

**WORK LIFE BALANCE PADA MAHASISWA RANTAU DI
KOTA BLITAR**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

BINTI MUNADHIFAH

NIM. 126308211017

DOSEN PEMBIMBING :

ARINA HUSNA ZAINI, M.Pd.

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH

TULUNGAGUNG

JUNI 2025

WORK LIFE BALANCE PADA MAHASISWA RANTAU DI

KOTA BLITAR

SKRIPSI

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan menempuh
program Sarjana Strata 1 Psikologi Islam



DISUSUN OLEH :

BINTI MUNADHIFAH

NIM. 126308211017

DOSEN PEMBIMBING :

ARINA HUSNA ZAIN I, M.Pd.

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

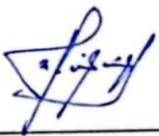
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH

TULUNGAGUNG

JUNI 2025

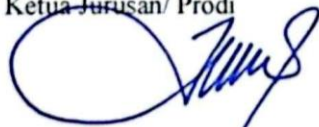
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "*Work Life Balance pada Mahasiswa Rantau di Kota Blitar*" yang ditulis oleh Binti Munadhifah ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Promotor/ Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
Arina Husna Zaini, M.Pd. NIP.199301162020122016	30/2025 09	

Mengetahui,

Ketua Jurusan/ Prodi



Amrullah Ali Moebay, S Pd., M I Kom.
NIP.199806042019031013

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Work Life Balance* pada Mahasiswa Rantau di Kota Blitar" yang ditulis oleh *Binti Munadhifah* ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Selasa, tanggal 03 bulan Juni tahun 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam.

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Ketua Penguji :

Malik Maya Faisati, M.Psi., Psikolog
NIP. 198902212025212003



Penguji Utama :

Abdullah Chakim, M.Pd
NIP. 197301071998031003



Sekretaris :

Arina Husna Zaini, M.Pd
NIP. 199301162020122016



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Prof. Dr. Akmal Rizqon Khamami, Lc., M.A
NIP. 197408292008011006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Binti Munadhifah
NIM : 126308211017
Semester : 8 (Delapan)
Fakultas/Program : Dakwah/Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tulungagung, 17 Mei 2025

Saya yang menyatakan



Binti Munadhifah

126308211017



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Mayor Sujadi Timur 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513 Fax. (0355) 321656, Website: fuad.uinsatu.ac.id

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama **.BINTI MUNADHIFAH**
NIM **.126308211017**
Jurusan **.PSIKOLOGI ISLAM**
Fakultas **.USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**
Jenis Karya Ilmiah : **.SKRIPSI**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-eksklusif Royalti Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (**.SKRIPSI**.....) yang berjudul :

Work Life Balance Pada Mahasiswa Rantau
Di Kota Blitar
.....
.....

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Tulungagung, **4 Juli 2025**

Yang Menyatakan,


FABALX261021632
(..... dan tanda tangan)

MOTTO

“ وَأَفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴿٤٤﴾ ”.

Aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Melihat
hamba-hamba-Nya
(Q.S.Al-Ghafir Ayat 44)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur atas segala bentuk karunia dan rahmat yang telah diberikan Allah SWT untuk kelancaran dan kesabaran dalam menuntaskan tugas akhir skripsi ini. Tidak lupa shalawat serta salam semoga tetap tercurhakan kepada Nabi Muhammad SAW dan para umatnya, segala bentuk perjuangan dan rasa bangga dalam menyelesaikan skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua dan adik saya yang telah memberikan *support*, finansial, motivasi, serta do'a terbaik sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik.
2. Kepada diri sendiri yang sudah menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
3. Keluarga besar dari Ayah dan Ibu yang selalu memberikan dorongan semangat serta ucapan motivasi positif yang telah diberikan ke penulis.
4. Ibu Arina Husna Zaini, M.Pd. yang telah membimbing saya dengan sabar dan memberi arahan dalam terselesainya skripsi ini.
5. Kepada para partisipan yang telah membantu penulis untuk penelitian ini.
6. Kepada seluruh teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan positif.
7. Skripsi ini penulis persembahkan sekaligus kepada para pembaca semoga dengan adanya karya ini membawa motivasi positif bagi mereka.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillahirobbil ‘alamin. Segala puji bagi Allah SWT tuhan sekalian alam atas segala nikmat dan karunia yang tak pernah ada habisnya serta shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW pemimpin seluruh umat Islam. Dengan penuh rasa syukur penulis ucapkan atas selesainya tugas penulisan skripsi ini yang berjudul “***Work Life Balance pada Mahasiswa Rantau di Kota Blitar***”.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah terlibat dan membantu dalam proses penyelesaian tugas skripsi ini dari awal hingga akhir. Adapun pihak-pihak yang dimaksud diantaranya yaitu sebagai berikut :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Bapak Prof. Dr. H. Abad Badruzzaman, Lc., M.Ag. Selaku Wakil Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Bapak Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Bapak Amrullah Ali Moebin, S.Pd.I. Selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
5. Bapak Germino Wahyu Broto, M.Si. Selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
6. Ibu Arina Husna Zaini, M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dan mengarahkan serta memberikan dorongan semangat kepada penulis.
7. Bapak Ahmad Fauzan, M.Pd.I. Selaku dosen yang telah membantu dan mengarahkan untuk memberikan bimbingan serta dorongan semangat kepada penulis.

8. Kepada seluruh dosen dan civitas akademik Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
9. Teman-teman program studi Psikologi Islam angkatan tahun 2021 yang berbahagia.
10. Kepada kedua orang tua saya bapak Rustamaji dan ibu Siti Maesaroh serta adik saya Ilma Nurhayati yang telah memberikan *support* terbaik dan do'a untuk kelancaran pengerjaan skripsi ini hingga selesai.
11. Kepada teman-teman saya semasa kecil hingga dewasa (Almh.Asna, Mbak Rurin, Syania, Alfa, Uus, Nisa, Mia, Diana, Farida, Destina, Nandin) dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu-persatu, penulis ucapkan terimakasih banyak telah memberikan pengalaman, motivasi, *support* terbaik, dan telah membantu dalam hal apapun yang penulis butuhkan.
12. Kepada teman-teman kos, KKN, Magang yang telah mendukung dan memberikan warna dalam hidup penulis. Terima kasih untuk pelajaran dan pengalaman berharga yang telah penulis dapatkan melalui arti hidup mandiri, perbedaan karakter dari masing-masing orang.
13. Ucapan terimakasih yang terakhir saya persembahkan kepada diri penulis sendiri karena sudah hebat, mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak utamanya bagi pembaca. Oleh karenanya penulis membutuhkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sebagai evaluasi diri. Terima kasih atas perhatian dan dukungannya.

Tulungagung, 16 Mei 2025



Binti Munadhifah

DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang Masalah.....	1
B Rumusan Masalah	6
C Tujuan Penelitian	7
D Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	8
KAJIAN TEORI	8
A Definisi Mahasiswa	8
1 Definisi Mahasiswa	8
2 Definisi Mahasiswa yang Merantau.....	9
3 Definisi Mahasiswa yang Bekerja.....	11
4 Manfaat Mahasiswa yang Bekerja	13
B Work Life Balance	13
1 Definisi <i>Work Life Balance</i>	13
2 Aspek <i>Work Life Balance</i>	15
3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i>	18

C	Penelitian Terdahulu.....	19
D	Kerangka Teoritis/ penelitian	26
BAB III		29
METODE PENELITIAN		29
A	Rancangan Penelitian	29
B	Kehadiran Penelitian	31
C	Lokasi Penelitian	32
D	Data dan Sumber Data.....	33
E	Partisipan Penelitian	36
F	Teknik Pengumpulan Data	38
G	Analisis Data	41
H	Pengecekan Keabsahan Data.....	42
I	Tahap Penelitian	43
BAB IV		45
HASIL PENELITIAN		45
A	Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian.....	45
B	Data Demografis Penelitian.....	49
C	Proses Kategorisasi Data	49
D	Hasil Penelitian.....	50
1	<i>Work life balance</i> pada mahasiswa rantau yang bekerja.....	49
2	Strategi dalam mencapai <i>work life balance</i> pada mahasiswa rantau yang bekerja.....	61
3	Dukungan sosial untuk menjaga keseimbangan mahasiswa rantau yang bekerja.....	64
4	Tantangan yang dihadapi mahasiswa rantau yang bekerja.....	67
5	Cara menghadapi tantangan keseimbangan mahasiswa rantau yang bekerja.....	70
BAB V		74
PEMBAHASAN		74
A	<i>Work life balance</i> pada mahasiswa rantau	74
B	Strategi dalam mencapai <i>work life balance</i> pada mahasiswa rantau yang bekerja.....	76

C	Dukungan sosial untuk menjaga keseimbangan mahasiswa rantau yang bekerja	79
D	Tantangan yang dihadapi mahasiswa rantau yang bekerja.....	81
E	Cara Menghadapi Tantangan Keseimbangan Mahasiswa Rantau yang Bekerja	82
BAB VI		84
PENUTUP		84
A	Kesimpulan.....	84
B	Implikasi penelitian	84
C	Saran	85
DAFTAR PUSTAKA		85
LAMPIRAN		94

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data demografis subjek penelitian.....	48
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritis.....	28
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi	94
Lampiran 2. Hasil Observasi.....	99
Lampiran 3. Pedoman Wawancara	108
Lampiran 4. Hasil Wawancara	110
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	143
Lampiran 6. <i>Member Checking</i>	146
Lampiran 7. Dokumentasi.....	147
Biodata Penulis	149

