PENG Jurnal Ekonomi dan Manajemen
eISSN 3048-3573 : pISSN 3063-4989
Vol. 3, No. 4, Tahun 2026
Hal. 3235-3243
Beranda Jurnal https://teewanjournal.com/index.php/peng

Dilema Akademik dan Finansial : Tinjauan Literatur Keseimbangan Hidup – Kerja Mahasiswa gen Z Pekerja Sampingan (Side Hustler)

Jennifer Olivia Br Ginting[1*], Aisyah[2], Muhammad Adib Hilmy Nasution[3], Yafiz Huzaifi Haqi[4], Fransiska Pray Adventri Sitopu[5]
Manajemen, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis , Universitas Sumatera Utara , Kota Medan, Indonesia[1]
Manajemen, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis , Universitas Sumatera Utara , Kota Medan, Indonesia[2]

*Email Korespodensi: muhammadadib@students.usu.ac.id

Diterima: 23-10-2026 | Disetujui: 29-10-2026 | Diterbitkan: 01-11-2026

ABSTRACT

The phenomenon of Generation Z students engaging in side hustles has increased due to financial needs, the pursuit of economic independence, and the desire to develop work-related skills and experience. However, combining academic responsibilities with work and personal activities may create challenges in achieving work-life balance. This study aims to examine the dynamics of work-life balance among Generation Z students with side hustles and identify factors associated with managing academic, work, and personal responsibilities. This study employed a narrative literature review by analyzing 10 selected studies related to working students, Generation Z, side hustles, time management, work flexibility, and psychological well-being. The reviewed studies were selected based on their relevance to the research topic and their discussion of work-life balance among students who combine academic and work responsibilities. The synthesis indicates that several reviewed studies reported moderate work-life balance, although the findings varied across studies depending on individual and contextual conditions. Time management emerged as a frequently discussed factor, supported by self-efficacy, social support, work flexibility, and coping strategies. Side hustles may provide financial independence, skill development, and career readiness, but may also contribute to role conflict, stress, and burnout. Effective time management, self-regulation, and environmental support are therefore important for maintaining academic responsibilities and personal well-being.

Keywords: *Academic and financial dilemmas, Generation Z, Side hustle, Time management, Work-life balance, Working students.*

ABSTRAK

Fenomena mahasiswa Generasi Z yang menjalani pekerjaan sampingan (*side hustle*) semakin berkembang karena kebutuhan finansial, keinginan untuk mandiri secara ekonomi, serta upaya mengembangkan keterampilan dan pengalaman kerja. Namun, penggabungan tanggung jawab akademik dengan pekerjaan dan aktivitas pribadi dapat menimbulkan tantangan dalam mencapai keseimbangan kehidupan dan pekerjaan (*work-life balance*). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dinamika *work-life balance* pada mahasiswa Generasi Z yang menjalani *side hustle* serta mengidentifikasi faktor yang berkaitan dengan pengelolaan tanggung jawab akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Penelitian ini menggunakan metode *narrative literature review* dengan menganalisis 10 studi terpilih yang berkaitan dengan mahasiswa pekerja, Generasi Z, *side hustle*, manajemen waktu, fleksibilitas kerja, dan kesejahteraan psikologis. Studi yang dikaji dipilih berdasarkan relevansinya dengan topik penelitian dan pembahasan mengenai keseimbangan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Hasil sintesis menunjukkan bahwa beberapa studi melaporkan tingkat *work-life balance* yang sedang, meskipun temuan bervariasi berdasarkan kondisi individu dan konteks. Manajemen waktu menjadi faktor yang sering dibahas, didukung efikasi diri, dukungan sosial, fleksibilitas kerja, dan strategi koping. *Side hustle* dapat

memberikan manfaat finansial dan pengembangan keterampilan, tetapi juga berpotensi menimbulkan konflik peran, stres, dan *burnout*.
Katakunci: Dilema akademik dan finansial, Generasi Z , Mahasiswa pekerja, Manajemen waktu, Side Hustle, Work-life balance

PENDAHULUAN

Generasi Z menghadapi lingkungan ekonomi dan dunia kerja yang semakin dinamis. Kondisi tersebut mendorong sebagian mahasiswa untuk menjalankan pekerjaan sampingan (*side hustle*), seperti pekerjaan paruh waktu, *freelance*, bisnis digital, maupun pekerjaan berbasis platform. Secara makro, data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah pekerja lepas di Indonesia mencapai 46,47 juta orang pada Februari 2023, atau sekitar 32% dari total angkatan kerja (Zaini et al., 2025). Meskipun data tersebut tidak secara khusus menggambarkan mahasiswa Generasi Z, angka ini menunjukkan semakin luasnya pola kerja fleksibel dan mandiri yang juga dapat menjadi konteks bagi mahasiswa yang memasuki dunia kerja. Bagi mahasiswa, *side hustle* tidak hanya berkaitan dengan pendapatan tambahan, tetapi juga dapat menjadi sarana memperoleh pengalaman, mengembangkan keterampilan, dan mempersiapkan karier (Farrugia et al., 2026; Ningrum et al., 2026). Namun, menjalankan pekerjaan di tengah kewajiban akademik dapat menimbulkan dilema antara kebutuhan finansial dan tuntutan perkuliahan.

Mahasiswa yang bekerja harus mampu membagi waktu dan energi antara kegiatan akademik, pekerjaan, serta kehidupan pribadi. *Work-life balance* mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan tuntutan dari berbagai peran kehidupan secara efektif. Dalam artikel yang direview, konsep ini umumnya mencakup keseimbangan waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara peran akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Meskipun terdapat perbedaan penekanan dan indikator antarpenelitian, seluruh studi menempatkan kemampuan mengelola berbagai tuntutan peran sebagai aspek penting dalam *work-life balance*. Ketidakseimbangan dalam menjalankan berbagai peran dapat meningkatkan risiko konflik peran, stres, dan kelelahan mental (*burnout*) (Hapsari & Indriyaningrum, 2024; Tina et al., 2025). Berdasarkan sintesis literatur, beberapa studi melaporkan tingkat *work-life balance* mahasiswa pekerja pada kategori sedang (Ningrum et al., 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa keseimbangan bukan berarti terbebas dari konflik, tetapi kemampuan mengelola berbagai tuntutan secara adaptif.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam mencapai *work-life balance* adalah manajemen waktu. Manajemen waktu membantu mahasiswa mengatur prioritas, mengalokasikan waktu secara proporsional, dan menetapkan batas antara tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Dengan pengelolaan waktu yang baik, tumpang tindih jadwal dan tekanan akibat berbagai tuntutan peran dapat dikurangi sehingga potensi konflik antarperan menjadi lebih rendah. Secara empiris, beberapa penelitian menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara manajemen waktu dan *work-life balance* pada mahasiswa pekerja (Siu Chian, 2024; Ningrum et al., 2026). Selain itu, *self-efficacy* (efikasi diri), penerimaan diri (*self-acceptance*), dukungan sosial (*social support*), serta strategi *coping* dapat membantu

mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih adaptif (Kurtulus et al., 2023; Istiqomah et al., 2025; Rahma, 2026).

Di sisi lain, pekerjaan sampingan memiliki dampak yang bersifat ganda. Berdasarkan perspektif *Conservation of Resources* (COR) yang dikaji dalam literatur perilaku organisasi kontemporer, *side hustle* dapat berfungsi sebagai pemicu perolehan sumber daya (*resource gain*) berupa kemandirian finansial, peningkatan keterampilan, dan penguatan *self-efficacy* (Liu et al., 2025). Kendati demikian, jika beban kerja tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat memicu pengurasan sumber daya (*resource depletion*), meningkatkan tekanan akademik, serta mempertinggi risiko *burnout* (Liberty Winata & Nurhasanah, 2022). Literatur empiris juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *work-life balance* dan *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja *part-time* (Sari et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dilema akademik dan finansial mahasiswa Generasi Z yang menjalankan *side hustle* serta menganalisis faktor-faktor yang berperan dalam membentuk *work-life balance*, khususnya manajemen waktu, *self-efficacy*, dukungan sosial, dan kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan peran ganda.

Meskipun penelitian mengenai *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja telah banyak dilakukan, masih terdapat beberapa kesenjangan dalam kajian yang ada. Penelitian terdahulu cenderung membahas faktor-faktor tertentu secara terpisah, seperti manajemen waktu, *work engagement*, *subjective well-being*, fleksibilitas kerja, maupun faktor psikologis (Ningrum et al., 2026). Sementara itu, kajian mengenai *side hustle* mahasiswa lebih banyak menekankan motivasi ekonomi, pengembangan karier, dan tantangan pekerjaan (Farrugia et al., 2026). Berdasarkan matriks literatur, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengintegrasikan dilema akademik dan finansial, fenomena *side hustle*, serta *work-life balance* dalam konteks mahasiswa Generasi Z secara komprehensif. Selain itu, belum terlihat sintesis yang secara mendalam menjelaskan bagaimana manfaat finansial dan pengembangan diri dari pekerjaan sampingan berinteraksi dengan risiko konflik peran, *burnout*, dan kesejahteraan mahasiswa di era digital modern ini.

Kesenjangan tersebut menjadi penting karena pekerjaan sampingan bagi mahasiswa tidak hanya merupakan aktivitas ekonomi, tetapi juga berkaitan dengan proses pengembangan diri dan persiapan karier. Di sisi lain, tuntutan akademik tetap menjadi tanggung jawab utama yang harus dipenuhi. Oleh sebab itu, diperlukan kajian yang melihat *side hustle* secara lebih menyeluruh, bukan hanya dari sisi manfaat atau risikonya, tetapi dari bagaimana mahasiswa Generasi Z melakukan adaptasi untuk menyeimbangkan tuntutan finansial, akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut melalui tinjauan literatur terhadap berbagai penelitian mengenai mahasiswa pekerja, Generasi Z, *side hustle*, dan *work-life balance*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain tinjauan literatur naratif untuk menganalisis dan menyintesis temuan-temuan terkait dilema akademik-finansial serta keseimbangan hidup-kerja (work-life balance) pada mahasiswa Generasi Z yang bekerja sampingan (side hustler).

Pendekatan ini dipilih karena efektif dalam memetakan, mengintegrasikan, dan mengevaluasi beragam temuan empiris dari studi-studi terdahulu secara sistematis dan komprehensif.

Data yang digunakan merupakan data sekunder dari artikel ilmiah terpublikasi rentang tahun 2023 hingga 2026. Pencarian literatur dilakukan pada basis data akademik Google Scholar (https://scholar.google.com) dan ResearchGate (https://www.researchgate.net) menggunakan operator Boolean dengan kombinasi kata kunci: ("work-life balance" OR "keseimbangan hidup-kerja") AND ("mahasiswa" OR "Generasi Z") AND ("side hustle" OR "pekerjaan sampingan") AND ("manajemen waktu").

Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: (1) artikel ilmiah ber-ISSN dan/atau terindeks dalam jurnal nasional; (2) berfokus pada subjek mahasiswa aktif Generasi Z yang menjalankan peran ganda (kuliah dan bekerja/berbisnis); (3) dapat diakses secara penuh (full-text open access); serta (4) menggunakan metode penelitian kuantitatif, kualitatif, maupun literature review. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) publikasi dalam bentuk skripsi, tesis, atau prosiding yang belum melalui proses peer-review; serta (2) artikel yang tidak membahas hubungan antara peran akademik dan pekerjaan sampingan secara eksplisit. Dari hasil pencarian awal yang mengidentifikasi puluhan artikel relevan, dilakukan penyaringan tahap akhir (screening) berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga ditetapkan 10 artikel kunci yang memenuhi kualifikasi untuk diekstraksi dan disintesis.

Prosedur analisis data dilakukan melalui teknik analisis tematik yang mencakup tiga tahapan utama. Pertama, pada tahap ekstraksi dan pemetaan data, seluruh artikel diekstraksi berdasarkan komponen penulis, tahun, metode, ukuran sampel, dan temuan kunci. Kedua, dilakukan kategorisasi tematik dengan mengelompokkan data ke dalam empat tema pokok, yaitu: (a) akar dilema akademik dan finansial; (b) dinamika budaya hustling dan pemulihan psikologis (healing); (c) realitas serta tingkat *work-life balance* mahasiswa; dan (d) faktor penentu serta strategi pengelolaan peran ganda (manajemen waktu, efikasi diri, dan dukungan sosial). Selanjutnya, pada tahap sintesis lintas-literatur, hasil analisis kuantitatif (seperti nilai koefisien korelasi r dan determinasi R^2) disintesiskan dan diselaraskan dengan temuan naratif kualitatif untuk memperoleh gambaran yang utuh dan mendalam mengenai dinamika keseimbangan hidup mahasiswa Generasi Z yang bekerja sampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat *Work-life balance* dan Dampak Psikologis Mahasiswa Side Hustler

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa tingkat keseimbangan hidup-kerja (work-life balance) mahasiswa Generasi Z yang bekerja secara umum berada pada kategori sedang. Pada penelitian Firnanda dan Ulya (2026), sebanyak 68,8% responden teridentifikasi memiliki *work-life balance* dalam kategori sedang, yang juga selaras dengan temuan Astuti dan Nurwidawati (2023) sebesar 64,6%. Kondisi ini mencerminkan bahwa keseimbangan hidup-kerja bagi mahasiswa side hustler bukanlah situasi statis yang bebas dari kendala, melainkan sebuah proses adaptif yang berkesinambungan dalam mengelola tuntutan ganda. Berdasarkan hasil penyaringan literatur, diperoleh 10 artikel kunci yang relevan dengan fokus

kajian. Rangkuman karakteristik dari kesepuluh artikel tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rangkuman Karakteristik Sampel Literatur

No.	Penulis & Tahun	Pendekatan & Metode	Fokus Pembahasan / Variabel Utama
1.	Firnanda & Ulya (2026)	Kuantitatif Deskriptif (n = 160)	*Work-life balance* pada Gen Z pekerja part-time.
2.	Lin & Rostiana (2024)	Kuantitatif Korelasional (n = 235)	Hubungan Manajemen Waktu dengan Work-Life Balance.
3.	Ningrum dkk. (2026)	Narrative Review (10 artikel)	Work-Life Balance, Manajemen Waktu, dan Efikasi Diri.
4.	Wulandari (2024)	Kuantitatif Ex-Post Facto (n = 313)	Pengaruh *Work-life balance* terhadap Work Engagement.
5.	Ulhaq & Ariwijaya (2026)	Narrative Review (Tematik)	Fenomena Side Hustle dan Ketidakpastian Ekonomi.
6.	Billah dkk. (2026)	Kualitatif Studi Kasus (n = 6)	Budaya Hustling vs Healing pada Mahasiswa Gen Z.
7.	Hasanah dkk. (2026)	Kualitatif Deskriptif	Pengaruh Pekerjaan dan Strategi Coping Mahasiswa.
8.	Lioso dkk. (2026)	Kuantitatif Regresi	Motivasi dan Manajemen Waktu terhadap Work-Life Balance.
9.	Soeradi & Yuniasanti (2024)	Kuantitatif Korelasional (n = 110)	Flexible Work Arrangement dan Work-Life Balance.
10.	Astuti & Nurwidawati (2023)	Kuantitatif Korelasional (n = 127)	*Work-life balance* dan Subjective Well-Being.

(Sumber: Data sekunder terolah, 2026)

Sintesis mengenai temuan empiris terkait indikator keterikatan kerja, kesejahteraan subjektif, serta fleksibilitas kerja dirangkum dalam Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Sintesis Temuan Empiris Keseimbangan Hidup-Kerja dan Dampak Psikologis

Variabel/Fokus	Hasil Sintesis / Nilai Statistik	Sumber
Kategori Work-Life Balance	Kategori sedang (64,6% - 68,8%)	Firnanda & Ulya (2026); Astuti & Nurwidawati (2023)
Pengaruh WLB ke Work Engagement	Berpengaruh signifikan (R^2 = 0,258; p < 0,05)	Wulandari (2024)
Korelasi WLB ke Subjective Well-Being	Hubungan positif kuat (r = 0,709; p < 0,05)	Astuti & Nurwidawati (2023)
Kontribusi Flexible Work Arrangement	Hubungan positif lemah (r = 0,208; R^2 = 0,043)	Soeradi & Yuniasanti (2024)

(Sumber: Data sekunder terolah, 2026)

Secara lebih spesifik, keterlibatan dalam side hustle menghadirkan dampak ganda (dual effect) bagi mahasiswa. Di satu sisi, pekerjaan sampingan memicu konflik peran seperti Work Interference with

Personal/Academic Life (WIPL) dan Personal Life Interference with Work (PLIW). Fenomena timbulnya konflik peran ini sejalan dengan Role Conflict Theory (Greenhaus & Beutell, 1985), yang menjelaskan bahwa tekanan dari satu domain peran (pekerjaan) dapat mengurangi performa serta menciptakan ketegangan pada domain lain (akademik), baik disebabkan oleh keterbatasan alokasi waktu (time-based conflict) maupun kelelahan emosional (strain-based conflict). Tekanan ekonomi serta beban kerja yang melebihi batas kapasitas dapat memicu kelelahan fisik, stres, dan burnout akademik.. Fenomena ini diperparah oleh maraknya budaya hustling di kalangan Gen Z yang mempersepsikan kesibukan tinggi sebagai standar keberhasilan sosial Untuk meredam kelelahan mental akibat budaya produktivitas berlebih tersebut, mahasiswa kerap menerapkan healing sebagai mekanisme koping (emotion-focused coping).

Di sisi lain, dimensi peningkatan/efek positif seperti Work Enhancement of Personal Life (WEPL) tergolong tinggi. Aktivitas side hustle memberi manfaat nyata berupa kemandirian finansial, pengasahan keterampilan teknis, perluasan portofolio kerja, serta peningkatan kesiapan karier. Pencapaian *work-life balance* yang terkelola dengan baik terbukti memberikan kontribusi sebesar 25,8% terhadap work engagement mahasiswa (Wulandari, 2024), serta berkorelasi positif yang sangat kuat (r = 0,709) dengan kesejahteraan subjektif (subjective well-being) mereka (Astuti & Nurwidawati, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan menyeimbangkan peran tidak hanya menyelesaikan dilema finansial, tetapi juga meningkatkan kepuasan hidup dan stabilitas emosional mahasiswa.

Peran Manajemen Waktu dan Faktor Internal-Eksternal

Berdasarkan hasil analisis lintas-literatur, keberhasilan mahasiswa Generasi Z dalam mengatasi dilema akademik-finansial dipengaruhi oleh sinergi beberapa faktor kunci. Dari ranah internal, keterampilan manajemen waktu (time management) muncul sebagai prediktor yang paling konsisten dan signifikan dalam menentukan work-life balance. Lin dan Rostiana (2024) menemukan korelasi positif yang signifikan antara manajemen waktu dan *work-life balance* (r = 0,483). Mahasiswa yang menerapkan teknik skala prioritas serta perencanaan jadwal harian terbukti lebih mampu meminimalisasi konflik peran dibandingkan dengan mereka yang hanya mengandalkan motivasi kerja semata. Hal ini dipertegas oleh temuan Lioso dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa dorongan motivasi bekerja tidak berpengaruh signifikan secara langsung terhadap *work-life balance* (p = 0,612) jika tidak disertai dengan kemampuan manajemen waktu yang memadai.

Dominasi peran manajemen waktu ini dapat dijelaskan melalui Self-Regulation Theory (Bandura, 1991), di mana individu yang memiliki kemampuan pemantauan diri (self-monitoring), penetapan sasaran prioritas, serta kontrol atas alokasi waktu harian akan lebih mampu beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan yang penuh dengan tekanan peran ganda.

Sementara itu, dari ranah eksternal, fleksibilitas sistem kerja (flexible work arrangement) memberikan kepraktisan operasional bagi mahasiswa. Meskipun demikian, temuan Soeradi dan Yuniasanti (2024) menunjukkan bahwa fleksibilitas kerja hanya memberikan kontribusi yang relatif kecil, yaitu sebesar 4,3% (R^2 = 0,043), terhadap work-life balance. Kontribusi yang minim ini relevan dengan perspektif

Work-Life Border Theory (Clark, 2000), yang menegaskan bahwa batas (boundaries) yang terlalu fleksibel atau kabur antara domain pekerjaan dan kehidupan pribadi justru berpotensi memicu timbulnya pekerjaan tanpa batas, sehingga fleksibilitas tempat dan waktu tidak otomatis menciptakan keseimbangan tanpa adanya kontrol internal individu yang kuat.

Terakhir, faktor dukungan sosial melengkapi benteng pertahanan psikologis mahasiswa. Dukungan emosional dan instrumental yang bersumber dari lingkungan sekitar termasuk keluarga, dosen, teman sebaya, serta kebijakan tempat kerja terbukti efektif dalam meredam tingkat burnout. Hal ini sejalan dengan Stress Buffering Hypothesis (Cohen & Wills, 1985), yang menguraikan bahwa dukungan dari lingkungan sosial bertindak sebagai benteng pelindung yang memperlemah dampak negatif dari tingginya beban stres dan tuntutan ganda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan hidup-kerja mahasiswa Generasi Z yang menjalankan pekerjaan sampingan merupakan proses adaptif dalam mengelola tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi secara bersamaan. Pekerjaan sampingan memiliki dampak yang bersifat ganda, yaitu dapat memberikan manfaat berupa kemandirian finansial, pengembangan keterampilan, perluasan pengalaman kerja, dan kesiapan karier, tetapi juga dapat menimbulkan konflik peran, stres, kelelahan, dan burnout apabila tidak dikelola dengan baik.

Faktor yang paling konsisten berperan dalam menjaga keseimbangan tersebut adalah kemampuan manajemen waktu, yang didukung oleh efikasi diri, regulasi diri, strategi coping, fleksibilitas kerja, serta dukungan sosial. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam menetapkan prioritas, mengatur waktu, mengendalikan tuntutan peran, dan memanfaatkan dukungan dari lingkungan menjadi hal penting agar aktivitas side hustle dapat berjalan tanpa mengorbankan tanggung jawab akademik maupun kesejahteraan pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan menjalankan pekerjaan sampingan tidak hanya ditentukan oleh manfaat finansial yang diperoleh, tetapi juga oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola berbagai tuntutan secara seimbang dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2023). Hubungan work life balance dengan subjective wellbeing pada mahasiswa yang bekerja part-time di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 10*(3), 122–144. https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54197

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90021-L

Billah, F. A., Fatimatuzzahro, & Umah, K. A. (2026). Healing atau hustling?: Studi kasus worklife balance mahasiswa Generasi Z. *Natuja: Jurnal Ekonomi Syariah, 5*(2), 212–225. https://doi.org/10.69552/14tqpb27

Chian, L. S., & Rostiana. (2024). Hubungan manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 8*(1), 100–105. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27176.2024

Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations, 53*(6), 747–770. https://doi.org/10.1177/0018726700536001

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Farrugia, D., Patouras, S., Churchill, B., & Allen, K. (2026). Youth side-hustles: Enterprise culture and the post-Fordist work ethic. *The Sociological Review*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/00380261261440738

Firnanda, E. V., & Ulya, L. L. (2026). Work life balance pada Generasi Z yang bekerja part time. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 6*(3), 3426–3436. https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.14060

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76–88. https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352

Hapsari, W. D., & Indriyaningrum, K. (2024). Dampak beban kerja, stres kerja dan time management terhadap work life balance mahasiswa yang bekerja pada kelas DLC Universitas Stikubank Semarang. *Journal of Management and Business (JOMB), 6*(3), 804–811. https://doi.org/10.31539/jomb.v6i3.9038

Hasanah, M., Yasmin, C., Jelita, D., Fadhiilah, J., Salsabila, I. L., & Malikhah, I. (2026). Pengaruh pekerjaan terhadap kemampuan menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan pada mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi. *Jurnal Simki Economic, 9*(1), 89–96. https://doi.org/10.29407/jse.v9i1.1489

Istiqomah, I., Quarta, D. L., & Fitriah, A. (2025). Self acceptance dan work life balance mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. *PAEDAGOGY:*

Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 5(3), 928–934. https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.6750

Lioso, F. O., Pagiu, C., & Pongtuluran, A. K. (2026). Pengaruh motivasi dan time management terhadap work life balance mahasiswa pekerja di Kabupaten Tana Toraja. *Manajemen Kreatif Jurnal, 4*(3), 141–157. https://doi.org/10.55606/makreju.v4i3.4453

Liu, M., Yu, S., Liu, X., & Liu, S. (2025). The effect of side-hustle thriving on full-time work performance: A conservation of resources perspective. *Journal of Management Studies*. https://doi.org/10.1111/joms.13221

Ningrum, D. A. W., Maisaroh, M., & Mustofa, C. A. (2026). Work-life balance, time management, mahasiswa bekerja: Literature review. *Jurnal Media Akademik (JMA), 4*(6). https://doi.org/10.62281/8zpgh723

Sari, I. D., Michelle, Fernando, R. S., & Rahmah, H. (2024). Hubungan work life balance terhadap psychological well-being pada mahasiswa yang melakukan MBKM. *Journal of Social and Economics Research, 6*(1), 756–765. https://doi.org/10.54783/jser.v6i1.447

Soeradi, N. I. A., & Yuniasanti, R. (2024). Hubungan flexibility work arrangement dengan work life balance pada mahasiswa Gen Z. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi, 23*(2). https://doi.org/10.24167/psidim.v23i2.12707

Tina, T., Saputra, P. H., & Kusumawati, Y. T. (2025). Pengaruh *work-life balance* dan kesehatan mental terhadap kinerja akademik mahasiswa part-time di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Jurnal Ekonomi Bisnis dan Akuntansi, 5*(1), 459–473. https://doi.org/10.55606/jebaku.v5i1.5450

Ulhaq, A. D., & Ariwijaya, A. (2026). Fenomena side hustle pada mahasiswa manajemen dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi: Sebuah studi literatur. *JOSHE: Journal of Social Humanities & Education, 2*(1), 203–208. https://doi.org/10.64624/joshe.v2i1.226

Wulandari, R. W. (2024). Pengaruh work life balance terhadap work engagement pada mahasiswa yang bekerja. *Acta Psychologia, 5*(1), 54–64. https://doi.org/10.21831/ap.v5i1.57773

Zaini, M., Miladiyah, S. J., & Salim, A. (2025). Eksplorasi faktor pendorong mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas ekonomi berbasis platform digital (gig economy). *Balance: Jurnal Akuntansi dan Manajemen, 4*(1), 322–331. https://doi.org/10.59086/jam.v4i1.694