

DAFTAR PUSTAKA

- Adamy, Marbawi. *Manajemen Sumberdaya Manusia*. Universitas Malikussaleh. Vol. 106, 2020.
- Adhitama, Anak Agung Bayu, dan I Gusti Ayu Dewi Adnyani. “Pengaruh Work Life Balance, Kepuasan Kerja, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai.” *E-Jurnal Manajemen* 12, no. 8 (2023): 840–864. <https://jurnal.harianregional.com/manajemen/id-103066>.
- Alsa, Amelia, dan Angelia Mirna. “Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Universitas Tjuk Nyak Dhien).” *Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 1, no. 1 (2021): 20–26.
- Alvara Research Center. “GEN Z: MILLENNIAL 2.0? Perbedaan Karakter dan Perilakunya.” *Alvara Beyond Insight* (2022): 1–42. <https://alvara-strategic.com/wp-content/uploads/2022/06/GEN-Z : -MILLENNIAL-2.0 ? -Perbedaan-Karakter-dan-Perilakunya.pdf>.
- Arnett, Jensen. “Emerging Adulthood: A Theory of Development From The Late Teens Throught the Twenties.” *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 4690480.
- Aulia, Muhammad. “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt.Plh (Persero) Area Jambi Rayon Telanaipura.” *Jurnal Manajemen Terapan dan Keuangan* 10, no. 02 (2022): 261–268.
- Azwar, Saifudin. *Metode Penelitian*. Diedit oleh Pustaka Belajar. 1, cetakan ed. Yogyakarta, 2014.
- Badan Pusat Statistik. “Hasil Sensus Penduduk Tahun 2020.” *BPS*. Last modified 2023. <https://demakkab.bps.go.id/id/news/2021/01/21/67/hasil-sensus-penduduk-2020>.
- Calm Health. “How Employers Can Help Improve the Mental Well -being of Gen Z Workers.” Last modified 2024. Diakses Maret 10, 2025. <https://health.calm.com/resources/blog/how-employers-can-help-improve-the-mental-well-being-of-gen-z-workers/>
- Farid, Ridhayati, dan Andy Satia. “Pengaruh Motivasi, Lingkungan Kerja, dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Generasi di Kota Batam.” *BALANCE: Economic, Business, Management and Accounting Journal* 20, no. 2 (2023): 162.
- Febian Hitoyo. “Gen Z dan Lingkaran Setan ‘Life Balance.’” *detiknews*. Last modified 2023. Diakses Maret 20, 2025. <https://news.detik.com/kolom/d->

6880089/gen-z-dan-lingkaran-setan-life-balance.

Fisher, Gwenith Gwyn. "Work-personal life balance: A construct development study (Unpublished doctoral dissertation)." Bowling Green State University, 2001. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaci.2012.05.050>.

Fisher, Gwenith Gwyn, Carrie Bulger, dan Carlla Smith. "Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement." *Journal of Occupational Health Psychology* 14, no. 4 (2009): 441–456.

Ghozali. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. 9 ed. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.

Greenhaus, Jeffrey ., Karen . Collins, dan Jason . Shaw. "The relation between work-family balance and quality of life." *Journal of Vocational Behavior* 63, no. 3 (2003): 510–531.

Hasibuan, Malayu. "Manajemen Sumberdaya Manusia." Penerbit Bumi Aksara, 2019.

Jannah, Miftahul, Noniya Dewita Anggi Ritonga, dan Muhammad Farhan. "Tantangan Komunikasi Antar-generasi dalam Lingkungan Kerja Organisasi Modern." *SABER : Jurnal Teknik Informatika, Sains dan Ilmu Komunikasi* 2, no. 1 (2024): 70–81.

Jehangir, Muhammad, Nasir Kareem, Muhammad Tahir Jan, Ayaz Khan, dan Shaheed Soherwardi. "Effects of Job Stress on Job Performance & Job Satisfaction." *Journal of Contemporary research in Business* 3, no. 7 (2009): 453.

Kasmir. *Manajemen Sumber Daya Manusia (teori dan praktik)*. Diedit oleh PT. Raja grafindo Persada, 2018.

Lestari, Ni Kadek Yuni, Octavianus Sumardana Pratama, Cokorda Istri Agung Vera Nindia Putri Putri, dan I Dewa Agung Ayu Eka Idayanti. "Pengaruh Work Life Balance, Stres Kerja Dan Kepuasan Terhadap Kinerja Karyawan Pada UMKM Sarining Serati Di Kabupaten Gianyar." *Journal od Business, Management and Accounting* 6, no. 1 (2024): 209–221.

Maimunah, Faatin, Anissa Lestari Kadiyono, dan Yus Nugraha. "Reliabilitas dan Validitas Konstruk Work-Life Balance Pada Remote Working Employee di Indonesia." *Tekmapro* 19, no. 1 (2024): 94–103.

Mangkunegara, Anwar Prabu. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Penerbit PT Remaja Rosdakarya, 2009.

Mathis, Robert, dan John Jackson. *Human Resource Management*, 2006.

- Nafriana, Nia. "Pengaruh Work Life Balance Terhadap Kinerja Pegawai Biro Umum Kantor Gubernur Provinsi Riau." *Skripsi* (2021): 90.
- Nainggolan, Hermin, Zikriatul Ulya, R Neny Kusumadewi, Dini Selasi, Rr. Sri Handari Wahyuningsih, Roy Setiawan, Dewi Andriani, dkk. *Manajemen Sumber Daya Manusia: Teori dan Implementasi*. Vol. 1, 2022.
- Nanda, Elvira Chandra Ari Dewi. "Benarkah Gen Z Problematic di Dunia Kerja." *Godostats*, 2024. [oodstats.id/article/gen-z-problematic-di-dunia-kerja-benarkah-iQzMV](https://godostats.id/article/gen-z-problematic-di-dunia-kerja-benarkah-iQzMV).
- Nasution, Shinta, Agus Dharmanto, dan Nita Dewi. "Pengaruh Work Life Balance dan Stress Kerja Terhadap Karyawan." *Jurnal Riset dan Inovasi Manajemen* 2, no. 2986–3309 (2024): 90–101.
- Natakusumah, Muhammad Omarreyhan, Syarif Hidayatullah, Irany Windhyastiti, dan Priyo Sudibyo. "Pengaruh Work-Life Balance, Lingkungan Kerja Dan Keterikatan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Coffeeshop Di Perumahan Kota Wisata Cibubur, Kabupaten Bogor." *Jurnal Ilmu Manajemen (JIMMU)* 7, no. 1 (2022): 133–143.
- Nuha, Agnia. "Dukungan Sosial dan Persepsi Lingkungan Kerja Sebagai Prediktor Stres Kerja Pada Pekerja Konveksi." Universitas Islam Negeri Walisongo, 2023.
- Nurdianto, Fahrudin Pareke, dan Nasution. "Perbedaan Generasi Pada Hubungan Kinerja Dan Motivasi Kerja Karyawan di PT. HM Sampoerna Area Bengkulu." *Student Journal of ...* (2023): 43–58.
- Prasetyo, Dimas, dan Febrianur Ibnu Fitroh Sukono. "Pengaruh Manajemen Talenta, Work Life Balance, dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Millenial Di Point Coffee Se- Kota Semarang." *Journal of Economics and Business UBS* 12, no. 4 (2023): 2163–2178.
- Puryana, Pulze Pulung, dan Teguh Aji Ramdani. "Pengaruh Work Life Balance Dan Work Capability Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Bakti Adikarya Sejahtera." *Prosiding FRIMA (Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi)* 6681, no. 3 (2022): 720–747.
- Putri, Shinta Windika, dan Agus Frianto. "Pengaruh Work Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Komitmen Organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* 11, no. 2 (2023): 293–305.
- Rahmadani, Elisa Eka. "Pengaruh Work Life Balance, Stres Kerja Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt Sari Warna Asli 1 Karanganyar." UIN Raden Mas Said Surakarta, 2023. https://eprints.iain-surakarta.ac.id/8846/1/SKRIPSI_Elisa_Eka_Rahmadani_195211389.pdf.

- Rahmadanti, Windi Novita, dan Detri Karya. "The Impact of Job Stress and Workload on Employee Performance : Exploring Work-Life Balance as a Mediating Factor." *International Journal of Economics Development Research* 5, no. 4 (2024): 3691–3701.
- Rasak, Mutia, Laode Asfahyadin Aliddin, dan Sabri. "Pengaruh Work Life Balance Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Pada Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Konawe Kepulauan." *Jurnal Homanis: Halu Oleo Manajemen dan Bisnis* 2, no. 2 (2025): 295–306. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/file:///C:/Users/Asus/Downloads/7 \(2\).pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/file:///C:/Users/Asus/Downloads/7%20(2).pdf).
- Rifka. "Pengaruh Work Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Matahari Department Store," 2023. <https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6203/>.
- Rivai, Veithzal. *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan dari Teori ke Praktek*. Jakarta: Murai Kencana, 2018.
- Robbins, Stephen, dan Timothy Judge. *Perilaku Organisasi*. 16 ed. Jakarta: Salemba Empat, 2019.
- Ryan, Richard M., dan Edward L. Deci. "Self-Determination Theory and the Facilitation on Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being." *American Psychologist Psychology* 55, no. 1 (2000): 68–78.
- Sarafino, Edward ., dan Timothy . Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7th ed. Danvers: John Wiley & Sons, Inc., 2011.
- Sedarmayanti. *Perencanaan dan Pengembangan SDM untuk Meningkatkan Kompetensi, Kinerja dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: PT Refika Aditama, 2017.
- Sopiah, dan Etta Mamang Sangadji. *Manajemen Sumber Daya Manusia Strategik*. Ed.1. Yogyakarta: Andi, 2018.
- Sudarsan, Shobitha Poulouse. "Assessing the influence of work-life balance dimensions among nurses in the healthcare sector." *Journal of Management Development* 36, no. 3 (2017): 427–437.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, 2013.
- Surugiu, Camelia, Marius Răzvan Surugiu, Cătălin Grădinaru, dan Ana Maria Grigore. "Factors Motivating Generation Z in the Workplace: Managerial Challenges and Insights." *Administrative Sciences* 15, no. 1 (2025).
- Voydanoff, Patricia. "Work demands and work-to-family and family-to-work conflict: Direct and indirect relationships." *Journal of Family Issues* 26, no. 6

(2005): 707–726.

Yuannisa, Rizak Adlia. “Persepsi Karyawan Terhadap Wfh Dan Implikasinya Terhadap Kinerja Perusahaan.” *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan* 1, no. 4 (2022): 383–392.

Yuliani, Ismi, Muhammad Aziz Firdaus, Rachmatullaily Tinakartika Rinda, dan Mohammad Jibriel Avvesina. “Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai.” *Jurnal Ilmu Manajemen* 4, no. 4 (2021): 40415.