

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. F. (2023). Pengaruh *flexible work arrangement*, dukungan sosial, gender, dan kategori pekerjaan terhadap *work-life balance* pada pekerja generasi Z (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Repository. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81420?utm_source
- Al Rahmah, I. A., & Lisnawati. (2023). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari *Work-Life Balance* pada Wanita Karier. *Jurnal Manajemen dan Teknologi Vokasi (MTV)*, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. <https://ejournal.untag-smd.ac.id/>
- American Psychological Association. (2023). *Work in America Survey: Workplaces as engines of psychological health & wellbeing*. APA. <https://www.apa.org/pubs/reports/work-in-america/2023-workplaces-psychological-health-wellbeing-report.pdf>
- Daryanto, H. K. W., & Santoso, B. (2023). *The Effect of Social Support and Resilience on Extra Role Behavior Through Work Engagement in Generation Z*. <https://www.scitepress.org/Papers/2022/119797/119797.pdf>
- Detikcom. (2024) Studi: Mayoritas Gen Z Incar *Work Life Balance* dan Jam Kerja Fleksibel. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7410162/studi-mayoritas-gen-z-incar-work-life-balance-dan-jam-kerja-fleksibel>.
- Fardianto. (2020). *Support at work and home as a predictor of work-life balance*. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, Universitas Muhammadiyah Jember. <https://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/JMBI/article/download/3311/2910?utm>
- Fauzan, A. N. (2022). Dukungan Sosial dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pegawai Panti Sosial Bina Karya Harapan Jaya Dinas Sosial DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 145–153. <https://journals.upiyai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/download/2123/1545/>
- Hada, RIP, Fanggidae, RE, & Nursiani, NP (2020). *Flexible Working Arrangement dan Pengaruhnya terhadap Work-Life Balance pada Reseller Online* *Jurnal Ekobis Ekonomi Bisnis & Manajemen*, 10(2), 162–171. https://www.researchgate.net/publication/346047141_FLEXIBLE_WORKING_ARRANGEMENT_DAN_PENGARUHNYA_TERHADAP_WORK-LIFE_BALANCE_PADA_RESELLERS_ONLINE_SHOP
- Hada, V., & Fanggidae, R. E. (2020). Analisis Pengaruh Fleksibilitas Kerja terhadap Kinerja Karyawan di Era Digital. *Jurnal Ekobis: Ekonomi dan Bisnis*, 21(1), 45–56. <https://ejournal.utmj.ac.id/ekobis/article/download/111/185>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis (8th ed.)*. Cengage Learning. https://eli.johogo.com/Class/CCU/SEM/_Multivariate%20Data%20Analysis_Hair.pdf
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2019). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) (2nd ed.)*. SAGE Publications. https://eli.johogo.com/Class/CCU/SEM/_A%20Primer%20on%20Partial%20Least%2

[0Squares%20Structural%20Equation%20Modeling_Hair.pdf\[Eli Johogo+2ResearchGate+2](#)

- IDN Research Institute & Advisia. (2024). Indonesia Gen-Z Report 2024. <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024>.
- I-NAMHS (2022) Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS): Laporan akhir (Bahasa Indonesia). CRH UGM / The University of Queensland. (Laporan). <https://publichealth.jhu.edu/sites/default/files/2025-05/I-NAMHS-Report-English.pdf>
- Khoiriyah, D. (2020). Pengaruh dukungan organisasi, work-life balance, kebahagiaan, dan keterikatan kerja. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*. https://www.journal.uml.ac.id/index.php/TIT/article/download/179/143?utm_source
- Kurtuluş, E., Yıldırım Kurtuluş, H., Birel, S., & Batmaz, H. (2023). *The effect of social support on work–life balance: The role of psychological well-being*. https://scholar.google.com/citations?hl=tr&user=g-8sZOAAAAAJ&utm_source
- Laksono, R. D., & Virgonita, M. (2023). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan Variabel Intervening Dukungan Sosial dan Strategi Koping pada Perawat di Ruangan Rawat Inap Rumah Sakit Dustira Cimahi. https://www.researchgate.net/publication/378144748_Pengaruh_Stres_Kerja_terhadap_Kesejahteraan_Psikologis_dengan_Variabel_Intervening_Dukungan_Sosial_Dan_Strategi_Koping_pada_Perawat_di_Ruangan_Rawat_Inap_Rumah_Sakit_Dustira_Cimahi_The_Influence_of_Jo
- Loliyani, R. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Esteem* terhadap *Psychological Well-Being* Karyawan Indonesia. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*. <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/jie/article/download/18126/7688/56196>
- Manafe, J. D., Kurniawan, A., & rekan (2024) Pengaruh *Work–Life Balance* terhadap Kinerja dan Kebahagiaan Kerja Karyawan Gen Z <https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/download/3207/2048>
- Mar’atul, K., & Hartati, S. (2020). Peran dukungan sosial dari atasan dan dari rekan kerja terhadap stres kerja karyawan dalam situasi *work from home* https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/190505?utm_source
- MD Savitri. (2024). Keseimbangan Kerja-Kehidupan Berpengaruh Pada Kesejahteraan Psikologis Pekerja <https://www.neliti.com/publications/592378>
- Mental Health America. (2023). 2023 *Workplace Wellness Research*. *Mental Health America*. <https://mhanational.org/sites/default/files/2023-Workplace-Wellness-Report.pdf>
- Mukhlis, D., & Kistyanto, A. (2024). Pengaruh *flexible work arrangements* dan *workplace loneliness* terhadap *worker well-being*. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 12(4), 978–988. <https://doi.org/10.26740/jim.v12n4.p978-988>
- Norling, L. R., & Chopik, W. J. (2020). *The association between coworker support and work–family interference: A two-study investigation*. *Frontiers in Psychology*, 11, 819. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00819>
- Nuryanti, S., Taufiqurrohman, M. H., & Asyifa, L. F. (2023). *Work from Home at new normal, why not? Peran mediator work–life balance pada flexible work arrangement* terhadap

- life satisfaction* karyawan. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(2).
https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/45311?utm_source
- Oh, S. H., Lee, J., & Park, Y. (2022). *Psychological Well-Being and Adaptive Coping among Generation Z Workers: Emotional Balance, Problem Solving, and Tolerance of Uncertainty*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.946273>
- Pebrian (2019) Hubungan Antara Dukungan Sosial Rekan Kerja terhadap Kecerdasan Advertising pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Islam Sultan Agung
https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23576/21473?utm_source
- Pratama, Y., Hakim, A. R., & Maulidia, A. S. (2024). Dukungan sosial dan job demand terhadap stres kerja karyawan Generasi Z dan Milenial. *Jurnal P3K*, 5(3), 1–12.
<https://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/download/469/pdf>
- Putra, A. N., Masrifah, & Eriza, D. (2025). Pengaruh Fleksibilitas Kerja dan Beban Kerja terhadap *Work–Life Balance* Driver Gojek di Kecamatan Pondok Gede. *Jurnal Tadbir: Jurnal Manajemen Dakwah dan Ekonomi Islam*, 6(1), 1–12.
<https://journal-stiehidayatullah.ac.id/index.php/tadbir/article/view/604>
- Putri, D. A., & Sembiring, R. (2022). Pengaruh *Work From Home* terhadap *Work-Life Balance* dan Kesejahteraan Karyawan. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi dan Bisnis*, Vol. 6, No. 2, hlm. 245–256.
<https://jurnal.muaraedukasi.id/index.php/muanomi/article/view/150>
- Rachmawati, M., Nawasiah, N., & Wicaksana, S. (2024). Analisis Pengaruh *Work-life Balance* dan Pengembangan Karir terhadap *Turnover Intention* dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel *Intervening*.
<https://ejournal.ump.ac.id/index.php/ekobisman/article/download/15784/6712>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41818>
- Rahayu, S., & Hidayat, M. (2024). Analisis Keseimbangan Kehidupan-Kerja (*Work–Life Balance*) terhadap Kepuasan dan Kinerja Karyawan Generasi Z di Era *Hybrid Work*.
<https://jurnal.fe.ustjogja.ac.id/index.php/jimb/article/view/1194>
- Ramadhan, D. (2024). Hubungan dukungan organisasi dan dukungan keluarga dengan *work-life balance* dan stres kerja. Universitas Medan Area (Repositori UMA).
<https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/25424/1/208600274%20-%20Daffa%20Ramadhan%20Fulltext.pdf>
- Riyadi, Akhmad (2025) *Exploring the Impact of Work-Life Balance on Performance, Moderated by Employee Engagement in the National Library of Indonesia Exploring the Impact of Work-Life Balance on Performance, Moderated by Employee Engagement in the National Library of Indonesia Unissula Repository*
- Rofiq, A., & Rachmawati, D. (2023). Pengaruh Fleksibilitas Kerja terhadap Kinerja Karyawan di Era Hybrid Working.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/jmki/article/view/6729>
- RSJ Aceh (2024) Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia

<https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>

- Ryder, N. B. (1965) *The cohort as a concept in the study of social change*. *American Sociological Review*, 30(6), 843–861.
<https://www.louischauvel.org/Ryder1965.pdf>
- Salsabilla Ameidiza Hanum dan Andhi Wijayanto (2023) Pengaruh *Work-Life Balance*, Dukungan Sosial, dan Stres Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan. Prosiding MSDM Universitas Negeri Semarang.
<https://proceedings.unnes.ac.id/index.php/msdm/article/download/339/323/538>
- Sasando, A., Harmastuti, P. P., & Faizal, A. M. B. A. (2025). Pengaruh *Flexible Work* dan *Work Engagement* terhadap *Job Satisfaction* dengan *Performance* sebagai Mediasi.
<https://ojs.udb.ac.id/BISMAK/article/view/5018>
- Savitri, M. D., dkk (2023). Penelitian dan Akuntabilitas Keuangannya.
<https://www.neliti.com/publications/629511/penelitian-dan-akuntabilitas-keuangannya>
- Sofyan, M., & Elmi, F. (2024). Pengaruh Fleksibilitas Kerja terhadap *Work–Life Balance* dan Kepuasan Kerja Karyawan pada Era Digital di DKI Jakarta. *Jurnal Administrasi dan Manajemen Publik (JAMPK)*, 5(2), 112–124.
<https://economics.pubmedia.id/index.php/jampk/article/view/416>
- Susilowati, E., Kasali, R., & Chotib, (2024). Pengaturan kerja fleksibel: Dampaknya terhadap ketahanan mental dan kesejahteraan generasi X, Y, dan Z di Depok. *Jurnal Keamanan Nasional*, 10(1), 103–134.
<https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/kamnas/article/view/1582>
- Thangavel, P., Pathak, P., & Chandra, B. (2022) *Consumer Decision-Making Style of Gen Z: A Generational Cohort Analysis*
<https://scholar.google.com/scholar?q=Consumer+Decision-Making+Style+of+Gen+Z:+A+Generational+Cohort+Analysis+Thangavel+Pathak+Chandra+2022>
- Triyanto et al. (2024) Pengaruh Fleksibilitas Kerja terhadap Keseimbangan Hidup dan Komitmen Generasi Milenial serta Gen Z
<https://doi.org/10.60079/amfr.v4i1.640>
- UNICEF. (2025). Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2024 / Indonesia *Adolescent Health Profile* 2024. UNICEF Indonesia.
<https://www.unicef.org/indonesia/media/23796/file/adolescent-health-profile-2024.pdf>
- Witriaryani, A., Putri, D. R., & Jonathan, S. (2022). Pengaruh *Work–Life Balance* terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Generasi Milenial.
<https://journal.ikopin.ac.id/index.php/fairvalue/article/view/1202>
- Wulandari, R., & Setiawan, T. (2023). Pengaruh Dukungan Rekan Kerja terhadap Keterlibatan Kerja dan Kinerja Karyawan pada Industri Jasa di Surabaya.
<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jmbi/article/view/5973>
- Yan, M. R., & Praningrum. (2025). Pengaruh Tuntutan Pekerjaan dan Stres Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan Generasi Z dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediasi.

<https://ejournal4.unud.ac.id/index.php/eeb/article/view/675>

Zega, E. A. (2024). *The Influence of Work–Life Balance on Psychological Well-Being (Moderated by Satisfaction with Coworkers) in Gen-Z Employees in Startup Companies*.

<https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/JMS/article/view/7246>