

**HUBUNGAN *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA
YANG BEKERJA**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung**

Oleh:

**Ricky Sanjaya
1831080346**

Program Studi: Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1445 H / 2023 M**

**HUBUNGAN *WORK LIFE BALANCE* DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA
YANG BEKERJA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung**



Oleh:

**Ricky Sanjaya
1831080346**

Pembimbing I :Prof. Dr. M. Afif Anshori, MA

PembimbingII :Nugroho Arief Setiawan, S.Psi., M.Si., Psikolog

Program Studi: Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1445 H / 2023 M**

ABSTRAK

Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Bekerja

Oleh:
Ricky Sanjaya

Salah satu permasalahan tentang bagaimana cara menyeimbangkan kehidupan kerja dengan belajar tersebut terjadi karena ditemukan adanya konflik antara bekerja dan belajar sehingga kerap menjadi pemicu permasalahan yang dapat mengganggu belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja, dengan hipotesis yaitu terdapat hubungan antara *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan populasi yaitu mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2019 dengan jumlah 610 mahasiswa. Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *work life balance*, dan skala kebahagiaan. Untuk mengetahui adanya hubungan *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja menggunakan *Pearson Product Moment* dengan menggunakan bantuan *software SPSS vers 0.25 for windows*.

Hasil hipotesis dari penelitian ini yaitu adanya hubungan positif signifikan antara *work life balance* dengan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi *work life balance* yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebahagiaannya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *work life balance* maka semakin rendah pula kebahagiaannya. Hal ini berdasarkan dari diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,838 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Adapun sumbangan efektif *work life balance* sebesar 70,2% terhadap kebahagiaan dan 29,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

Kata kunci : Kebahagiaan, *Work Life Balance*

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ricky Sanjaya

NPM : 1831080346

Progam Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikumWr. Wb

Bandar Lampung, 27 february 2023

Menyatakan,



Ricky Sanjaya

NPM. 1831080346



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja
Nama : Ricky Sanjaya
NPM : 1831080346
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
— Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
— Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. M. Afif Anshori, MA

NIP. 196003131989031004

Nugroho Arief Setiawan, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIDN. 2004028703

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi Islam**

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

NIP. 196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

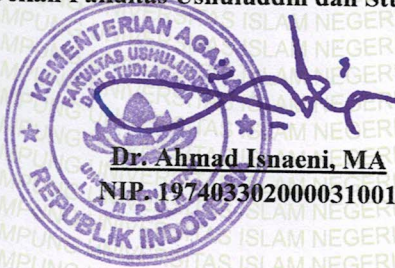
Skripsi dengan judul : **Hubungan *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja.** Disusun oleh: **Ricky Sanjaya** , NPM : **1831080346**, Jurusan: **Psikologi Islam** . Telah diujikan pada hari/tanggal: **Selasa, 1 Agustus 2023.**

TIM PENGUJI MUNAQOSAH :

Ketua Sidang : Dr. Shonhaji. M.Ag
Sekretaris : Nurul Isnaini, M.Psi
Penguji I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
Penguji II : Prof.Dr. M. Afif Anshori, MA
Penguji Pendamping : Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



MOTTO

سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ وَاجْلَأَهَا مِمَّا تَنْبُتُ الْأَرْضُ وَمِنَّا نَفْسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : “Mahasuci (Allah) yang telah menciptakan semuanya berpasang-pasangan, baik dari apa yang ditumbuhkan oleh bumi dan dari diri mereka sendiri, maupun dari apa yang tidak mereka ketahui”

Q.S Yasin: 36



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah yang paling utama dari segalanya, sembah sujud syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan penuh kasih sayang-Mu yang telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur ku ucapkan kepada-Mu ya Rabb, karena telah mengahdirkan orang-orang yang sangat berarti disekeliling ku, yang selalu memberikan semangat dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan teruntuk :

1. Kepada ayahku Alip Nurahman dan ibuku Nefi Fitriana terimakasih telah memberiku cinta dan kasih sayang kalian, sudah membimbingku, mendidikku, memberiku pelajaran tentang semua kehidupan, serta doa kalian sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini dan sampai di titik ini.
2. Kepada Mbah, nenek, bibi, dan om terimakasih telah memberikan doa serta dukungan serta dukungan dari kecil hingga sekarang.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Ricky Sanjaya, dilahirkan di Metro pada tanggal 24 Desember 1999. Peneliti merupakan anak pertama dan tunggal, dengan ayah yang bernama Alip Nurahman dan ibu Nefi Fitriana. Alamat tempat tinggal di Metro 22 Hadimulyo Barat.

Berikut adalah riwayat hidup peneliti:

1. TK Chandra Kota Metro, Lulus pada tahun 2006
2. SD Negeri 5 Kota Metro, Lulus pada tahun 2012
3. SMP Negeri 10 Kota Metro, Lulus pada tahun 2015
4. SMA Negeri 5 Kota Metro, Lulus pada tahun 2018

Setelah menamatkan pendidikan di SMA Negeri 5 Kota Metro dan sudah lulus tepatnya pada tahun 2018, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirohim

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Bekerja” Shalawat serta salam tak lupa tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi pemimpin terbaik di kehidupan umat manusia. Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih tiada hingga kepada.

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M. Ag.Ph. D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay., M.Si selaku Ketua Prodi dan Ibu Annisa Fitriani, S. Psi., MA selaku sekertasi Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
4. Ibu Intan Islamia, M.SC selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan semangat dan arahan selama dalam perkuliahan semester awal hingga semester akhir.
5. Bapak Dr. M. Afif Anshori, MA selaku dosen Pembimbing 1 dan Bapak Nugroho Arief Setiawan, S.Psi., M.Si., Psikolog Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Tim Penguji baik dalam seminar proposal dan sidang munaqosyah yang telah membantu proses pelaksanaan sidang hingga dapat terlaksana dengan baik.
7. Bapak dan Ibu dosen dan Staff Prodi Psikologi Islam dan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.

8. Untuk sahabat/teman dekat saya, Sutam Tomi, Siti Aisyah, Vida Hanifah, Annisa Desy, Dhita Ananda, Ardi Prasetya, Annisa Nurul, Rina Anggraini, Nyimas Nabila , Sabto Ashari, yang selalu menjadi support system selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi. Tak lupa pula teman-teman Bismillah KAKAEN yang sangat memberikan dukungan, bantuan dan motivasi serta nasihat untuk saya, dan tak lupa pula terima kasih untuk selalu menghibur saya disaat saya sedang merasa lelah dalam proses pengerjaan skripsi ini.
9. Untuk rekan-rekan sahabat The Predators, terima kasih telah menjadi rumah indah selama proses pengerjaan skripsi ini yang memberikan dukungan, nasihat serta semangat untuk menyelesaikanya.
10. Teman-teman kelas D Psikologi Islam angkatan 2018 dan teman seperjuanganku terimakasih atas waktu, bantuan dan kebersamaannya selama masa perkuliahan. Teman-teman seperbimbingan yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama pengerjaan skripsi. Seluruh teman-teman Psikologi Islam angkatan 2018 yang telah membantu dan belajar bersama selama perkuliahan.
11. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Tak lupa, saya sangat berterima kasih kepada diriku sendiri yang telah bertahan sejauh ini, bersusah payah, jatuh bangun namun tetap berjuang. Ini merupakan awal untuk kita bro. semoga kita bisa melewati semuanya dengan lebih baik lagi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Aamiin.

*Hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nasyir
Wassalamualikum warahmatullahi wabarakatuh*

DAFTAR ISI

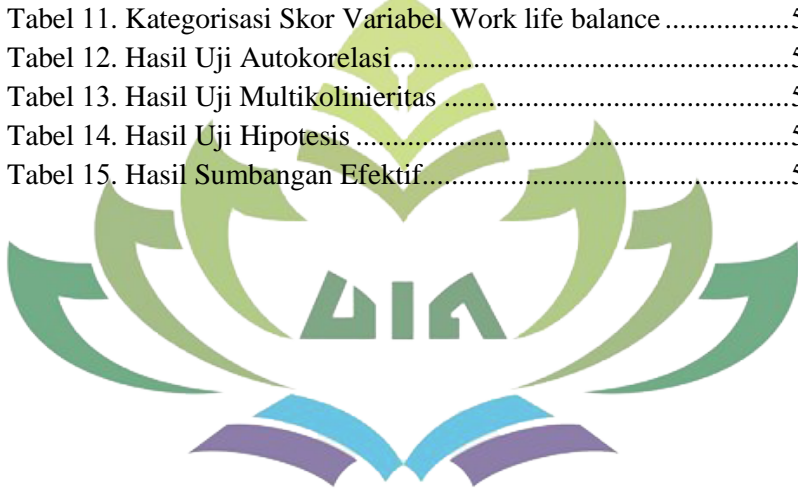
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Penelitian Terdahulu	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kebahagiaan	13
1. Pengertian Kebahagiaan	13
2. Aspek-Aspek Kebahagiaan	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan	16
4. Kebahagiaan Dalam Perspektif Islam	19
B. Work Life Balance	23
1. Pengertian Work Life Balance	23
2. Aspek-Aspek Work Life Balance	23
C. Hubungan Work Life Balance Dengan Kebahagiaan Mahasiswa Yang Bekerja	25
D. Kerangka Berfikir	28
E. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian	31
B. Definisi Operasional variabel Penelitian	31
1. Kebahagiaan	31
2. Work Life Balance	31
C. Populasi dan Subyek Penelitian	32
1. Populasi	32
2. Teknik Sampling	32
3. Sampel	33
D. Metode Pengumpulan Data	33
1. Skala Kebahagiaan	33
2. Skala Work Life Balance	34
E. Uji Validitas dan Realibilitas	35
F. Metode Analisis Data	36
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	37
A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian.....	37
1. Orientasi Kancah	37
2. Persiapan Penelitian.....	37
3. Pelaksanaan Try-out (Uji Coba Alat Ukur).....	38
4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen	39
5. Penyusunan Skala Penelitian	42
B. Pelaksanaan Penelitian	43
1. Penentuan Subjek Penelitian	43
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	44
3. Skoring	44
4. Karakteristik Responden	44
C. Analisis Data Penelitian	48
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	48
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	48
3. Uji Asumsi.....	50
4. Uji Hipotesis.....	55
5. Sumbangan Efektif Variabel Independen.....	55
D. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	61
A. Simpulan.....	61
B. Rekomendasi.....	61

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Penelitian.....	32
Tabel 2. Blue Print SkalaKebahagiaan.....	34
Tabel 3. Distribusi Alat UkurSkala Work life balance.....	34
Tabel 4. Hasil Seleksi Aitem Kebahagiaan	41
Tabel 5. Hasil Seleksi AitemWork life balance	42
Tabel 6. Sebaran Aitem Valid Kebahagiaan	43
Tabel 7. Sebaran Aitem Valid Work Life Balance.....	43
Tabel 8. Deskripsi Data Penelitian	48
Tabel 9. Kategorisasi Tiga Jenjang	49
Tabel 10. Kategorisasi Skor Variabel Kebahagiaan.....	49
Tabel 11. Kategorisasi Skor Variabel Work life balance	50
Tabel 12. Hasil Uji Autokorelasi.....	54
Tabel 13. Hasil Uji Multikolinieritas	54
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis	55
Tabel 15. Hasil Sumbangan Efektif.....	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Bagan Hubungan Work Life Balance Dengan Kebahagiaan.....	28
Gambar. 2 Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin	45
Gambar. 3 Frekuensi berdasarkan Prodi/jurusan responden	45
Gambar. 4 Frekuensi lama waktu bekerja responden per hari	46
Gambar. 5 Frekuensi alasan memilih untuk kuliah dan bekerja part time	47
Gambar. 6 Hasil uji normalitas.....	51
Gambar. 7 Visualisasi hasil uji normalitas variabel kebahagiaan	52
Gambar. 8 Visualisasi hasil uji heterokedastisitas	53



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 Rancangan Try Out Skala Penelitian
- Lampiran. 2 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Try Out
- Lampiran. 3 Skala Penelitian
- Lampiran. 4 Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran. 5 Hasil Uji Asumsi
- Lampiran. 6 Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran. 7 Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran. 8 Turnitin
- Lampiran. 1 Rancangan Try Out Skala Penelitian
- Lampiran. 2 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Try Out
- Lampiran. 3 Skala Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kuliah sambil bekerja menjadi daya tarik tersendiri pada generasi muda, terutama di kalangan mahasiswa. Banyak alasan mahasiswa memilih bekerja di samping kehidupan perkuliahannya, mulai dari mencari pengalaman atau hanya sekedar mengisi waktu luangnya, hingga mencari dana tambahan. Mahasiswa sebagai pelajar di perguruan tinggi memiliki tanggungjawab dalam hal akademik, ketika mahasiswa memutuskan untuk mengemban lebih dari satu kewajiban secara bersamaan seperti kuliah sambil bekerja maka akan memiliki tanggungjawab ekstra terkait pekerjaan. Kuliah sambil bekerja merupakan upaya membuka gerbang dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir individu untuk menghadapi dunia kerja, dapat menumbuhkan jiwa kemandirian, dan menghubungkan antara teori yang didapat di kampus dengan kenyataan di dunia kerja (Jajang, 2008).

Menurut Watanabe (2005), mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki berbagai dampak positif dan negatif tersendiri. Dampak positifnya antara lain adalah dapat menyalurkan hobi, memiliki keterampilan di luar kelas memperoleh keterampilan, pengetahuan tentang berbagai macam pekerjaan, dan bertanggungjawab. Selain itu juga dapat melatih kemandirian dan memperoleh uang untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan kuliah. Sedangkan dampak negatif yang perlu diwaspadai mahasiswa antara lain adalah kesulitan membagi waktu dan konsentrasi saat kuliah dan bekerja, kelelahan, penurunan prestasi akademik, mengalami keterlambatan kelulusan, dan akibat yang lebih parah adalah dikeluarkan dari universitas karena lebih mementingkan pekerjaan dari pada kuliah.

National Center of Education Statistics (NCES) juga menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 16 jam ke atas memiliki pengaruh terhadap prestasi yang lebih rendah dibanding yang tidak bekerja. Menurut Gleason (1993) bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mendapatkan gaji akan tinggi, memiliki kesempatan yang lebih besar untuk memperoleh pekerjaan setelah lulus, namun hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa menjadi

kekurangan waktu untuk belajar dan sebagai hasilnya mereka menerima nilai yang lebih rendah.

Lebih jauh lagi penelitian lain menemukan bahwa jumlah jam kerja *part-time* juga berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik (Salamonson & Andrew, 2006). Hal ini mengindikasikan bahwa akibat adanya kerja *part-time*, fokus mahasiswa untuk belajar menjadi terpecah. Waktu mereka untuk belajar akan tersita untuk persiapan kerja.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan narasumber (YBS), permasalahan yang sering dialaminya adalah, kurangnya waktu untuk istirahat, dan sulit membuat subjek untuk fokus belajar karena kelelahan. Selain itu juga ditemukan konflik antara bekerja dan belajar yang kerap menjadi pemicu permasalahan yang dapat mengganggu belajar. Salah satu kasus yang seringkali terjadi adalah disaat waktu kosong dilakukan untuk bekerja, namun subjek diharuskan berangkat ke kampus. Situasi ini kadang-kadang membuat subjek merasa kurang semangat dalam melakukan aktivitas belajarnya.

Mardelina dan Muhson (2017) mengatakan pengaruh durasi dan waktu dalam melakukan pekerjaan bagi mahasiswa adalah tersitanya waktu yang seharusnya untuk belajar digunakan untuk melakukan hal lain sehingga dapat mengganggu aktivitas belajar mahasiswa itu sendiri. Seseorang yang bekerja atau melakukan kegiatan yang direncanakan untuk mendapatkan hasil berupa uang atau jasa. Diterangkan lebih lanjut bahwa bekerja bagi seseorang selain untuk mendapatkan uang sebagai tujuan ekonomi juga terkait dengan kesadaran akan kedudukan baik dalam keluarga maupun masyarakat, sehingga menyebabkan mahasiswa yang bekerja secara khusus perlu menguatkan kemampuan dan memberdayakan dirinya sendiri untuk bekerja. Menjadi seorang karyawan tidak akan pernah lepas dengan kata kebahagiaan dalam menjalani peran yang dijalani.

Setiap individu menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya, baik itu dalam lingkungan keluarga, pekerjaan, pertemanan maupun ketika dalam proses menuntut ilmu. Kebahagiaan merupakan suatu perasaan yang dirasakan oleh individu yang merupakan luapan emosi, yang mana emosi tersebut berupa emosi positif. Salah satu tujuan hidup dari manusia di dunia ini adalah untuk bahagia. Menurut Seligman (2005)

kebahagiaan dimana individu memiliki perasaan senang dan tentram secara batin dengan kebahagiaan tersebut akan berpengaruh pada kehidupannya. Tidak bisa dipungkiri lagi jika setiap individu pasati menginginkan hidup bahagia, sehingga ketika melalui berbagai rintangan dalam hidupnya selalu dimaknai dengan kebahagiaan. Tidak terkecuali Mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja juga menginginkan kebahagiaan dalam proses perkuliahannya.

Setiap individu pasti memiliki tujuan yang sama dalam hidupnya. Salah satu tujuan tersebut adalah tercapainya kebahagiaan. Richards (Maharani, 2012) menjelaskan bahwa tujuan hidup tertinggi yang diinginkan individu salah satunya adalah menjadi bahagia dan hidup berkecukupan. Kekayaan yang dimiliki membuat individu merasa memiliki segala sesuatu yang diinginkan. Melalui terpenuhinya kebutuhan, maka tercapailah suatu kepuasan berupa kebahagiaan yang diimpikan. Kebahagiaan yang dirasakan individu memunculkan kepuasan dan kedamaian di kehidupan. Semakin tinggi harapan dan kebutuhan individu, serta semakin banyak yang dapat diraih, maka hal tersebut membuat individu lebih bahagia.

Ariska (2020) menjelaskan bahwa telah banyak penelitian yang dilakukan berkaitan dengan makna kebahagiaan, akan tetapi penelitian tentang makna kebahagiaan itu penting untuk dilakukan karena kebahagiaan merupakan pengharapan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap individu tidak terkecuali pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Patnani (2012) menunjukkan bahwa sumber kebahagiaan pada kaum perempuan yang paling penting adalah keluarga. Tingkat rasa bahagia yang paling tinggi ditemukan pada kaum perempuan. Sementara untuk komponen kebahagiaan yang konsisten dalam mendukung kebahagiaan adalah kognisi yang positif dan pengendalian.

Menurut Hurlock (2003) kebahagiaan timbul karena adanya pemenuhan harapan dan kebutuhan, karena harapan dan kebutuhan individu berbeda-beda, sehingga kebahagiaan bisa dianggap sebagai sesuatu yang bersifat subjektif. Dalam konsep *authentic happiness* berpendapat jika emosi positif individu berhubungan dengan hal-hal yang menyenangkan dalam kehidupannya. Setiap individu memiliki kebahagiaan yang berbeda dengan individu lainnya. Hal itu

dikarenakan kebahagiaan ditentukan oleh penilaian subjektif dari masing-masing individu. Menurut Myers dan Diener (1995), Kebahagiaan merupakan kondisi emosi positif yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang menurut (Edwards et al., 2007).

Selanjutnya untuk memperoleh data peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa UIN Raden Intan Lampung semester 2 dan semester 4 yang berinisial Y, S, dan T yang pada saat itu peneliti temui ketika mereka sedang berkumpul bersama teman-temannya, lalu peneliti menanyakan yang berkenaan dengan kebahagiaan dan hasil wawancara yang didapatkan dari mahasiswa tersebut. Dari hasil wawancara tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah emosi positif yang timbul karena keadaan pikiran dan perasaan seseorang yang membuat hati tenang, dengan cukup bersyukur segala sesuatu yang telah terjadi dan bisa berkumpul dengan keluarga dan orang-orang terdekat.

Definisi kebahagiaan sangat sulit untuk didefinisikan karena masing-masing individu memiliki makna tersendiri mengenai kebahagiaan. Sheldon dan Lyubomirsky (2007), menyebutkan kebahagiaan sebagai penilaian subyektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak. Hal ini beranjak dari pemikiran bahwa kebahagiaan dinilai berdasarkan kriteria-kriteria subjektif yang dimiliki individu. Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Carr, 2004).

Menurut laporan Tingkat kebahagiaan negara-negara di dunia tercatat melalui *World Happiness Report* (WHR), yang merilis indeks kebahagiaan setiap tahunnya, menyebutkan jika mengambil rata-rata nilai index kebahagiaan dari tahun 2017 hingga 2019, Indonesia berada pada posisi 84, tertinggal dari negara tetangga Singapura, Filipina, Malaysia dan Vietnam. (WHO, 2019). Sedangkan menurut laporan 2020, Finlandia, Denmark, Switzerland, Island dan Norwegia adalah 5 negara yang paling bahagia dari 153 negara yang di survey. (<https://investor.id/lifestyle/tingkat-kebahagiaan-indonesia-tempati-peringkat-84-dunia>).

Berdasarkan perhitungan survei indeks kebahagiaan yang dilakukan oleh Syabani (2020) Indonesia berada pada angka 70,69. Disebutkan terdapat 24 dari total 34 provinsi yang memiliki nilai indeks kebahagiaan di atas angka nasional. Nilai indeks tersebut berkisar antara 70,69 hingga 75,68. Di lain sisi, nilai indeks kebahagiaan 10 provinsi yang berada di bawah angka nasional berkisar pada angka 70,61 hingga 67,52. Berdasarkan data tersebut ada lima provinsi yang memiliki nilai indeks tertinggi di atas 73,2 termasuk Maluku Utara. Sementara itu, lima provinsi dengan nilai di bawah angka nasional terendah salah satunya Lampung dengan nilai 69,51. (<https://www.99.co/blog/indonesia/provinsi-paling-bahagia-di-indonesia-ternyata-bukan-bali/>.)

Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa tingkat kebahagiaan di Indonesia masih rendah terlebih khusus pada provinsi Lampung menempati posisi kedua terendah dengan nilai 69,51 setelah Jawa Barat. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti kebahagiaan pada Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.

Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorsi dan keterlibatan (Seligman, 2005).

Kebahagiaan merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaian kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan pernikahan. Sedangkan evaluasi afektif merupakan evaluasi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negatif (Diener dalam Astuti, 2007).

Mahasiswa yang bahagia akan ditunjukkan dengan perasaan puas dan sejahtera terhadap kualitas hidupnya, begitu juga dengan mahasiswa yang mampu menyeimbangkan kehidupan kerjanya dengan belajar. Menurut Handayani (2013), keseimbangan kehidupan kerja merupakan kondisi seseorang yang mampu menyeimbangkan peran-peran dalam hidupnya serta merasakan kepuasan dan kesejahteraan ketika menjalankan setiap peran dalam kehidupannya.

Jika seseorang mampu menyeimbangkan dan mengatur pembagian waktu antara bekerja dengan aktivitas lainnya maka akan memicu emosi positif dalam diri, emosi positif dalam hal ini dapat berupa kepuasan maupun sejahtera yang akan menghasilkan kebahagiaan. Jika waktu yang dihabiskan antara pekerjaan dengan belajar seimbang, maka akan memunculkan perasaan senang yang termasuk dalam emosi positif, bahwa tidak adanya tumpang tindih antara pekerjaan dan kegiatan belajar.

Ada beberapa fenomena yang terkait dengan ketidakbahagiaan dalam bekerja. Tidak semua proses bekerja dapat berjalan mulus dengan tidak adanya permasalahan yang terjadi di dalam organisasi. Survei yang dilakukan oleh JobsDB dengan tema *happy is great job* yang dikutip oleh Pratama (2015), memperoleh hasil yang sedikit memuaskan. Hanya sebesar 73% karyawan di Indonesia tidak bahagia dengan pekerjaannya saat ini, diketahui dari hasil penelitian tersebut terdapat faktor yang menyebabkan karyawan merasa tidak bahagia yaitu faktor penghasilan yang kurang sesuai dengan beban kerja, buruknya sistem kerja dalam organisasi, serta lambatnya dalam memberikan jenjang karir pada karyawan.

Menurut Seligman (2013), kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh dua faktor, pertama faktor internal meliputi, kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Sedangkan faktor eksternal yang meliputi, budaya, kehidupan sosial, agama atau religiusitas, pernikahan, usia, uang, kesehatan, dan jenis kelamin. Ketika faktor-faktor diatas terpenuhi, maka individu akan mendapatkan kebahagiaan yang kemudian akan mencapai keseimbangan dalam dunia pekerjaan dan kehidupan diluar pekerjaan.

Work life balance memiliki konten yang baik dalam pekerjaan dan juga di luar pekerjaan dengan minimalnya konflik Menurut Clark et al., (2009) *work life balance ini*, tentang bagaimana mencari keseimbangan juga kenyamanan dalam pekerjaan dan di luar pekerjaannya.

Selaras dengan penjelasan dalam *Al-Qur'an* tentang kebahagiaan, manusia selayaknya mencari kebahagiaan akhirat dengan apa yang

telah dianugerahkan didunia. Salah satu ayat *Al-Qur'an* yang membahas tentang kebahagiaan dalam firman-Nya :

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya : *Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan), tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan” (Q.S Al-Qashash : 77).*

Menurut Shihab (2002), menafsirkan ayat Al-Qashash ayat 77, bahwa manusia boleh untuk memperjuangkan kebahagiaannya di dunia dengan sebaik mungkin, namun jangan sampai untuk melupakan tujuan hakiki manusia di dunia yaitu kebahagiaan akhirat dengan beribadah kepada-Nya. Agama pun telah memberikan pedoman kepada manusia untuk menyeimbangkan kehidupan dunia dan akhirat. Menurut Sya'rawi menafsirkan ayat ini bahwa manusia di haruskan untuk berusaha sekuat tenaga dan pikiran untuk memperoleh dan menyeimbangkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Oleh karena itu manusia harus memaksimalkan anugerah yang telah diberikan Allah SWT., kepada manusia di dunia untuk kebahagiaan akhirat (Sya'rawi, 2004).

Kemampuan seseorang untuk mengimbangi kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka dengan tidak mengalami masalah antara keduanya dikenal sebagai *work life balance*. Memilih menjadi mahasiswa sambil bekerja tidaklah hal yang mudah. Tuntutan-tuntutan yang dimiliki seorang mahasiswa yang bekerja bila tidak dapat menyeimbangkan antara kegiatan akademis dan bekerja maka dapat menimbulkan permasalahan baik di lingkup akademik perkuliahannya maupun di lingkup pekerjaan (Amelasasih, Aditama, & Wijaya, 2019). Hal tersebut membutuhkan keseimbangan agar kegiatan pribadi dan bekerja dapat dilaksanakan dengan baik, tidak menimbulkan hasil

yang mengecewakan baik untuk individu dalam hal akademis maupun dalam lingkup pekerjaan. Keseimbangan antara kegiatan pribadi dan bekerja ini diartikan sebagai *work life balance*.

Fisher, Bulger, & Smith (2009) mengartikan *work Life Balance* adalah upaya seseorang untuk menemukan keseimbangan antara dua atau lebih peran yang mereka lakukan. Ketika seseorang mampu menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadinya, dapat dikatakan mereka telah mencapai keseimbangan seperti mampu bekerja dengan baik dan mampu menyeimbangkan kehidupan pribadinya diluar pekerjaan. Seseorang memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya, mereka mungkin memiliki cara yang lebih baik untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya, yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan subjektif mereka (Cintantya & Nurtjahjanti, 2020).

Berdasarkan hasil pra survey melalui kuesioner yang dilakukan oleh Astuti dan Nurwidawati (2023) didapatkan sejumlah 80% dari 16 responden pernah mengalami kesulitan ketika menyeimbangkan antara kuliah dan bekerja. Sebesar 75% menyatakan bahwa merasakan kesulitan untuk menyeimbangkan antara kuliah dan bekerja dan 25% mahasiswa berpendapat tidak mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan antara bekerja dan kuliah. Sebesar 62,5% merasakan kesulitan membagi waktu. Sebagian besar hasil yang didapatkan dari responden menyatakan hambatan yang dirasakan yaitu kesulitan untuk membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah. Adapun hambatan yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja di Surabaya terkait ketidakseimbangan kuliah sambil bekerja yaitu kesulitan mengatur waktu, fokus, dan konsentrasi, terdapat masalah jadwal kegiatan antara bekerja dan perkuliahan sehingga menjadi salah satu *stressor* mahasiswa, merasa adanya tuntutan untuk menyeimbangkan prioritas dan menyelesaikan tanggung jawab diantara kedua peran, maupun adanya masalah keluarga.

Berdasarkan fenomena tersebut, kondisi keseimbangan antara dua atau lebih tuntutan peran yang dijalankan oleh individu adalah salah satu yang paling penting, khususnya ketika mempunyai kewajiban yang harus diselesaikan antara kedua peran. Seperti mahasiswa yang memilih untuk mengambil kuliah sambil bekerja. Dapat diartikan

bahwa mahasiswa akan memiliki sedikit konflik ketika mahasiswa tersebut mampu untuk menyeimbangkan antara tanggung jawabnya pada pekerjaan dan non pekerjaan. Dalam hal ini, orang-orang yang menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka akan merasakan kesejahteraan subjektif yang memiliki makna erat dengan kebahagiaan (Triwijayanti & Astiti, 2019). Ketika mahasiswa dapat mengimbangi pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka, mereka dapat mencapai tingkat kepuasan hidup yang tinggi dan mengalami lebih banyak perasaan positif dan lebih sedikit perasaan negatif dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan tersebut diketahui bahwa beberapa mahasiswa yang memutuskan untuk menjalankan dua peran atau lebih seperti halnya memilih untuk kuliah sambil bekerja mengalami ketidakseimbangan terutama pada pembagian waktu, fokus, dan prioritas sehingga mahasiswa mengalami kesejahteraan subjektif yang kurang stabil seperti merasakan stres, cemas, dan kesulitan mengelola emosi. Berdasarkan kesenjangan tersebut, peneliti tertarik ingin meneliti bagaimana *work life balance* dan kebahagiaan dapat berhubungan satu sama lain. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana hubungan antara *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja.

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan diatas, membuat peneliti mengetahui apakah ada hubungan antara *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang positif baik dalam segi teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang ilmu psikologi khususnya tentang psikologi positif mengenai *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengaplikasiannya, bagi mahasiswa. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut.

- a. Bagi subjek jika penelitian ini terbukti benar, manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa agar mampu mengatasi konflik antara bekerja dan belajar.
- b. Bagi peneliti selanjutnya jika penelitian ini terbukti benar, diharapkan hasil dari penelitian ini bisa menjadi bahan rujukan penelitian mendatang, khususnya yang akan meneliti terkait *happiness* (kebahagiaan).

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk mendukung suatu penelitian pastinya terdapat acuan dalam melakukannya sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakannya dalam mengkaji penelitian yang akan dilakukan sehingga hal ini dapat diperkuat oleh penelitian terdahulu. Pada penelitian tersebut terdapat beberapa penelitian yang mendukungnya dalam penelitian yaitu :

1. Penelitian yang berjudul Hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kebahagiaan pada karyawan industri manufaktur yang dilakukan oleh Hanifah (2020), menunjukkan hasil analisis penelitian bahwa keseimbangan kehidupan kerja berhubungan positif dengan kebahagiaan ($r=0,325$ $p = 0,001$ ($p<0,05$)). Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keseimbangan kerja dengan kebahagiaan pada karyawan. Bentuk hubungan yang positif pada hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja maka semakin rendah juga tingkat kebahagiaan, dan sebaliknya jika semakin tinggi keseimbangan kehidupan kerja maka semakin tinggi pula kebahagiaannya.

2. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Prabandari (2019), tentang Hubungan antara kebersyukuran dan keseimbangan kehidupan kerja dengan kebahagiaan pada karyawan non akademik di Universitas Ahmad Dahlan yang mendapatkan hasil $r = 0,418$ dengan taraf signifikansi ($p = 0,057$) ($p > 0,05$) yang berarti tidak adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kebahagiaan pada karyawan. Hanya sebesar 8,4% sumbangan efektif yang diberikan pada keseimbangan kehidupan kerja dengan kebahagiaan.
3. Hasil penelitian dari peneliti sebelumnya oleh Nurjannah (2019), yang berjudul Hubungan antara *work family balance* dan *mindfulness* dengan kebahagiaan pada karyawan di kota Yogyakarta, maka hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara *work family balance* dan *mindfulness* dengan kebahagiaan. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *work family balance* dan *mindfulness* maka semakin tinggi kebahagiaan pada karyawan dan begitupun sebaliknya semakin rendah *work family balance* dan *mindfulness* maka semakin rendah kebahagiaan pada karyawan di kota Yogyakarta.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah (2020), berjudul Keterikatan kerja perawat: Pengaruh dukungan organisasi, *work life balance* dan kebahagiaan, menunjukkan bahwa kebahagiaan mampu memediasi pengaruh dukungan organisasi dan *work life balance* terhadap keterikatan kerja. Dengan adanya dukungan organisasi serta keseimbangan kerja akan menumbuhkan kebahagiaan dan mendorong perilaku positif dalam organisasi.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Suryani (2020), berjudul Pengaruh *work life balance* terhadap kebahagiaan yang dimediasi oleh *self-esteem* pada karyawan sektor perbankan kota Banda Aceh, menunjukkan hasil bahwa *work life balance* berpengaruh positif terhadap kebahagiaan, *work life balance* berpengaruh positif terhadap *self-esteem*, *self-esteem* berpengaruh positif terhadap kebahagiaan, dan *self-esteem* memediasi secara parsial hubungan *work life balance* terhadap kebahagiaan.

Meski terdapat beberapa kesamaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan yakni topik *work life balance* selain itu juga terdapat perbedaan dengan apa yang

dilakukan dari penelitian sebelumnya, yaitu variabel terikat. Terdapat keunikan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu yaitu peneliti menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama akatan 2020 yang bekerja. Peneliti menggunakan teknik *sampling purposive* dengan populasi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, dapat diperoleh kesimpulan yaitu adanya hubungan positif signifikan antara *work life balance* dengan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi *work life balance* yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebahagiaannya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *work life balance* maka semakin rendah pula kebahagiaannya. Hal ini berdasarkan dari diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,838 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Adapun sumbangan efektif *work life balance* sebesar 70,2% terhadap kebahagiaan dan 29,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

B. Rekomendasi

Terdapat beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Responden Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2019 memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori rendah hingga tinggi. Hal ini dapat dipertahankan dengan cara perbanyak bersyukur dan berpikiran positif, rasa bahagia yang ditimbulkan dapat membuat subyek penelitian semangat pada bekerja dan menjalani aktivitas. Sehingga dapat berpengaruh terhadap kinerja subyek dan dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi.

2. Bagi Industri

Untuk lebih memperhatikan kebahagiaan karyawannya agar tercapai lingkungan kerja yang lebih positif, atau justru sebagai dasar pertimbangan untuk mahasiswa yang ingin bekerja sambil kuliah mengenai hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi produktivitas akademisnya, seperti memberikan pelatihan dan motivasi untuk mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat mencapai kebahagiaan di tempat kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai variabel kebahagiaan, diharapkan dapat memperluas atau menggunakan variabel *independen* dengan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kebahagiaan diluar penelitian ini ataupun menambah keragaman karakteristik yang akan diteliti sehingga akan menambah variasi jawaban yang dapat meningkatkan angka reliabilitas pada skala yang akan digunakan serta lebih memperhatikan berbagai faktor yang akan mempengaruhi penelitian seperti faktor dari kondisi subjek penelitian atau lain sebagainya.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K. (2015). Hubungan antara stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan motivasi belajar di Fakultas Teknik Universitas Bhayngkara Jakarta Raya. *Journal Psychology Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa. *In Proceeding National Conference Psikologi UMG, 1(1)*, 161-167).
<http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/917>
- Argyle, M., & Hills, P. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.
[https://doi.org/10.1016/S0191-0A8869\(01\)00213-6%0D](https://doi.org/10.1016/S0191-0A8869(01)00213-6%0D)
- Ariska, D. Dkk. (2020). Makna kebahagiaan pada mahasiswa perempuan di era millennials. *Psikosilamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2023). Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 122-144.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.) Pustaka Pelajar*.
- Azwar S. (2002). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Azwar S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.

- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and Human strength*. Brunner-Routledge.
- Cintantya, D., & Nurtjahjanti, H. (2018). Hubungan antara work life balance dengan kebahagiaan pada sopir taksi PT. Express transindo utama TBK di Jakarta. *Jurnal fakultas psikologi*.
- Clark, M. A., Baltes, B. B., & Chakrabarti, M. (2009). 6 Work-Life Balance: The Roles of Work-Family Conflict and Work-Family Facilitation. *Journal of Psychology*.
- Edwards, L. M. R., K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). Understanding hope. *Handbook of positive psychology. Jurnal Psikologi*, 83–95.
- Fisher-McAuley, G., Stanton, J., Jolton, J., & Galvin, J. (2003). Modeling the relationship between work -life balance and organizational outcomes. *Journal Industrial-Organizational Psychology.*, 1–26.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). a measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- Fitri, V. Y., Hartati, R., & Fadhli, M. (2023). Bagaimana Efikasi Diri bisa meningkatkan Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja?. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 52-59. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3168>
- Gleason, P. (1993). College student employment, academic progress, and postcollege labor market succes, *Journal of Student Financial Aid*,23(2), 5-14.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). the Relation Between Work-Family Balances and Quality Of Life. *Journal of Vocational Behaviour*.

- Handayani, A. (2013). Keseimbangan kerja keluarga pada perempuan bekerja. *Jurnal Psikologi*, 21(2), 90–101.
- Hartog, Mary, Frame, & Philip. (2003). *Implementing Work-Life Balance*. Blackwell Publishing Ltd.
- Hudson, R. (2005). *The case for work/life balance: Closing the gap between policy and practice*. www.hudson.com.
- Hanifah, I. (2020). *Hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kebahagiaan pada karyawan industri manufaktur*. Universitas Islam Indonesia.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Indriyani, S., & Handayani, N. . (2019). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160.
- Jajang. (2008). *Mengejar Ilmu sambil Belajar Kerja*. Media Indonesia.
- Jannah, F., & Suryani, I. (2020). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kebahagiaan Yang Dimediasi Oleh Self- Kota Banda Aceh. *Management Inovasi*, 11(1), 124–137.
- Khoiriyah, D., & E. Y. (2020). Keterikatan kerja perawat: pengaruh dukungan organisasi, work-life balance dan kebahagiaan. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 1(11).
- Maharani, D. (2012). *Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswabekerjadandampaknyapada aktivitas belajardan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2).
- Moore, F. (2007). work life balance-contrasting managers and workers in an MNC. *Journal of Employee Ralations*, 29(4), 385–399.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19.
- Nurjannah, F. (2019). *Hubungan antara work family balance dan mindfulness denan kebahagiaan pada karyawan*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Otken, A. B., & Erben, G. S. (2013). the relationship between Work family balance and Kebahagiaan from the perspectives of Generation X and Y. *Humanities and Social Sciences Review*, 45–53.
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 56-64.
- Prabandari, P. (2019). *Hubungan antara kebersyukuran dan keseimbangan kehidupan kerja dengan kebahagiaan*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Pratama, R. . (2015). *Wah 73 % karyawan tidak bahagia dengan pekerjaannya*.
- Rahmawati, A. (2016). Pengaruh keseimbangan kehidupan kerja (work life balance) dan kepuasan kerja terhadap loyalitas guru SMK swasta di Kecamatan Cakung Jakarta Timur. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(1), 1215-1224. <https://doi.org/10.21009/jmp.v7i1.1827>

- Ramos, H., Francis, F., & Philipp, R. (2015). Work life balance and quality of life among employees in malaysia. *journal of happiness and development*, 1 (2), 38-50. DOI:10.1080/09585192.2014.899262.
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health . *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Salamonson, Y. & Andrew, S. (2006). Academic performance in nursing students: influence of part-time employment, age and ethnicity. *Journal of Advanced Nursing*. 55(3), 342–351.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif. Terjemahan*. PT Mizan Pustaka.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier?(And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129–145.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah*. Lentera hati.
- Sidhu, J. K., Koong, H. F. (2015). Materialism: The road to happiness and life satisfaction among Singaporeans. *The Journal of Happiness & Well- Being*, 3(1), 77-92.
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Suwahyu, N. R. (2021). *Hubungan antara work-life balance dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sya'rawi, S. M. M. (2004). *Tafsir sya'raw*. Duta Azhar.

Triwijayanti, I. D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 320-327. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i02.p11>

Watanabe, L. E. (2005). The Effect of College Student Employment on Academic Achievement. *The University of Central Florida Undergraduate Research Journal*, 1, 38–47.

Wenas, G. E., Henry, O., & Cicilia, P. (2015). Hubungan kebahagiaan status sosial ekonomi keluarga di kelurahan Artembaga II Kota Bitung. *EBiomedik*, 3(1).

WHO (2019). *Family planning/contraception methods*. World Health Organization The Global Health.

