variabel mediator. Latar belakang penelitian ini mencakup tingginya stres dan permasalahan *mental health* yang dihadapi generasi ini dalam dunia kewirausahaan. Dengan pendekatan kuantitatif melalui survei daring kepada 188 responden, data dianalisis menggunakan metode PLS-SEM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh signifikan terhadap *mental health* dan *social support*, sedangkan *work-life balance* tidak memiliki dampak signifikan terhadap *mental health*. *Social support* terbukti memediasi hubungan antara *psychological well-being* dan *mental health*. Temuan ini menyoroti pentingnya penguatan *psychological well-being* dan *work-life balance* untuk meningkatkan *mental health* wirausahawan generasi Z, serta menekankan perlunya strategi manajemen waktu dan *social support* untuk menghadapi tantangan *mental health* dalam kewirausahaan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi kebijakan dan program *mental health* dalam ekosistem kewirausahaan Indonesia.

Kata Kunci: generasi z, *mental health*, *psychological well-being*, *social support*, *worklife balance*

ABSTRACT

This study assesses the influence of psychological well-being and work-life balance on the mental health of Generation Z entrepreneurs in Indonesia, with social support as a mediating variable. This research examines the elevated stress levels and mental health challenges encountered by this generation within the entrepreneurial landscape. A quantitative approach was employed via an online survey of 188 respondents, with data analyzed using the PLS-SEM technique. The findings indicated that psychological

wellbeing significantly influenced mental health and social support, but work-life balance had no notable effect on mental health. Social support influenced the association between psychological well-being and mental health. The findings underscore the necessity of enhancing psychological well-being and social support to elevate mental health.

Keywords: *generation z, mental health, psychological well-being, social support, work-life balance*

PENDAHULUAN

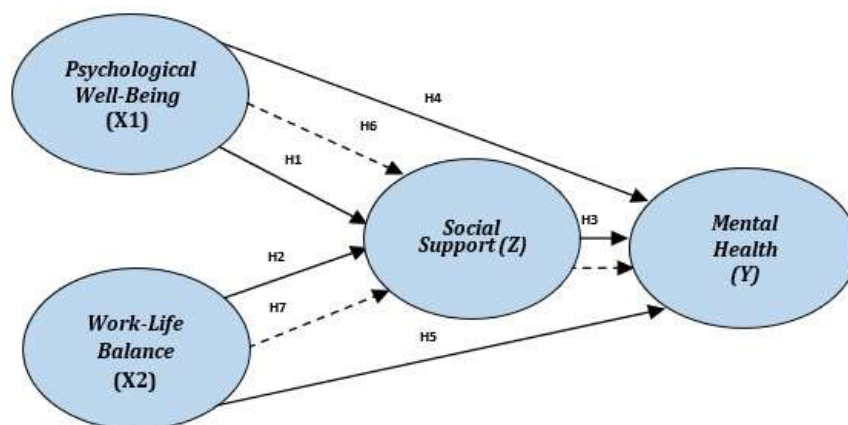
Generasi Z, yang lahir antara 1997 hingga 2012, mencakup 22% dari populasi Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2023). Generasi Z dikenal dengan kecakapan teknologi, rasa ingin tahu, etos kerja, dan preferensi untuk bekerja dalam tim (Tania, 2023). Mereka lebih mengutamakan *work-life balance* dan fleksibilitas serta memanfaatkan *platform* digital untuk kewirausahaan (Seemiller & Grace, 2019). Selain fokus pada misi sosial dan dampak lingkungan, mereka juga menghadapi tantangan *mental health* yang memerlukan *social support* dan *psychological well-being* (Twenge, 2001). Wirausaha semakin diminati sebagai solusi keterbatasan lapangan kerja, terutama akibat ketidakstabilan ekonomi global dan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) (Kuckertz et al., 2020; Yadav et al., 2024). Namun, tantangan seperti *burnout* dan kelelahan emosional memengaruhi *psychological well-being* dan performa bisnis (Pradana et al., 2023). Generasi Z yang berwirausaha juga mengalami krisis *mental health*, dengan hanya 45% merasa memiliki *mental health* yang baik (American Psychological Association, 2020). Mereka menghadapi konflik batin, hambatan komunikasi, dan masalah intelektual dan emosional (Akbar et al., 2024).

Mental health, menurut *World Health Organization* (WHO) (2009), adalah keadaan kesejahteraan di mana individu mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja produktif, dan berkontribusi pada masyarakat. *Mental health* mempengaruhi produktivitas, hubungan keluarga, dan kesehatan fisik (Osborn et al., 2022). Bagi wirausahawan generasi Z, menjaga *mental health* sangat penting untuk meningkatkan produktivitas. Dengan strategi seperti membangun *social support*, berlatih *mindfulness*, dan manajemen waktu, mereka dapat meraih kesuksesan bisnis dan kesejahteraan mental. *Psychological well-being* memiliki peran kunci dalam *mental health*. Menurut Guamanga et al. (2024), *psychological well-being* meliputi kesehatan emosional dan mental yang ditandai dengan penerimaan diri, kemampuan mengelola stres, tujuan hidup, hubungan positif, dan perkembangan pribadi. Faktor seperti harga diri, optimisme, dan ketahanan juga berkontribusi pada *mental health* dan kualitas hidup. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Todaga & Wijono (2022) menambahkan bahwa kesejahteraan tercapai melalui penerimaan diri, pandangan positif, dan tujuan hidup yang jelas. Kemudian menurut Hides et al. (2020) juga mengartikan *psychological well-being* sebagai kepuasan hidup, keseimbangan emosi, dan cara menghadapi tantangan. Kemudian Ross et al. (2020) juga menekankan pentingnya kepercayaan diri, dukungan, dan hubungan sosial yang sehat untuk mengoptimalkan potensi. Dalam kewirausahaan, *psychological well-being* membantu menjaga fokus dan motivasi meski menghadapi tekanan bisnis. *Work-life balance* juga merupakan faktor penting dalam menjaga *mental health* generasi Z yang berwirausaha. Menurut Verma et al. (2024) *work-life balance* adalah kemampuan mengelola waktu antara pekerjaan, keluarga, dan kepentingan pribadi. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Rosnani et al. (2023) menekankan pentingnya keseimbangan ini dalam lingkungan kerja yang cepat dan penuh tuntutan. Ketidakseimbangan *work-life balance* dapat merugikan *mental health*, mempengaruhi motivasi, produktivitas, dan keberlanjutan bisnis (Rehder et al., 2020). Menurut Putri & Hermiati (2023) menjelaskan bahwa *work-life balance* mencakup kesetaraan, rasa kendali, kepuasan, dan pemenuhan makna dalam berbagai peran. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih besar (Sulistiowati et al., 2024). Oleh karena itu, generasi Z yang berwirausaha perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif serta menetapkan batasan yang jelas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk menjaga *mental health* dan

mencegah gangguan produktivitas (Daud & Afifah, 2019). *Social support* sangat penting dalam membantu individu mengatasi tantangan hidup, termasuk dalam kewirausahaan. *Social support* melibatkan hubungan antarpribadi yang memberikan afeksi, penguatan, dan bantuan, biasanya berasal dari keluarga, teman, atau rekan kerja (Hamza & Kadhem, 2022). Dukungan ini mencakup kenyamanan, kepedulian, penguatan harga diri, dan berbagai bentuk bantuan lainnya (Giao et al., 2020). Generasi Z, yang tumbuh di era digital, sering menghadapi tekanan pekerjaan yang tinggi dan risiko finansial dalam menjalankan bisnis. Dalam kondisi ini, *social support* menjadi faktor penting untuk mempertahankan motivasi, mengelola stres, dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan bisnis, yang membantu mereka meraih kesuksesan jangka panjang (Fan et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih et al. (2023); Bahall & Bailey (2022) menunjukkan hubungan positif antara *psychological well-being* dan *social support*. Sementara itu, studi dari Oludayo (2020); TUĞSAL (2020) menemukan hubungan signifikan antara *work-life balance* dan *social support*. Penelitian yang dilakukan oleh Zhu (2024); Bedaso et al. (2021) mengidentifikasi hubungan positif antara *social support* dan *mental health*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Arslan (2023); Alrumaithi & Moonesar (2023) menemukan hubungan antara *psychological well-being* dan *mental health*, termasuk kepuasan hidup dan perasaan positif. Penelitian dari Ayar et al. (2022) juga menunjukkan pengaruh positif *work-life balance* terhadap *mental health*. Selain itu, temuan dari Khan et al. (2024); Dai et al. (2023) mengungkapkan bahwa *social support* memediasi hubungan antara *psychological well-being* dan *mental health*. Penelitian yang dilakukan oleh Yang et al. (2023); Zhang et al. (2020) juga menemukan bahwa *social support* juga memediasi hubungan antara *work-life balance* dan *mental health*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *psychological well-being* dan *work-life balance* terhadap *mental health* wirausahawan generasi Z di Indonesia, serta peran *social support* dalam meningkatkan kesejahteraan mereka, dengan harapan memberikan wawasan untuk strategi peningkatan *mental health* dan pentingnya *social support* dalam kewirausahaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dibangun kerangka konseptual penelitian sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Penelitian

Berdasarkan analisis masalah yang telah dirumuskan serta kerangka konseptual yang telah dibangun, maka peneliti menyimpulkan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Hipotesis 1: *Psychological well-being* secara positif mempengaruhi *social support*.

Hipotesis 2: *Work-life balance* secara positif mempengaruhi *social support*.

Hipotesis 3: *Social support* secara positif mempengaruhi *mental health*.

Hipotesis 4: *Psychological well-being* secara positif mempengaruhi *mental health*.

Hipotesis 5: *Work-life balance* secara positif mempengaruhi *mental health*.

Hipotesis 6: *Psychological well-being* secara positif mempengaruhi *mental health* melalui peran mediasi *social support*.

Hipotesis 7: *Work-life balance* secara positif mempengaruhi *mental health* melalui peran mediasi *social support*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kausal berbasis kuantitatif dengan survei *online* melalui *Google Form*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Likert* 1-5, dengan kategori: Sangat setuju (5), Setuju (4), Netral (3), Tidak setuju (2), dan Sangat tidak setuju (1). Populasi penelitian adalah generasi Z yang berwirausaha di Indonesia, dengan sampel sebanyak 188 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling*, berdasarkan kriteria usia 18-27 tahun, berdomisili di Indonesia, memiliki usaha sendiri, dan aktif berwirausaha minimal 6 bulan. Analisis data dilakukan dengan metode *Partial Least Square Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) menggunakan *SmartPLS 4*. Uji validitas konvergen dilakukan dengan *Average Variance Extracted* (AVE) dan *outer loading*, sedangkan validitas diskriminan dengan *Heterotrait-Monotrait Ratio* (HTMT). Reliabilitas konstruk diukur dengan *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability*. *R-square* digunakan untuk melihat variasi yang dijelaskan oleh model. *Path analysis* digunakan untuk menguji hubungan antara variabel laten melalui korelasi dan koefisien regresi (Hair et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Analisis profil responden dalam survei ini didasarkan pada demografi berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Item	F	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	71	37.7
	Perempuan Total	117	62.3
		188	100
Umur	18-21 Tahun	89	47.4
	22-24 Tahun	73	38.8
	25-27 Tahun	26	13.8
	Total	188	100
Domisili	Sumatra	25	13.3
	Kalimantan	66	35.1
	Java	85	45.3
	Bali	3	1.6
	Nusa Tenggara	2	1.0
	Sulawesi	7	3.7
	Maluku	0	0
	Papua	0	0
	Total	188	100
Pendidikan Terakhir	Sekolah Dasar	0	0
	Sekolah Menengah Pertama	1	0.5
	Sekolah Menengah Atas	94	50
	Diploma	10	5.3
	Sarjana	82	43.7
	Magister	1	0.5
	Doktor	0	0
	Total	188	100
Aktif Berwirausaha	6 Tahun	90	49.77
	1-2 Tahun	73	38.83
	> 2 Tahun	25	11.4
	Total	188	100

Jenis Usaha	Formal	50	22.7
	Informal Total	138	77.3
		188	100

Sumber: Olah Data Primer, 2024

3.2 Model Pengukuran

Analisis Faktor Konfirmatori (CFA) akan digunakan untuk menilai validitas dan reliabilitas model pengukuran. Langkah ini memastikan bahwa variabel yang dipilih mewakili secara akurat setiap konstruk. Validitas akan diukur melalui muatan faktor, validitas konvergen, dan validitas diskriminan.

Tabel 2. Model Pengukuran

Variabel	Indikator	Item	Loading Factor	Cronbach's Alpha	Composite Reliability	Average Variant Extracted
<i>Psychological Well-Being</i>	Pandangan Positif	Saya memiliki pandangan positif terhadap masa depan bisnis yang saya jalankan.	0.884	0.854	0.911	0.773
	Tujuan Hidup	Saya memiliki tujuan yang jelas dalam menjalankan usaha.	0.895			
	Pertumbuhan Pribadi	Saya selalu mencari cara untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan saya dalam berwirausaha.	0.858			
<i>Work-Life Balance</i>	Keseimbangan Waktu	Saya merasa nyaman dengan cara saya mengatur waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.	0.816	0.856	0.903	0.699
	Keseimbangan Keterlibatan	Saya dapat mengatur waktu antara pekerjaan dan tanggung jawab pribadi dengan baik.	0.865			
	Kesejahteraan Sosial	Saya tetap memiliki waktu untuk bersosialisasi di luar pekerjaan.	0.842			
	Waktu Luang	Saya memiliki waktu yang cukup untuk melakukan hobi atau kegiatan yang saya sukai di luar pekerjaan.	0.820			

<i>Mental Health</i>	Kebahagiaan	Saya merasa bahagia menjalani usaha saya sehari-hari.	0.905	0.875	0.923	0.800
	Belajar Dari Pengalaman	Saya terus mengembangkan kemampuan saya berdasarkan pengalaman bisnis sebelumnya.	0.896			
	Rasa Berharga	Saya merasa keberhasilan dalam usaha saya meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri saya.	0.881			
<i>Social Support</i>	Dukungan Emosional	Saya merasa didukung secara emosional oleh orang-orang di sekitar saya dalam menjalankan usaha.	0.861	0.857	0.903	0.699
	Dukungan Instrumental	Ada individu atau kelompok yang menyediakan dukungan praktis untuk membantu saya mengatasi masalah usaha.	0.824			
	Keterlibatan Sosial	Keterlibatan saya dalam kelompok sosial memberikan manfaat bagi perkembangan usaha saya.	0.833			
	Kepedulian Sosial	Saya merasa bahwa orang-orang di sekitar saya peduli terhadap keberhasilan usaha saya.	0.826			

Sumber: Olah Data Primer, 2024

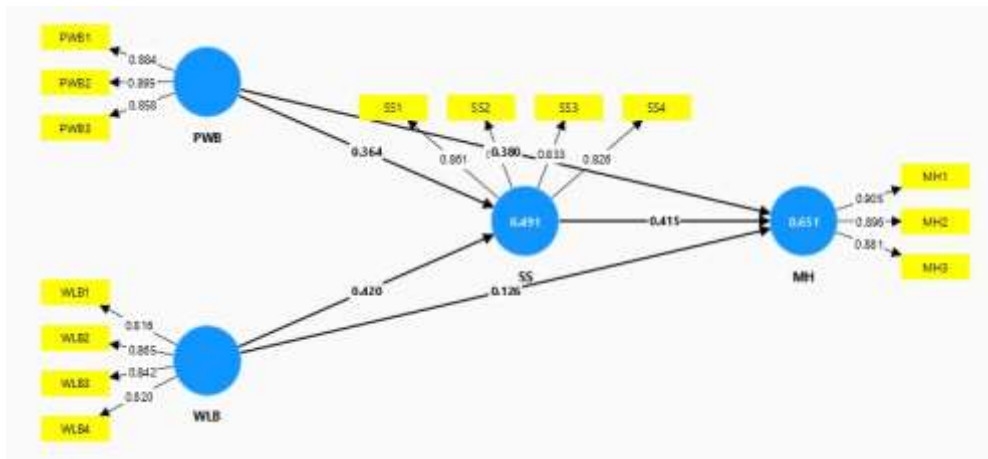
Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *loading* untuk konstruk *Psychological Well-Being* (PWB) berkisar antara 0.858 hingga 0.895, yang mengindikasikan penilaian yang kuat terhadap konstruk laten. Konstruk *Work-Life Balance* (WLB) memiliki nilai *loading* antara 0.816 dan 0.865, sedangkan konstruk *Mental Health* (MH) berkisar antara 0.881 dan 0.905, keduanya menunjukkan nilai *loading* variabel yang signifikan. Konstruk mediator *Social Support* (SS) juga memiliki muatan yang tinggi, berkisar antara 0,824 hingga 0,861. Nilai *Cronbach's Alpha* antara 0,7 dan 0,9 menunjukkan reliabilitas yang tinggi (Hair et al., 2021). Nilai *Cronbach's Alpha* dengan nilai 0,854 untuk PWB, 0,856 untuk WLB, 0,875 untuk MH, dan 0,857 untuk SS, yang menunjukkan konsistensi internal yang kuat. Nilai *Composite Reliability* untuk reliabilitas adalah 0.911 untuk PWB, 0.903 untuk WLB, 0.923 untuk MH, dan 0.903 untuk SS. Nilai AVE, di atas ambang batas 0.50 mengindikasikan bahwa konstrukkonstruk tersebut menjelaskan varians yang signifikan dengan nilai 0.773 untuk PWB, 0.699 untuk WLB, 0.800 untuk MH, dan 0.699 untuk SS.

Tabel 3. Validitas Diskriminan

	<i>Mental Health</i>	<i>Psychological WellBeing</i>	<i>Social Support</i>	<i>Work-Life Balance</i>
<i>Mental Health</i>				
<i>Psychological Well-Being</i>	0.812			
<i>Social Support</i>	0.826	0.701		
<i>Work-Life Balance</i>	0.711	0.685	0.738	

Sumber: Olah Data Primer, 2024

HTMT yang kurang dari 0.85 menunjukkan validitas diskriminan yang baik (Hair et al., 2021). Berdasarkan temuan pada Tabel 3, akar kuadrat dari AVE untuk setiap konstruk lebih besar daripada korelasi antara konstruk tersebut dengan konstruk lainnya, yang mengindikasikan validitas diskriminan yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa setiap konstruk dalam model berbeda satu sama lain, serta pengukurannya mampu menangkap variasi yang unik secara efektif.



Gambar 2. Hasil Model Penelitian

Tabel 4. Koefisien Model

	<i>R-square</i>	<i>R-square adjusted</i>
<i>Mental Health</i>	0.651	0.645
<i>Social Support</i>	0.491	0.485

Sumber: Olah Data Primer, 2024

Nilai *R-Square* sebesar 0.75, 0.50, dan 0.25 masing-masing dianggap sebagai daya penjelas yang substansial, moderat, dan lemah (Hair et al., 2021). Berdasarkan temuan pada Tabel 4, sekitar 65% variasi dalam *mental health* dijelaskan oleh variabel independen yang dimasukkan dalam model, yang menunjukkan daya penjelas moderat hingga substansial. Nilai *Adjusted R-Square* sebesar 0.645 juga menunjukkan bahwa model ini memiliki kemampuan prediksi yang baik terhadap *mental health*. Selain itu, *social support* sebagai variabel mediasi membantu menjelaskan sekitar 49% variasi dalam *mental health* pada generasi Z yang berwirausaha, yang juga menunjukkan daya penjelas lemah hingga moderat. Hal ini menandakan bahwa *social support* memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi *mental health*, tetapi masih terdapat faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap variasi yang tidak dapat dijelaskan oleh *social support* saja. Nilai *Adjusted R-Square* sebesar 0.485 menunjukkan bahwa *social support* menjelaskan hampir setengah dari variabilitas dalam *mental health*, menandakan pentingnya *social support* dalam konteks *psychological well-being*. Namun, angka ini juga mengindikasikan adanya variabel lain yang berperan yang dapat mempengaruhi *mental health* generasi Z yang berwirausaha.

3.3 Uji Hipotesis

Tabel 5. Uji Hipotesis

	<i>Original Sample (O)</i>	<i>Sample Mean (M)</i>	<i>Standard Deviation (STDEV)</i>	<i>T Statistics ((O/STDEV))</i>	<i>P Values</i>
<i>Psychological Well-Being -> Social Support</i>	0.364	0.360	0.099	3.659	0.000
<i>Work-Life Balance -> Social Support</i>	0.420	0.418	0.097	4.310	0.000
<i>Social Support -> Mental Health</i>	0.415	0.407	0.095	4.386	0.000

<i>Psychological Well-Being -> Mental Health</i>	0.380	0.388	0.119	3.816	0.001
<i>Work-Life Balance -> Mental Health</i>	0.126	0.121	0.083	1.517	0.065
<i>Psychological Well-Being -> Social Support -> Mental Health</i>	0.151	0.143	0.042	3.559	0.000
<i>Work-Life Balance -> Social Support -> Mental Health</i>	0.174	0.175	0.069	2.536	0.006

Sumber: Olah Data Primer, 2024

Berdasarkan temuan pada Tabel 5, hipotesis dalam penelitian ini didasarkan pada pengetahuan yang ada. Hipotesis pertama, bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh positif terhadap *social support*, diterima, dengan nilai t tabel sebesar 3,659 yang lebih dari 1,64 dan *p-value* di bawah 0,05. Hipotesis kedua, bahwa *work-life balance* berpengaruh terhadap *social support*, juga diterima, dengan nilai t tabel sebesar 4,310 yang di atas 1,64 dan *p-value* di bawah 0,05. Hipotesis ketiga, bahwa *social support* berpengaruh terhadap *mental health*, diterima, dengan nilai t tabel 4,386 yang lebih besar dari 1,64 dan *p-value* di bawah 0,05. Hipotesis keempat, bahwa *psychological well-being* berpengaruh terhadap *mental health*, diterima dengan nilai t tabel 3,186 yang lebih dari 1,64 dan *p-value* di bawah 0,05. Namun, hipotesis kelima, bahwa *work-life balance* berpengaruh pada *mental health*, ditolak karena nilai t tabel sebesar 1,517 yang di bawah 1,64 dan *p-value* 0,065 yang di atas 0,05. Temuan pada hipotesis keenam menunjukkan bahwa nilai t sebesar 3,559, yang melebihi nilai t tabel 1,64, dan *pvalue* 0,001 di bawah 0,05. Ini menegaskan bahwa *psychological well-being* berpengaruh signifikan terhadap *mental health* melalui *social support*. Hipotesis ketujuh juga diterima, dengan nilai t tabel 2,536 yang di atas 1,64 dan *p-value* 0,006, menunjukkan bahwa *work-life balance* secara signifikan berkontribusi pada peningkatan *mental health* melalui peran *social support*.

3.4 Pembahasan

Pengaruh *Psychological Well-Being* Terhadap *Social Support*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh signifikan terhadap *social support*, dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik cenderung lebih mampu menjalin hubungan sosial yang positif, sehingga lebih mudah mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih et al. (2023); Bahall & Bailey (2022), yang mengungkapkan bahwa *psychological well-being* tidak hanya memberikan manfaat secara internal, tetapi juga mendorong seseorang untuk lebih aktif membangun hubungan sosial yang berarti. Individu dengan penerimaan diri yang baik serta tujuan hidup yang terarah cenderung lebih proaktif dalam mencari *social support*, sehingga mampu menciptakan jaringan yang saling mendukung dan memberikan manfaat, terutama dalam aktivitas wirausaha.

Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Social Support*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh signifikan terhadap *social support*, dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa menjaga *work-life balance* memiliki peran signifikan dalam meningkatkan *social support* yang diterima seseorang, baik dari keluarga, teman, maupun kolega. Mereka yang mampu mengatur waktu dan energi secara efektif untuk memenuhi tuntutan pekerjaan serta kebutuhan pribadi cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik dan harmonis. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oludayo (2020); TUGSAL (2020), yang menyatakan bahwa *work-life balance* menjadi aspek yang sangat krusial dalam dunia wirausaha. Dengan pengelolaan waktu dan energi yang lebih terstruktur, wirausahawan dari generasi Z dapat mengatur komitmen mereka terhadap bisnis sekaligus menjaga kualitas kehidupan pribadi. Langkah ini juga membantu mereka membangun jaringan

MASTER: JURNAL MANAJEMEN DAN BISNIS TERAPAN	
Desember 2024, Vol 4 No 2, 113-125	E-ISSN : 2798 – 3994 (<i>Online</i>)

dukungan yang dapat meningkatkan ketahanan mental saat menghadapi tantangan-tantangan dalam menjalankan usaha.

Pengaruh *Social Support* Terhadap *Mental Health*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social support* memiliki pengaruh signifikan terhadap *mental health*, dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *social support* dapat membantu individu untuk menghadapi stres dan tekanan, yang pada gilirannya dapat memperbaiki *mental health* mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhu (2024); Bedaso et al. (2021), yang menunjukkan bahwa *social support* memiliki peran penting dalam menjaga *mental health*, terutama di kalangan wirausahawan yang sering menghadapi berbagai tantangan. Bantuan yang datang dari teman, keluarga, atau komunitas dapat memberikan dorongan serta kepercayaan diri yang sangat dibutuhkan oleh wirausahawan untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Dukungan ini juga berperan dalam memperkuat ketahanan mental dan menciptakan suasana psikologis yang lebih positif.

Pengaruh *Psychological Well-Being* Terhadap *Mental Health*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh signifikan terhadap *mental health*, dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Individu dengan *psychological well-being* yang lebih baik cenderung lebih tahan terhadap tekanan emosional dan memiliki *mental health* yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arslan (2023); Alrumaithi & Moonesar (2023), yang menegaskan bahwa *psychological well-being* memainkan peran penting dalam menjaga kestabilan mental seseorang. Individu dengan *psychological well-being* yang kuat, seperti kemampuan untuk menerima diri sendiri dan memiliki ketahanan emosional, lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dalam menjalani perjalanan bisnis mereka. Hal ini membuat mereka lebih terlindungi dari risiko kelelahan emosional atau *burnout* yang bisa mengganggu *mental health* mereka.

Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Mental Health*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *mental health*, dengan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa individu lebih mengutamakan pertumbuhan bisnis mereka dibandingkan dengan *worklife balance*, serta lebih memprioritaskan pencapaian finansial. Akibatnya, mereka seringkali mengabaikan dampak *work-life balance* terhadap *mental health* mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Christin et al. (2022); Saptono et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa beberapa wirausahawan, terutama yang berasal dari generasi Z, seringkali lebih fokus pada pencapaian target bisnis dan keuntungan finansial daripada menjaga *work-life balance*. Dalam upaya mencapai kesuksesan usaha, banyak dari mereka yang tidak menyadari dampak pentingnya *work-life balance* terhadap *mental health* mereka, sehingga mereka cenderung mengabaikan *work-life balance* demi meraih tujuan jangka pendek.

Pengaruh *Psychological Well-Being* Terhadap *Mental Health* Melalui *Social Support*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh signifikan terhadap *mental health* melalui peran *social support* sebagai mediator, dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih baik cenderung memiliki *social support* yang lebih besar, yang pada gilirannya memberikan dampak positif terhadap *mental health* mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khan et al. (2024); Dai et al. (2023), yang menegaskan bahwa *social support* tidak

hanya memperkuat hubungan antara *psychological well-being* dan *mental health*, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan ketahanan seseorang saat menghadapi stres. Hal ini menunjukkan bahwa *social support* berfungsi sebagai penghubung yang vital, yang membantu individu dengan *psychological well-being* yang baik untuk mempertahankan kondisi *mental health* yang optimal meskipun berada dalam situasi penuh tekanan, terutama dalam menjalankan usaha.

Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap *Mental Health* Melalui *Social Support*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh signifikan terhadap *mental health* melalui peran *social support* sebagai mediator, dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang dapat menjaga *work-life balance* cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, karena *social support* memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung proses tersebut. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yang et al. (2023); Zhang et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa *social support* memiliki peran yang sangat penting dalam menghubungkan *work-life balance* dan *mental health*. Dengan adanya *social support* yang baik, individu dapat merasakan manfaat positif dari *work-life balance* terhadap *mental health* mereka. Hal ini menekankan pentingnya *social support* sebagai sistem yang memberikan kestabilan emosional terutama pada wirausahawan generasi Z.

PENUTUP

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh *psychological well-being* dan *work-life balance* terhadap *mental health* generasi Z yang berwirausaha di Indonesia, serta peran *social support* sebagai variabel intervening. Penelitian ini mengungkapkan bahwa *psychological well-being* berpengaruh positif signifikan terhadap *mental health* generasi Z yang berwirausaha di Indonesia, sedangkan *work-life balance* tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *mental health* tersebut, serta *social support* memediasi hubungan tersebut. Sebagaimana ditegaskan oleh analisis data menggunakan *Partial Least Square Structural Equation Modeling* (PLS-SEM), sekitar 65% variasi dalam *mental health* dijelaskan oleh variabel independen, dengan *social support* sebagai variabel mediasi membantu menjelaskan sekitar 49% variasi dalam *mental health*. Strategi *work-life balance* dan pembangunan *social support* yang efektif dinyatakan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental wirausahawan generasi Z. Implikasi penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi strategi pemberdayaan dan perlindungan *mental health* bagi para wirausaha muda, serta memfasilitasi penelitian lanjutan yang lebih komprehensif dan relevan. Meski ada beberapa batasan, seperti ukuran sampel yang relatif terbatas dan lokalisasi geografis yang terpusat di Indonesia, penelitian ini tetap memberikan kontribusi signifikan dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *mental health* wirausahawan generasi Z. Penelitian di masa depan dapat difokuskan pada peranan teknologi digital dalam mendukung *mental health* wirausahawan yang juga perlu dieksplorasi, mengingat pentingnya adaptasi di era digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024). Big Picture Mental Health of Generation Z in The World. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1), 1–20. <https://doi.org/10.58545/jkki.v3i3.223>
- Alrumaithi, F., & Moonesar, I. A. (2023). Psychological Wellbeing: Toward an Innovative Provision of Mental Health and Wellbeing in the United Arab Emirates. *Journal of Advanced Research in Social Sciences*, 6(1), 12–26. <https://doi.org/10.33422/jarss.v6i1.788>
- American Psychological Association. (2020). Stress in America: Stress in the Time of COVID-19. *Stress in America*, May, 1–3
- Arslan, G. (2023). Psychological Well-Being and Mental Health in Youth: Technical Adequacy of the

- Comprehensive Inventory of Thriving. *Children*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/children10071269>
- Ayar, D., Karaman, M. A., & Karaman, R. (2022). Work-Life Balance and Mental Health Needs of Health Professionals During COVID-19 Pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 639–655. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00717-6>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *STATISTIK INDONESIA 2023 Statistical Yearbook of Indonesia 2023* (Vol. 1101001). <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia2020.html>
- Bahall, M., & Bailey, H. (2022). The impact of chronic disease and accompanying bio-psycho-social factors on health-related quality of life. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(8), 4694–4704. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_2399_21
- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. In *Reproductive Health* (Vol. 18, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Christin, L., Destiana, N. S., Sari, D. P., & Anggiani, S. (2022). Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kinerja Wanita Karir yang Dimediasi Kelelahan Kerja dan Dimoderasi Dukungan Organisasi dan Dukungan Keluarga. *Business Management Journal*, 18(1), 75. <https://doi.org/10.30813/bmj.v18i1.3074>
- Dai, P., Yi, G., Qian, D., Wu, Z., Fu, M., & Peng, H. (2023). Social Support Mediates the Relationship Between Coping Styles and the Mental Health of Medical Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1299–1313. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S405580>
- Daud, I., & Afifah, N. (2019). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Komitmen Organisasional terhadap Prestasi Kerja Pegawai pada PDAM Tirta Khatulistiwa Pontianak. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Kewirausahaan*, 8(1), 18–32. <https://doi.org/10.26418/jebik.v8vi1.26900>
- Fan, L. H., Cai, J., Li, L., & Yi, L. J. (2024). Mediating effect of self-efficacy between social support and compassion fatigue among Geriatric Services and Management interns: A cross-sectional study. *Geriatric Nursing*, 59, 662–668. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.08.041>
- Giao, H. N. K., Vuong, B. N., & Tushar, H. (2020). The impact of social support on job-related behaviors through the mediating role of job stress and the moderating role of locus of control: Empirical evidence from the Vietnamese banking industry. *Cogent Business and Management*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2020.1841359>
- Guamanga, M. H., Saiz, C., Rivas, S. F., & Almeida, L. S. (2024). Analysis of the contribution of critical thinking and psychological well-being to academic performance. *Frontiers in Education*, 9(July), 1–11. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1423441>
- Hides, L., Quinn, C., Stoyanov, S., Cockshaw, W., Kavanagh, D. J., Shochet, I., Deane, F., Kelly, P., & Keyes, C. L. M. (2020). Testing the interrelationship between mental well-being and mental distress in young people. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 314–324. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1610478>
- Joseph, J. H. F., Hult, M. T. G., & Ringle, M. C. (2021). Review of Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R: A Workbook. In *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* (Vol. 30, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/10705511.2022.2108813>
- Khan, A., Zeb, I., Zhang, Y., Fazal, S., & Ding, J. (2024). Relationship between psychological capital and mental health at higher education: Role of perceived social support as a mediator. *Heliyon*, 10(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29472>
- Kuckertz, A., Brändle, L., Gaudig, A., Hinderer, S., Morales Reyes, C. A., Prochotta, A., Steinbrink, K. M., & Berger, E. S. C. (2020). Startups in times of crisis – A rapid response to the COVID-19 pandemic. *Journal of Business Venturing Insights*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2020.e00169>
- Oludayo, A. O. (2020). WORK-LIFE BALANCE: THE RELEVANCE OF SOCIAL SUPPORT. In *Academy of Strategic Management Journal* (Vol. 19, Issue 3).
- Osborn, T. L., Wasanga, C. M., & Ndeti, D. M. (2022). Transforming mental health for all. In *The BMJ*. BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>

- Pradana, M., Elisa, H. P., & Utami, D. G. (2023). Mental health and entrepreneurship: A bibliometric study and literature review. In *Cogent Business and Management* (Vol. 10, Issue 2). Cogent OA. <https://doi.org/10.1080/23311975.2023.2224911>
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>
- Rehder, K. J., Adair, K. C., Hadley, A., McKittrick, K., Frankel, A., Leonard, M., Frankel, T. C., & Sexton, J. B. (2020). Associations Between a New Disruptive Behaviors Scale and Teamwork, Patient Safety, Work-Life Balance, Burnout, and Depression. *Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, 46(1), 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.jcjq.2019.09.004>
- Rosnani, T., Daud, I., Theresa, R., Kalis, M. C. I., & Fahrana, Y. (2023). DETERMINANTS AND CONSEQUENCES OF WORK-LIFE BALANCE. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Kewirausahaan*, 12(2), 222. <https://doi.org/10.26418/jebik.v12i2.63084>
- Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome, D., Anyona, P., Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silverman, A., Fogstad, H., Banerjee, A., & Mohan, A. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 472–476. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.042>
- Saptono, N. K., Supriyadi, E., & Tabroni. (2020). Pengaruh Work Life Balance Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Employee Engagement Dengan Kesehatan Mental Sebagai Variabel Moderator Pada Karyawan Generasi Milenial (Studi Kasus: Direktorat Keuangan Pt Angkasa Pura I (Persero). *Jurnal Ekobisman*, 5(2), 88–108. <http://reliabel.unjani.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/22>
- Seemiller, C., & Grace, M. (2019). *GENERATION Z: A CENTURY IN THE MAKING*. www.routledge.com/9781138337312
- Sulistiowati, S., Fransiskus, R., Komari, N., & Afifah, N. (2024). HOW ARE MSMES PERFORMING FOLLOWING THE COVID-19 PANDEMIC? THE ROLE OF MSME ACTORS' CREATIVE SELF-EFFICACY, DYNAMIC CAPABILITY, AND INNOVATIVE WORK BEHAVIOR. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Kewirausahaan*, 13(1), 20. <https://doi.org/10.26418/jebik.v13i1.72440>
- Talib Hamza, afar, & Thaer Raheem Kadhem, A. (2022). The Social Support Manifestations, Functions And Sources. In *Journal of Positive School Psychology* (Vol. 2022, Issue 5). <http://journalppw.com>
- Tania, S. (2023). MENGEKSPLORASI PARADOKS PRIVASI GEN-Z DALAM PERSONALISASI IKLAN DI MEDIA DIGITAL. In *Jurnal Ilmu Komunikasi* (Vol. 12, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/interaksi.12.1.50-65>
- Todaya, M., & Wijono, S. (2022). Kesejahteraan Psikologi dengan Stres Kerja Karyawan Pada Masa Pandemi Copid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 388–394. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.298>
- TUĞSAL, T. (2020). THE MEDIATOR ROLE OF SOCIAL SUPPORT AMID WORK-LIFE BALANCE AND BURNOUT OF EMPLOYEES' IN THE CONTEXT OF CORONAVIRUS PANDEMIC PRECAUTIONS AND SOCIAL ISOLATION. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. <https://doi.org/10.18221/bujss.718383>
- Twenge, J. M. (2001). The age of anxiety? birth cohort change in anxiety and Neuroticism, 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1007–1021. <https://doi.org/10.1037/00223514.79.6.1007>
- Verma, N., Dhiman, B., Singh, V., Kaur, J., Guleria, S., & Singh, T. (2024). Exploring the global landscape of work-life balance research: A bibliometric and thematic analysis. In *Heliyon* (Vol. 10, Issue 11). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31662>
- Who. (2009). Improving health systems and services for mental health. In *World Health*. http://www.who.int/mental_health/policy/services/mhsystems/en/index.html

- Yadav, U. S., Vyas, S., Kanchan, Ghosal, I., & yadav, A. K. (2024). Impact of entrepreneurial leadership, Social media, digital technology, Entrepreneurial orientation and innovation on business performance in the handicraft sector: Talent management as mediating construct. *Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13731-024-00434-z>
- Yang, J., Wang, L., & Williams, A. (2023). The Role of Carer-Friendly Workplace Policies and Social Support in Relation to the Mental Health of Carer-Employees. *Health & Social Care in the Community*, 2023, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2023/5749542>
- Zakiah Maulidi Putri, & Hermiati, N. F. (2023). Pengaruh Employee Engagement Terhadap Kepuasan Kerja Yang Dimediasi oleh Work-Life Balance Pada Perusahaan Optikal Putra Sawargi Mandiri di Majalengka. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi)*, 9(3), 602–610. <https://doi.org/10.35870/jemsi.v9i3.1095>
- Zhang, H., Tang, L., Ye, Z., Zou, P., Shao, J., Wu, M., Zhang, Q., Qiao, G., & Mu, S. (2020). The role of social support and emotional exhaustion in the association between work-family conflict and anxiety symptoms among female medical staff: A moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02673-2>
- Zhu, W. (2024). The Impact of Social Support on the Mental Health of Cancer Patients: Evidence from China. *Psycho-Oncologie*, 18(1), 69–77. <https://doi.org/10.32604/po.2023.046593>