

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
Abstrak	xiii
Abstract.....	xv
PENDAHULUAN	1
A. <i>Work-Life Balance Problem</i>	1
B. <i>Work-Life Balance in Employee</i>	4
C. <i>Work-Life Balance in Student</i>	7
D. <i>Work-Life Balance dan Well-Being</i>	11
E. <i>Pekerjaan dan Kehidupan Sehari-Hari</i>	19
F. <i>Pekerjaan dan Keluarga</i>	20
G. <i>Social Roles dan Multiple Roles</i>	30
H. <i>Work-Life Balance</i>	31
METODE	33
A. <i>Partisipan</i>	34
B. <i>Prosedur</i>	34
C. <i>Instrumen</i>	35
D. <i>Analisis</i>	36
HASIL	38
A. <i>Tema Superordinat 1: Latar belakang partisipan</i>	41
B. <i>Tema Superordinat 2: Pengertian bekerja dan belajar</i>	46
a. <i>Definisi bekerja</i>	46
b. <i>Definisi belajar</i>	48
C. <i>Tema Superordinat 3: Pertimbangan dalam menjalankan kedua peran</i>	50
D. <i>Tema Superordinat 4: Pertimbangan dalam menjalankan peran berkuliah</i>	52
a. <i>Pentingnya berkuliah</i>	52
c. <i>Role model berkuliah</i>	54
d. <i>Pentingnya pembelajaran formal</i>	56
e. <i>Motivasi berkuliah</i>	58
E. <i>Tema superordinat 5: Prioritas di antara peran</i>	61
a. <i>Prioritas di antara peran</i>	61
b. <i>Pertimbangan dalam pembentukan prioritas peran</i>	62
F. <i>Tema superordinat 6: Pengertian <i>work-life balance</i></i>	64
a. <i>Definisi <i>work-life balance</i></i>	64
b. <i>Pentingnya <i>work-life balance</i></i>	66
G. <i>Tema superordinat 7: Konsep dan ideologi <i>work-life balance</i></i>	66

a.	Ideologi dan prinsip hidup	66
b.	Pertimbangan dalam menciptakan <i>work-life balance</i>	69
c.	Sosok yang berperan dalam pembentukan <i>work-life balance</i>	71
H.	Tema superordinat 8: Penemuan <i>work-life balance</i>	74
a.	Kesadaran mengenai pentingnya <i>work-life balance</i>	74
b.	Cara mempertahankan <i>work-life balance</i>	76
c.	Alasan mempertahankan <i>work-life balance</i>	78
d.	Keadaan <i>work-life balance</i> saat ini	80
I.	Tema superordinat 9: Lingkungan sosial dan <i>work-life balance</i>	83
a.	Dukungan lingkungan sosial	83
b.	Keputusan menerapkan <i>work-life balance</i> di kehidupan sehari-hari	87
J.	Tema superordinat 10: Keputusan mempertahankan <i>work-life balance</i>	88
K.	Tema superordinat 11: <i>Mental health</i>	89
a.	Definisi <i>mental health</i>	89
b.	Keadaan <i>mental health</i>	90
c.	Kontribusi <i>work-life balance</i> terhadap <i>mental health</i>	91
d.	Tekanan terkait <i>work-life balance</i>	91
DISKUSI		96
A.	Pekerjaan dan Kehidupan Sehari-hari	96
a.	<i>Enrichment Theory</i>	96
b.	<i>Facilitating Theory</i>	98
c.	Teori Dukungan Sosial	100
d.	<i>Border/Boundary Theory</i>	104
B.	Pekerjaan dan Keluarga	107
a.	<i>Inter-Role Theory</i>	107
b.	<i>Spill Over Theory</i>	109
c.	<i>Segmentation Theory</i>	110
d.	<i>Compensation Theory</i>	112
e.	<i>Instrumental Theory</i>	114
f.	<i>Work and Family Balance Theory</i>	115
C.	<i>Work-Life Balance</i>	116
a.	<i>Enhancement Theory</i>	116
b.	<i>Self Management Theory</i>	118
c.	<i>Facilitation Theory</i>	121
D.	<i>Work-life balance</i> dan <i>Well-Being</i>	121
KESIMPULAN DAN SARAN		124
A.	Kesimpulan	124
B.	Saran	128
DAFTAR PUSTAKA		130
LAMPIRAN		142
Informasi Partisipan		142
Panduan Wawancara		145
Lembar <i>Ethical Clearance</i>		148
Surat Pernyataan Wawancara Luring		149
Lembar Penjelasan Penelitian		150

Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (<i>Informed Consent</i>)	153
Verbatim Wawancara	164

DAFTAR TABEL

Table 1: Daftar tema superordinat dan subordinat.....	40
Table 2: Data diri partisipan	143
Table 3: Pelaksanaan wawancara.....	144
Table 4: Alur waktu pelaksanaan wawancara.....	144
Table 5: Panduan Wawancara.....	147

DAFTAR GAMBAR

Figure 1: Bagan Border/Boundary Theory (Work-to-family)	106
Figure 2: Bagan Border/Boundary Theory (Family-to-work)	106
Figure 3: Bagan Inter-Role Theory	109
Figure 4: Bagan Segmentation Theory	111
Figure 5: Bagan Compensation Theory	113
Figure 6: Bagan Self Management Theory	120
Figure 7: Bagan Work-life balance dan Well-being	122

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Informasi Partisipan.....	141
Lampiran 2: Panduan Wawancara.....	144
Lampiran 3: Lembar <i>Ethical Clearance</i>	147
Lampiran 4: Surat Pernyataan Wawancara Luring.....	148
Lampiran 5: Lembar Penjelasan Penelitian.....	149
Lampiran 6: Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian.....	152
Lampiran 7: Verbatim Wawancara.....	163