

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* TERHADAP *WORK LIFE BALANCE*
PADA MAHASISWA KULIAH SAMBIL BEKERJA**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Menyusun Skripsi dalam program Studi S-1 Psikologi (S.Psi)



Oleh :

Yenny Elisatul Mahdiyah

11040120143

Dosen Pembimbing :

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si

NIP. 197708122005012004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul hubungan *mindfulness* terhadap *work life balance* pada mahasiswa kuliah sambil bekerja merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya. 20 Juni 2024



(Yenny Elisatul Mahdiyah)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan *Mindfulness* terhadap *work life balance* pada mahasiswa kuliah sambil bekerja

Oleh:

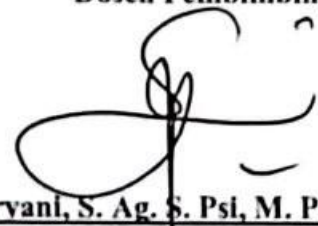
Yenny Elisatul Mahddiyah

11040120143

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 20 Juni 2024

Dosen Pembimbing



Dr. Suryani, S. Ag. S. Psi, M. Psi

NIP. 197708122005012004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* TERHADAP *WORK LIFE BALANCE* PADA
MAHASISWA KULIAH SAMBIL BEKERJA**

Yang disusun oleh
Yenny Elisatul Mahdiyah
11040120143

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

pada Tanggal 29 Juni 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. phil. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Dr. Suryani, S. Ag. S. Psi, M. Si
NIP. 197708122005012004

Penguji II

Syafruddin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198505092020121008

Penguji III

Endang Wahyuni, S.Ag, M.Psi
NIP.197212142007102002

Penguji IV

Linda Prasetyaning Widayanti, M. Kes
NIP.198704172014032003



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini,
saya:

Nama : Yenny Elisatul Mahdiyah
NIM : 11040120143
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
E-mail address : yennyelisa6@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan *Mindfulness* Terhadap *Work Life Balance* Pada Mahasiswa Kuliah Sambil

Bekerja

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/ format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara full text untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya,

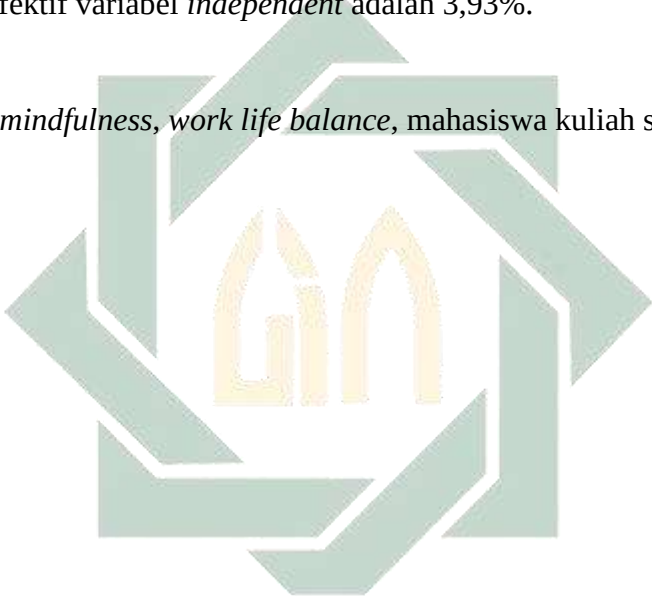
Penulis

(Yenny Elisatul Mahdiyah)
nama terang dan tanda tangan

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan *work life balance* pada mahasiswa kuliah sambil bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sebanyak 270 responden mahasiswa kuliah sambil bekerja dari Perguruan Tinggi Negeri atau Perguruan Tinggi Swasta di Surabaya, Sidoarjo, Pasuruan, dan Malang. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan bantuan *google form* yang terdiri dari alat ukur *mindfulness*, dan *work life balance*. Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* terhadap *work life balance* pada mahasiswa kuliah sambil bekerja dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Besar sumbangan efektif variabel *independent* adalah 3,93%.

Kata kunci: *mindfulness*, *work life balance*, mahasiswa kuliah sambil bekerja

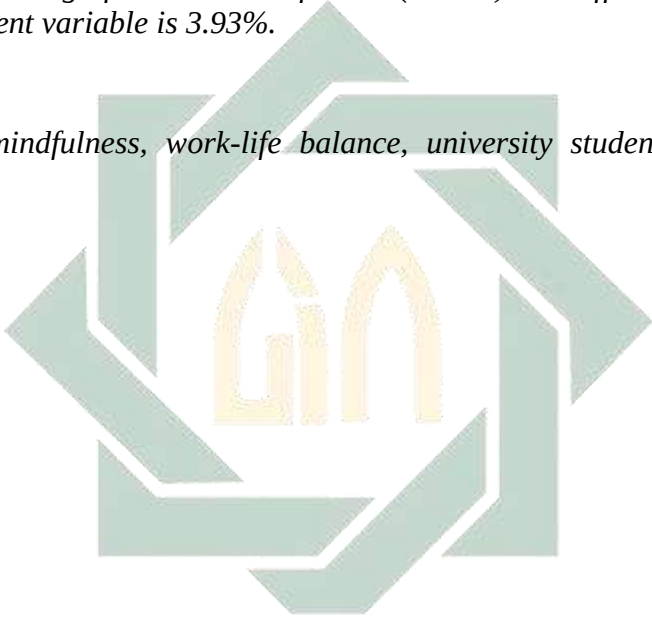


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between mindfulness and work-life balance among university students who study while working. This research uses a quantitative method. It utilizes a purposive sampling technique with a total of 270 respondents who are university students studying while working from both public and private universities in Surabaya, Sidoarjo, Pasuruan, and Malang. Data collection was conducted online using a Google form that consisted of measures of mindfulness and work-life balance. The hypothesis was tested using a simple linear regression analysis. The results show that there is a relationship between mindfulness and work-life balance among university students who study while working, with a significance value of 0.000 (< 0.05). The effective contribution of the independent variable is 3.93%.

Keywords: *mindfulness, work-life balance, university students studying while working*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
INTISARI	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Keaslian Penelitian.....	13
D. Tujuan Penelitian	21
BAB II.....	23
KAJIAN PUSTAKA.....	23
A. <i>Work Life Balance</i>	23
1. Definisi <i>Work Life Balance</i>	23
2. Aspek-aspek <i>Work Life Balance</i>	26
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i>	27
3. Dimensi <i>Work Life Balance</i>	34
B. <i>Mindfulness</i>	35
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	35
2. Dimensi <i>Mindfulness</i>	38
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	39
C. Demografis.....	40
1. Pengertian Demografis.....	40
2. Aspek-aspek Karakteristik Demografis	41
D. Hubungan <i>Mindfulness</i> , Demografis dan <i>Work Life Balance</i>	44
1. Hubungan <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Work Life Balance</i>	44
2. Hubungan Demografis terhadap <i>Work Life Balance</i>	47
3. Hubungan <i>Mindfulness</i> dan Demografis terhadap <i>Work Life Balance</i>	49
E. Kerangka Teoritik	53

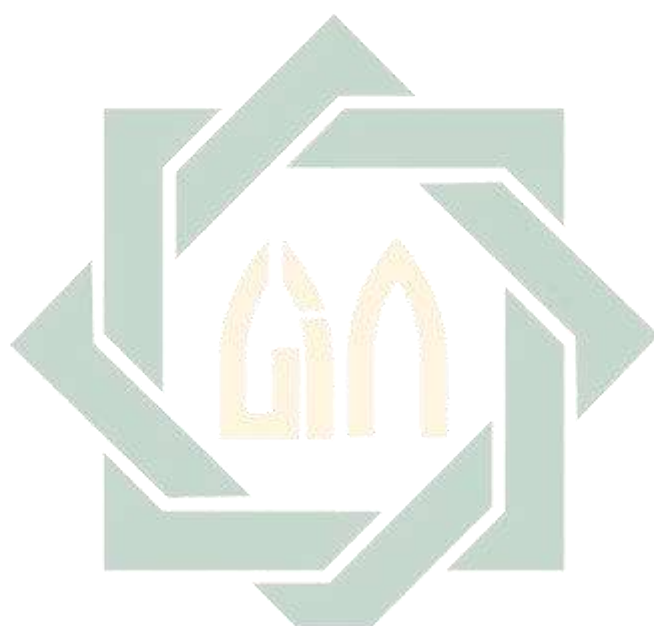
F. Hipotesis	58
BAB III	59
METODE PENELITIAN.....	59
A. Rancangan Penelitian.....	59
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	60
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	60
1. Populasi Penelitian.....	60
2. Sampel.....	61
3. Teknik Sampling.....	62
D. Instrumen Penelitian	63
1. <i>Work Life Balance</i>	64
a. Alat Ukur	64
b. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	65
2. <i>Mindfulness</i>	67
a. Alat Ukur	67
b. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	68
E. Analisis Data.....	70
BAB IV	74
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	74
A. Hasil Penelitian	74
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	74
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	76
B. Pengujian Hipotesis	89
a. Uji Prasyarat.....	89
a. Analisis Uji <i>Pearson Product Moment</i>	91
b. Analisis Uji Hipotesis Regresi Linier Sederhana.....	92
C. Pembahasan.....	95
BAB V	103
PENUTUP	103
A. Kesimpulan	103
1. Saran metodologis.....	104
2. Saran Praktis	105
DAFTAR PUSTAKA	106

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint skala Work Life Balance.....	64
Tabel 2 Tabel Reliabilitas Skala Work Life Balance.....	66
Tabel 3 Blueprint skala Mindfulness	67
Tabel 4 Tabel Reliabilitas Skala Minfulness	69
Tabel 5 Selebaran Data Subjek Berdasarkan Jenis kelamin.....	76
Tabel 6 Sebaran Data Subjek Berdasarkan Usia.....	77
Tabel 7 Deskripsi Subjek Berdasarkan Asal Kampus.....	78
Tabel 8 Deskripsi Subjek Berdasarkan Status Mahasiswa	79
Tabel 9 Domisili Subjek	79
Tabel 10 Pekerjaan Orang Tua	80
Tabel 11 Pendapatan Orang Tua.....	80
Tabel 12 Waktu Kerja Subjek.....	81
Tabel 13 Jenis Pekerjaan.....	81
Tabel 14 Pedoman Hasil Pengukuran	82
Tabel 15 Tabel Kategorisasi Work Life Balance.....	83
Tabel 16 Tabel Kategorisasi Mindfulness	83
Tabel 17 Hasil Crosstabulation Jenis Kelamin pada work life balance	84
Tabel 18 Hasil Crosstabulation Usia pada Work Life Balance.....	85
Tabel 19 Hasil Crosstabulation Asal Kampus pada Work Life Balance	85
Tabel 20 Hasil Crosstabulation Status Mahasiswa pada Work Life Balance	86
Tabel 21 Hasil Crosstabulation Domisili pada Work Life Balance	87
Tabel 22 Hasil Crosstabulation Pekerjaan Orang Tua pada Work Life Balance	87
Tabel 23 Hasil Crosstabulation Pendapatan Orang Tua pada Work Life Balance	88
Tabel 24 Hasil Crosstabulation Waktu Kerja Subjek pada Work Life Balance	88
Tabel 25 Hasil Crosstabulation Jenis Pekerjaan Subjek pada Work Life Balance	88
Tabel 26 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	89
Tabel 27 Hasil Uji Multikolinieritas	90
Tabel 28 Hasil Uji Heteroskedastisitas	91
Tabel 29 Hasil Uji Pearson Product Moment	91
Tabel 30 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	92
Tabel 31 Hasil Nilai R Pada Uji Determinasi R-square.....	94
Tabel 32 Sumbangan Efektif Variabel Mindfulness	95

DAFTAR GAMBAR

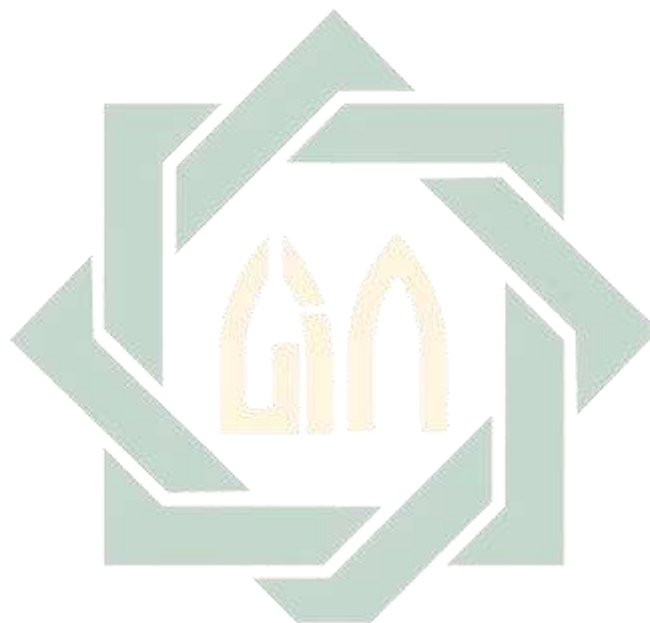
Gambar 1 Kerangka Teoritik Dinamika Hubungan antara Mindfulness dan Faktor Demografis terhadap Work Life Balance mahasiswa kuliah sambil bekerja.....	57
---	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuesioner Penelitian	114
Lampiran 2 Skala Penelitian	120
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	123
Lampiran 4 Uji Crosstabulation.....	125
Lampiran 5 Uji Asumsi Klasik dan Hipotesis	133
Lampiran 6 Bukti Spreadsheet.....	136
Lampiran 7 Bukti Penyebaran Kuesioner Secara Online.....	136



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffatunnisa, N., & Sundari, R. (2021). The Relationship of Mindfulness Traits and Resilience with Psychological Well-Being on Single Mothers in the Save Janda Community. *Abstract Book of the National Seminar, April*, 52–64.
- Aisyiyah, B., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359–369. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24846>
- Allen, T. D. (2013). The Work–Family Interface: A Retrospective Look at 20 Years of Research in JOHP. *Journal of Occupational Health Psychology*, 34(2). [https://doi.org/10.1037/a\(X\)32998](https://doi.org/10.1037/a(X)32998)
- Althammer, S. E., Reis, D., van der Beek, S., Beck, L., & Michel, A. (2021). A mindfulness intervention promoting work–life balance: How segmentation preference affects changes in detachment, well-being, and work–life balance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 94(2), 282–308. <https://doi.org/10.1111/joop.12346>
- Anisa Fahrani, I. F. S., & Alfinuha, S. (2024). PERBEDAAN WORK LIFE BALANCE DITINJAU DARI KARAKTERISTIK DEMOGRAFI KARYAWAN. *JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI INSANI*, 14(1), 62–73.
- Anugrah, P. G., & Priyambodo, A. B. (2021). Peran Work-Life Balance terhadap Kinerja Karyawan yang Menerapkan WFH di Masa Pandemi Covid 19: Studi Literatur. *In Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 340–349.
- Arditya Afrizal Mahardika, Ingarianti, T., & Uun Zulfiana. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.58959/cjss.v1i1.8>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bamber, E. C., Arzilli, F., Polacci, M., Hartley, M. E., Fellowes, J., Di Genova, D., Chavarria, D., Saballos, J. A., & Burton, M. R. (2020). Pre- and syn-eruptive conditions of a basaltic Plinian eruption at Masaya Volcano, Nicaragua: The Masaya Triple Layer (2.1 ka). *Journal of Volcanology and Geothermal Research*, 392, 106761. <https://doi.org/10.1016/j.jvolgeores.2019.106761>

- Bataineh, K. adnan. (2019). Impact of Work-Life Balance, Happiness at Work, on Employee Performance. *International Business Research*, 12(2), 99. <https://doi.org/10.5539/ibr.v12n2p99>
- Blustein, P. (2015). *Mindfulness Medication*. 260. www.thebreathproject.org
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Carr Alan. (2004). *Positive Psychology The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Chen, M. Y. C., Wang, Y. S., & Sun, V. (2012). Intellectual capital and organizational commitment: Evidence from cultural creative industries in Taiwan. *Personnel Review*, 41(3), 321–339. <https://doi.org/10.1108/00483481211212968>
- Christiansen, A., Salamonson, Y., Crawford, R., McGrath, B., Roach, D., Wall, P., Kelly, M., & Ramjan, L. M. (2019). “Juggling many balls”: Working and studying among first-year nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 28(21–22), 4035–4043. <https://doi.org/10.1111/jocn.14999>
- Clark S.C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. In *Human Relations: Vol. Volume 53* (pp. 747–770).
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2000). Diener-Subjective_Well-Being.pdf. In *The Science of Happiness and Life Satisfaction*. https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Diener-Subjective_Well-Being.pdf
- Fatih Atsarisi Sujud, & Khasan Setiaji. (2020). Determinan Tingkat Literasi Keuangan Siswa Sekolah Menengah (Studi Komparatif Indonesia dan Vietnam). *Journal of Economic Education and Entrepreneurship Studies*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.26858/je3s.v1i1.38>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Frone, M. R. (2003). “Work-Family Balance.” In J. C. Quick dan L. E. Tetrick. Washington (Ed.), *Handbook of Occupational Health Psychology*. American Psychological Association.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). *Handbook of*

Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy, 357–367. <https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>

Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In *Research in Personnel and Human Resources Management* (Vol. 30, Issue 2011). Emerald Group Publishing Ltd. [https://doi.org/10.1108/S0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005)

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 77–92. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>

Harahap, R. O., & Ramli, A. H. (2023). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Perceived Work Productivity Pada Non-Government Organization. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(3), 2915–2922. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i2.1659>

Huang, C. C., Chen, Y., Cheung, S., Hu, H., & Wang, E. (2021). Adverse childhood experiences, mindfulness and happiness in Chinese college students during the COVID-19 pandemic. *Child and Family Social Work*, 26(4), 677–686. <https://doi.org/10.1111/cfs.12848>

Husen, M., Aditama, R., & Selfiardy, S. (2022). Kehidupan Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Juni*, 3(1), 2022. <https://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/kidspedia>

Indra, F. J., & Rialmi, Z. (2022). Pengaruh Work-Life Balance, Burnout, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Karyawan PT Meka Eduversity Komunikasi). *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora*, 5(2), 90–99. <https://doi.org/10.33753/madani.v5i2.223>

Khoiriyah, D., Diah Sari, E. Y., & Widiana, H. S. (2020). Nurse Work Engagement: Effects of Organizational Support, Work-Life Balance And Happiness. *Journal Of Psychology Muhammadiyah University Lampung*, 2(1), 1–12.

Köse, S., Baykal, B., Köse, S., Çuhadar, S. G., Turgay, F., & Bayat, I. K. (2021). Role of Personality Traits in Work-Life Balance and Life Satisfaction. *Eurasian Studies in Business and Economics*, 16(1), 279–295. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63149-9_18

Larasati, D. P., Hasanati, N., & Istiqomah, -. (2019). *The Effects of Work-Life Balance towards Employee Engagement in Millennial Generation*. 304(Acpch 2018), 390–394. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.93>

Lucy Wambui, M., Caroline Cherotich, B., Emily, T., & Dave, B. (2017). Effects of Work life Balance on Employees' Performance in Institutions of Higher

- Learning. A Case Study of Kabarak University. *Kabarak Journal of Research & Innovation*, 4(2), 60–79. <http://eserver.kabarak.ac.ke/ojs/>
- Lumunon, R. R., Sendow, G. M., & Uhing, Y. (2019). Pengaruh Work Life Balance, Kesehatan Kerja dan Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pt. Tirta Investama (Danone) Aqua Airmadidi the Influence of Work Life Balance, Occupational Health and Workload on Employee Job Satisfaction Pt. Tirta Investama. *Jurnal EMBA*, 7(4), 4671–4680.
- Maimunah, F., Kadiyono, A. L., & Nugraha, Y. (2024). *Reliabilitas dan Validitas Konstruk Work-Life Balance Pada Remote Working Employee di Indonesia*. 19(1).
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Marisa, D., & Atika. (2022). Pengaruh manajemen waktu dan prestasi akademik mahasiswa Kota Medan terhadap bekerja part-time. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM)*, 3(2), 3069–3078.
- Maristya, Y. P., & Nurhayati, M. (2024). The Effect of the Work From Home Environment on Work-life Balance and Teachers' Performance Moderated by Mindfulness Culture. *Asean International Journal of Business*, 3(2), 75–88. <https://doi.org/10.54099/aijb.v3i2.633>
- Maryati, S. (2015). DINAMIKA PENGANGGURAN TERDIDIK: TANTANGAN MENUJU BONUS DEMOGRAFI DI INDONESIA. *Economic Record*, 21(2), 314–314. <https://doi.org/10.1111/j.1475-4932.1945.tb01164.x>
- Masita, T. S., Delyara, D. A., Fernando, M. L., Himmawan, G., & Claudianty, G. S. (2019). Work-family conflict dan work-life balance pada prajurit wanita TNI AL di Surabaya. *Fenomena*, 28(1), 39–44. <https://doi.org/10.30996/fn.v28i1.2454>
- Mihaly Csikszentmihalyi. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*.
- Minh, T. C., Trung, K. N., Thi, L., & Nguyen, D. (2022). *The relationship between mindfulness and stress , work-life balance and work attitude*. February.
- Mohd Yunus, Y., Mohd Zain, M. Z., & Aman, A. (2018). Technological Mindfulness and Work-life Balance. *Asian Journal of Accounting and Governance*, 10, 49–60. <https://doi.org/10.17576/ajag-2018-10-05>
- Muharrani, T., Lubis, R., & Hardjo, S. (2024). The relationship between mindfulness and work-life balance: The mediation role of emotional regulation. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(February), 77–90. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.382>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik Edisi 2. In *Zifatama Jawa*.
- Muliawati, T., & Frianto, A. (2020). Peran Work-Life Balance Dan Kepuasan Kerja

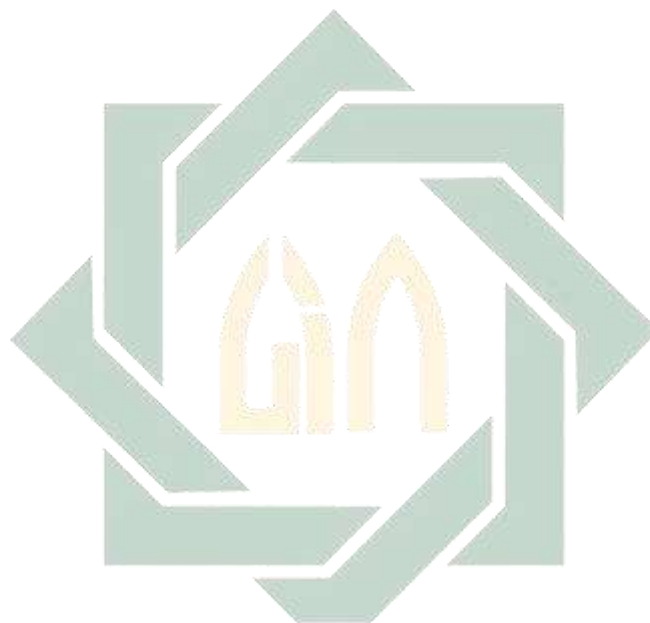
- Terhadap Kinerja Karyawan Milenial: Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Manajemen (JIM)*, 8(3), 606–619.
- Naithani, P. (2010). Overview of Work-Life Balance Discourse and Its Relevance in Current Economic Scenario. *Asian Social Science*, 6(6). <https://doi.org/10.5539/ass.v6n6p148>
- Nur Intan Maslichah Kadarisman Hidayat. (2017). KEPUASAN KERJA KARYAWAN (Studi pada Perawat RS Lavalette Malang Tahun 2016). *Jurnal Administrasi Bisnis*, 49(1), 60–68.
- Paramita, P. (2006). Analisis Pengaruh Work-Family Balance Dan Program Family Friendly Terhadap Kepuasan Kerja Studi Kasus Pada R.S. Panti Wilasa Citarum, Semarang. *Jurnal Bisnis Strategi*, 15(1), 22–30.
- Poulouse, S., & N, S. (2014). Work-Life Balance: a Literature Review. *Strategic Journal of Business & Change Management*, 7(2), 1–17. <https://doi.org/10.61426/sjbcm.v7i2.1624>
- Putri, S. A. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Work-Life Balance Pada Wanita Buruh Tani. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 28–38. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3598>
- Radjab, E. (2017). *Metodologi Penelitian Bisnis*. lembaga perpustakaan dan penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Ramdan, R., Prayitno, S., Turmuzi, M., & Baidowi, B. (2022). Analisis Kesalahan dalam Penyelesaian Soal Cerita Pada Materi Perbandingan Ditinjau dari Perbedaan Gender. *Griya Journal of Mathematics Education and Application*, 2(1), 194–204. <https://doi.org/10.29303/griya.v2i1.144>
- Rani Widya Anggraeni, & Diany Ufieta Syafitri. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 880–890. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4890>
- rini. (2023). Pengaruh Work-Life Balance dan Dukungan Suami terhadap Kebahagiaan Perempuan Bekerja (Tinjauan Asosiatif dan Komparatif). *Pengaruh Work-Life Balance Dan Dukungan Suami Terhadap Kebahagiaan Perempuan Bekerja (Tinjauan Asosiatif Dan Komparatif)*, 8(1), 188–196. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i1>
- Ritmiani Iklima, Iyulen Pebry Zuanny, S. (2023). Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Uin Ar-Raniry. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 201–212.
- Rohaeni, H., & Nurdin, S. (2020). Work-Life Balance dan Dampaknya terhadap

- Intention Turnover Pada Generasi Millennial : Peran Mediasi Job Satisfaction. *Jurnal Konsep Bisnis Dan Manajemen*, 6(2), 121–132.
- Rohayati, C. C. & S. (2015). Pengaruh Pendidikan Keuangan di Keluarga, Sosial Ekonomi Orang Tua, Pengetahuan Keuangan, Kecerdasan Spiritual, dan Teman Sebaya Terhadap Manajemen Keuangan Pribadi Mahasiswa S1 Pendidikan Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Akuntansi (JPAK)*, 3(2), 3.
- Saihu, S., & Taufik, T. (2019). Perlindungan Hukum Bagi Guru. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 2(02), 105–116. <https://doi.org/10.36670/alaman.v2i02.20>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. PT. Mizan Pustaka.
- Shafie, M. W., Abdullah, Z., & Shafee, S. (2021). the Impact of the Work-Life Balance on Work Motivation Among the Non-Academic Employee of Public Higher Learning Institutions in Malaysia. *The Malaysian Journal of Social Administration*, 14(2), 1–18.
- Shekhawat, K., Arora, K., & Smriti Sethi. (2020). MINDFULNESS FOR WORK-LIFE BALANCE OF EMPLOYEES DURING COVID 19: A REVIEW STUDY. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)-Peer Reviewed Journal*, 2, 198–210. <https://doi.org/10.36713/epra2013>
- Sugiyono, D. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif Dan R & D / Sugiyono. In *Bandung*. Alfabeta.
- Ten Brummelhuis L L, B. A. B. (2012). A Resource Perspective on the Work-Home Interface The Work-Home Resources Model. In *American Psychologist* (Vol. 67, Issue 7).
- Thamrin, W. P., Putri, G., & Andaritidya, A. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Academic Bouyancy Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(1), 28–34. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2024.v3i1.10104>
- Topan Adhitya, Sri Suwari, & Aditia Wirayudha. (2024). Pengaruh Work Life Balance terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Bandung Conference Series: Business and Management*, 4(1), 34–40. <https://doi.org/10.29313/bcsbm.v4i1.9996>
- Vyas, A., & Shrivastava, D. D. (2017). Factors Affecting Work Life Balance - A Review. *Pacific Business Review International*, 9(7), 194–200.
- Wilkinson, K., Tomlinson, J., & Gardiner, J. (2018). The perceived fairness of work–life balance policies: A UK case study of solo-living managers and professionals without children. *Human Resource Management Journal*, 28(2), 325–339. <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12181>
- Wolever, R. Q., Kahn, J. A., Davis, J., Shields, D., & Schoenberg, P. L. A. (2020).

Introducing the eMCC™: A Validated Taxonomy to Advance Targeted Application of Mindfulness Skills. *Mindfulness*, 11(3), 698–708.
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01280-x>

Wulansari, O. D. (2023). Studi Literatur: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work-Life Balance. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 15–28.
<https://doi.org/10.37715/psy.v7i1.3404>

Zinn, J. K. (2006). Coming To Our Senses Healing Ourselves And The World Through Mindfulness. In *Экономика Региона*. Hyperion, New York.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A