

**PENGARUH HOBI DAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL KARYAWAN BANK SYARIAH INDONESIA DI
KOTA BANDA ACEH DENGAN STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL
MEDIASI**



SKRIPSI

**DIAJUKAN KEPADA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
SEBAGAI SALAH SATU SYARAT MEMPEROLEH GELAR SARJANA
STRATA SATU DALAM ILMU EKONOMI ISLAM**

OLEH:

**Alya Azkiya Mulyadi
NIM. 22108020012**

**PROGRAM STUDI PERBANKAN SYARIAH
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

**PENGARUH HOBI DAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL KARYAWAN BANK SYARIAH INDONESIA DI
KOTA BANDA ACEH DENGAN STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL
MEDIASI**



**DIAJUKAN KEPADA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
SEBAGAI SALAH SATU SYARAT MEMPEROLEH GELAR SARJANA
STRATA SATU DALAM ILMU EKONOMI ISLAM**

OLEH:

Alya Azkiya Mulyadi
NIM. 22108020012

Dosen Pembimbing:
Svayyidah Maftuhatul Jannah, S.E., M.Sc.
NIP. 19920616 202505 2 002

**PROGRAM STUDI PERBANKAN SYARIAH
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 550821, 512474 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-558/Un.02/DEB/PP.00.9/05/2026

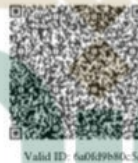
Tugas Akhir dengan judul : **PENGARUH HOBI DAN WORK-LIFE BALANCE TERHADAP KESEHATAN MENTAL KARYAWAN BANK SYARIAH INDONESIA DI KOTA BANDA ACEH DENGAN STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : **ALYA AZKIYA MULYADI**
Nomor Induk Mahasiswa : **22108020012**
Telah diujikan pada : **Selasa, 28 April 2026**
Nilai ujian Tugas Akhir : **A-**

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

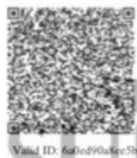
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

SYAYYIDAH MAFTUHATUL JANNAH, S.E., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 6a069980c5ce



Penguji I

Dr. Siti Nur Azizah, S.E.I., M.E.I.
SIGNED

Valid ID: 6a069980c5ce



Penguji II

Drs. Akhmad Yusuf Khoiruddin, S.E., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a069929c73



Yogyakarta, 28 April 2026

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam

Prof. Dr. Misnen Ardiansyah, S.E., M.Si., Ak., CA., ACPA.
SIGNED

Valid ID: 6a069c11d84e

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi Alya Azkiya Mulyadi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Alya Azkiya Mulyadi

NIM : 22108020012

Judul : Pengaruh Hobi dan *Work-Life Balance* Terhadap Kesehatan Mental Karyawan Bank Syariah Indonesia di Kota Banda Aceh dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi

Jurusan/Program Studi Perbankan Syariah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Srata Satu dalam ilmu ekonomi islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut di atas dapat segera di munaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 07 April 2026

Pembimbing

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA


Syayyidah Maffuhatul Vannah, S.E., M.Sc
NIP. 19920116 202505 2 002

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alya Azkiya Mulyadi

NIM : 22108020012

Program Studi : Perbankan Syariah

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Hobi dan *Work-Life Balance* Terhadap Kesehatan Mental Karyawan Bank Syariah Indonesia di Kota Banda Aceh dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi" adalah benar-benar merupakan karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi atau sanduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *body note* dan daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di instansi.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 07 April 2026

Penulis,



Alya Azkiya Mulyadi
NIM. 22108020012

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alya Azkiya Mulyadi

NIM : 22108020012

Jurusan : Perbankan Syariah

Fakultas : Ekonomi dan Bisnis Islam

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Pengaruh Hobi dan *Work-Life Balance* Terhadap Kesehatan Mental Karyawan Bank Syariah Indonesia di Kota Banda Aceh dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan hak bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama terikat mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 07 April 2026

Penulis,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Alya Azkiya Mulyadi
NIM. 22108020012

HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release”

(Taylor Swift)

“Tak ada yang tahu kapan kau mencapai tuju, dan percayalah bukan urusanmu untuk menjawab itu, bersender pada waktu”

(Baskara Putra - Hindia)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah atas limpahan rahmat, nikmat, kekuatan, dan kesempatan yang tak henti diberikan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Karya ini saya persembahkan untuk Ayah dan Bunda. Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta selalu memberikan motivasi. Terima kasih atas semua berkat do'a dan dukungan ayah dan bunda saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu tolong hiduplah lebih lama lagi.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	be
ت	Ta'	T	te
ث	Ṡa'	Ṡ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	je
ح	Ḥa'	Ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	Ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	Ḍad	Ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa'	Ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa'	Ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef

ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	mim	M	Em
ن	Nun	N	EN
و	Waw	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apospot
ي	Ya'	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap Karena Syaddah Ditulis Rangkap

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis	Muta'addidah
عِدَّةٌ	Ditulis	'Iddah

C. Ta'Marbuttah

Semua ta'marbutah ditulis dengan h, baik berada pada kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata-kata yang diikuti oleh kata sandang ("al"). ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata arab yang sudah diserap kedalam Bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حِكْمَةٌ	Ditulis	Hikmah
جِزْيَةٌ	Ditulis	Jizyah
كِرَامَاتُ الْوَالِيَاءِ	Ditulis	Karamah al auliya'

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

اَ	Fathah	Ditulis	A
اِ	Kasrah	Ditulis	I
اُ	Dammah	Ditulis	U
فَعْلٌ	Fathah	Ditulis	<i>Fa'ala</i>
ذِكْرٌ	Kasrah	Ditulis	<i>Zukira</i>
يَذْهَبُ	Dammah	Ditulis	<i>Yazhabu</i>

E. Vokal Panjang

1.	Fathah + alif	Ditulis	<i>A</i>
	جاهلية	Ditulis	<i>Jahiliyah</i>
2.	Fathah + ya'mati	Ditulis	<i>A</i>
	تنسي	Ditulis	<i>Tansa</i>
3.	Kasrah + ya'mati	Ditulis	<i>I</i>
	كريم	Ditulis	<i>Karim</i>

F. Vokal Rangkap

1.	Fathah + ya'mati	Ditulis	<i>Ai</i>
	بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
2.	Fathah + wawu mati	Ditulis	<i>Au</i>
	قول	Ditulis	<i>Qaul</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan Dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	<i>A'antum</i>
اعدت	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لإن شكرتم	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

H. Kata sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf Qamariyyah maka ditulis menggunakan huruf awal "al"

القران	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf syamsiah maka ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiah tersebut

السماء	Ditulis	<i>As-sama'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Qiyas</i>

I. Penyusunan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذويفروض	Ditulis	<i>Zawi al-furud</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Perbankan Syariah di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak prof. Noorhadi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Misnen Ardiansyah, S.E., M.Si., Ak., CA., ACPA., sebagai Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam.
3. Bapak Dr. Jeihan Ali Azhar, S.Si., M.E.I, sebagai Kepala Program Studi Perbankan Syariah
4. Bapak Defi Insani Saibil, S.E.I., M.E.K, sebagai Sekretaris Program Studi Perbankan Syariah
5. Ibu Syayyidah Maftuhatul Jannah, S.E., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing, Terima kasih telah membantu, meluangkan waktu, memberikan bimbingan, semangat, motivasi, masukan, dan arahan dengan sangat baik kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini. Penulis bersyukur mendapatkan sosok pembimbing yang sabar, hebat, serta turut memberikan perhatian dalam pendampingan proses menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Jauhar Fradis, S.H.I., M.A., CMA, selaku Dosen Penasihat Akademik yang memberikan arahan, dukungan, serta hal yang berkaitan dengan studi penulis.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, khususnya dosen Program Studi Perbankan Syariah yang telah

memberikan ilmu-ilmu selama penulis mengemban pendidikan di bangku perkuliahan.

8. Seluruh Staff Tata Usaha yang telah memberikan bantuan dan pelayanan dalam kelancaran administrasi selama masa perkuliahan
9. Kedua orang tua penulis, Ayah dan Bunda tercinta, terima kasih selalu mengapresiasi segala pencapaian anaknya dan menjadi orangtua terbaik dihidup penulis. Terimakasih telah memberikan kasih sayang, nasehat, motivasi, pengorbanan baik secara moril maupun materil, dukungan dan doa-doa yang tiada henti kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada saudara kandung penulis, Kak Iffa, Saif, dan Khalda, penulis mengucapkan terima kasih atas perhatian, dukungan, sikap, maupun tindakan, yang selalu hadir disaat penulis butuhkan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Kepada sahabat-sahabat penulis, Alya Ayudya dan Yaasmin Rahma Izzati yang sudah menjadi pendengar yang baik atas cerita suka dan duka serta selalu memberikan dukungan yang tiada henti kepada penulis.
12. Kepada Putri Nasywa Nathania, Terimakasih telah menjadi sahabat yang sangat baik bagi penulis selama di perantauan ini, memperkenalkan penulis pada suasana dan kehidupan di kota ini, membuat penulis merasa tidak sendirian dan memberikan banyak kenangan baik selama masa perkuliahan. Kebersamaan kita, tawa, tangis, dan cerita yang kita lalui bersama, telah menjadi bagian tak terlupakan bagi penulis.
13. Kepada Karisma Sekar, terimakasih atas setiap waktu yang diluangkan, menjadi pendengar yang baik, selalu memberikan semangat, dukungan dan bantuan kepada penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini
14. Kepada *Deret* (Yaas, Nisa, Fathin Fadhli, Numba, Rora, Felisya, Fathin Azzura, dan Yuna) sahabat penulis sejak MAN yang menemani dan tetap memberikan dukungan dari jauh. Terima kasih sudah banyak memberikan memori baik, canda tawa, selalu menghibur penulis dengan segala tingkah *absurd* nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

15. Kepada teman seperantauan, Nahri Salsabila, Nisa Rahmatillah, Dara Najwa, dan Annajwa Maharani terimakasih atas segala bantuan, dukungan, dan semangat yang kalian berikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
16. Kepada teman-teman KKN 87 Gantari Hargotirto, terima kasih atas kehadiran, kebersamaan, dukungan, doa, dan memberikan banyak memori baik kepada penulis, sehingga memberikan warna tersendiri dalam perjalanan perkuliahan penulis.
17. Kepada teman-teman seperjuangan Perbankan Syariah 2022, terimakasih banyak sudah mewarnai hari-hari penulis dan membuat perjalanan kuliah ini menjadi terasa lebih indah dan mudah, sukses selalu kita semua.
18. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan dukungan demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
19. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri. Teruntuk Alya Azkiya Mulyadi, terimakasih telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan. Terimakasih karena tidak menyerah ketika jalan di depan terasa gelap, ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk diteruskan. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, walau terkadang harapanmu tidak sesuai apa yang semesta berikan. Jangan pernah lelah untuk tetap berusaha, rayakan apapun dalam dirimu. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kecilmu selalu diperkuat, dan semoga Allah selalu menjagamu dalam lindungan-Nya. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	ix
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Sistematika Penulisan	11
BAB II	13
LANDASAN TEORI.....	13
A. Landasan Teori	13
B. Penelitian Terdahulu	33
C. Pengembangan Hipotesis.....	44
D. Kerangka Berpikir	53
BAB III.....	55
METODE PENELITIAN	55
A. Jenis dan Sifat Penelitian	55

B. Populasi dan Sampel.....	56
C. Definisi Operasional.....	57
D. Teknik Pengumpulan Data	60
E. Metode Pengujian Hipotesis.....	61
BAB IV	67
HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	67
1. Analisis Deskriptif	67
2. Evaluasi Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	69
3. Evaluasi Model Struktural (<i>Inner Model</i>).....	76
B. Pembahasan.....	82
BAB V.....	96
PENUTUP.....	96
A. Kesimpulan	96
B. Keterbatasan penelitian.....	97
C. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN.....	civ

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	33
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	58
Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Usia	68
Tabel 4.3 Responden Berdasarkan Lama Bekerja	68
Tabel 4.4 Hasil outer loading Uji Convergent Validity	70
Tabel 4.5 Hasil AVE Uji Covergent Validity	71
Tabel 4.6 Hasil Cross Loading Uji Discriminant Validity	72
Tabel 4.7 Nilai Cronbach's Alpha	73
Tabel 4.8 Nilai Composite Reliability	74
Tabel 4.9 Hasil Uji Model Fit.....	75
Tabel 4.10 Hasil Uji R Square (R²).....	76
Tabel 4.11 Hasil Uji Effect Size (F²)	77
Tabel 4.12 Hasil Path Coefficient Bootstrapping Direct Effect.....	79
Tabel 4.13 Hasil Path Coefficient Bootstrapping Indirect Effect.....	81
Tabel 4.14 Hasil Pengujian Hipotesis.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data World Health Organization.....	2
Gambar 1.2 Faktor Kesehatan Mental Karyawan Berdasarkan Pekerjaan ..	3
Gambar 4.1 Model Variabel Latent Penelitian	69
Gambar 4.2 Hasil Uji Inner Model.....	77



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh hobi dan *work-life balance* terhadap kesehatan mental karyawan, serta menguji peran stres kerja sebagai variabel mediasi. Populasi penelitian difokuskan pada karyawan Bank Syariah Indonesia di Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* terhadap 100 responden. Data dianalisis menggunakan metode *Partial Least Square-Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS versi 4.1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* dan stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, sedangkan hobi tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Selain itu, hobi dan *work-life balance* terbukti berpengaruh terhadap stres kerja. Hasil pengujian juga menunjukkan bahwa stres kerja berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara hobi dan *work-life balance* terhadap kesehatan mental.

Kata kunci: hobi, *work-life balance*, stres kerja, kesehatan mental.



ABSTRACT

This research aims to analyze the effect of hobbies and work-life balance on employees' mental health, as well as to examine the role of work stress as a mediating variable. This research population focused on employees of Bank Syariah Indonesia in Banda Aceh. This study used a quantitative approach with purposive sampling techniques on 100 respondents. The data were analyzed using the Partial Least Square-Structural Equation Modeling (PLS-SEM) method with the help of SmartPLS software version 4.1. The result show that work-life balance and work stress significantly affect mental health, while hobbies do not significantly affect mental health. In addition, hobbies and work-life balance are proven to affect work stress. The test result also show that work stress acts as mediating variable in the relationship between hobbies and work-life balance on mental health.

Keywords: *hobbies, work-life balance, work stress, mental health.*



BAB I

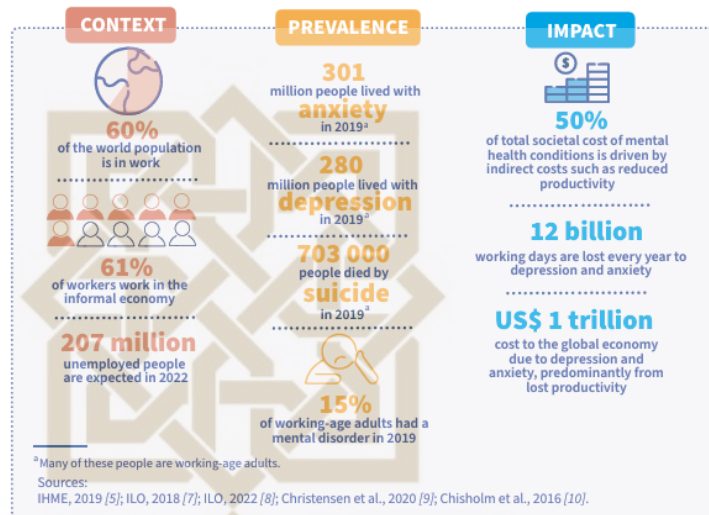
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam beberapa tahun belakangan ini, kesehatan mental telah mengalami peningkatan yang signifikan terutama dalam lingkungan kerja modern. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) (2022) mengartikulasikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan optimal dari kesejahteraan, yang memungkinkan individu untuk mengendalikan stres kerja, mewujudkan potensi pekerjaan yang substansial, dan berkontribusi secara konstruktif bagi lingkungannya. Di tengah persaingan ekonomi yang semakin kompetitif, terutama dalam industri jasa keuangan, kesehatan mental tidak hanya merupakan refleksi dari determinan intrinsik, namun juga memberikan dampak langsung terhadap keberlangsungan kinerja organisasi.

Kesehatan mental dipahami sebagai kondisi psikologis seseorang dapat beradaptasi serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan maupun permasalahan yang datang baik dari dalam dirinya (*internal*) maupun dari lingkungan luar (*eksternal*) (Anwar & Julia, 2021). Kesehatan mental yang buruk dapat menurunkan produktivitas serta kualitas hidup individu melalui gejala seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional. Sebaliknya, kondisi kesehatan mental yang optimal memungkinkan seseorang untuk merasakan kenikmatan dalam rutinitas harian dan menghargai kehadiran orang-orang di lingkungannya.

Berdasarkan data dari World Health Organization (2024) tentang kondisi kesehatan mental yang berkaitan dengan dunia kerja di tingkat global. Sekitar 60% penduduk dunia berada dalam usia bekerja, dan 61 % di antaranya bekerja di sektor informal.

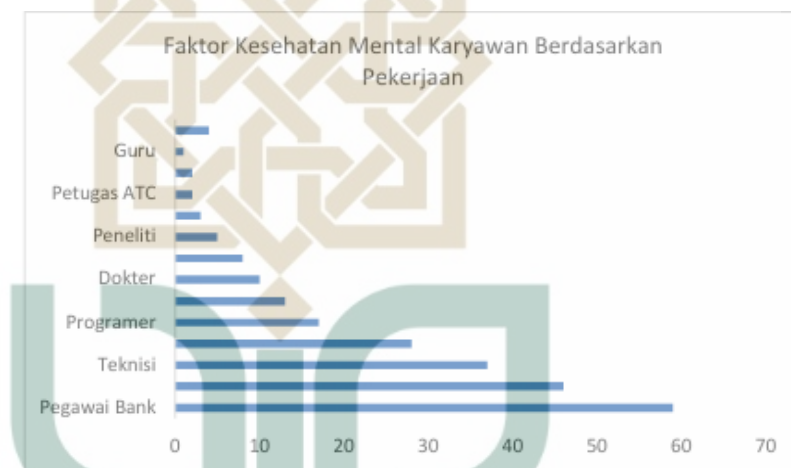


Gambar 1. 1 Data World Health Organization

Dari sisi kesehatan mental, terdapat sekitar 301 juta orang yang hidup dengan gangguan kecemasan dan 208 juta lainnya mengalami depresi. Pada tahun 2019, tercatat 703 ribu orang meninggal karena bunuh diri. Di tahun yang sama, sekitar 15% pekerja usia produktif dilaporkan memiliki gangguan mental. Selain itu, hasil riset Puplix, 52% penduduk Indonesia mengaku memiliki gangguan kesehatan mental, diantaranya yang paling sering muncul adalah perubahan suasana hati atau *mood* yang tidak stabil (26%). Banyak juga yang mengalami gangguan pola tidur serta rasa cemas yang berlebihan (Databoks, 2022).

Survei Kementerian Kesehatan (2023) menunjukkan bahwa satu dari lima pekerja mengalami masalah kesehatan mental. Di antara berbagai

sektor pekerjaan, karyawan yang bekerja di sektor jasa keuangan tergolong sebagai kelompok yang paling rentan, terutama disebabkan oleh tingginya tuntutan pekerjaan serta ekspektasi kinerja yang intens. Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menegaskan besarnya skala permasalahan kesehatan mental serta memperkuat urgensi untuk mengimplementasikan langkah-langkah perlindungan yang komprehensif, sekaligus memperkuat upaya promosi kesehatan mental di lingkungan kerja.



Sumber: Databoks (2022)

Gambar 1. 2 Faktor Kesehatan Mental Karyawan Berdasarkan Pekerjaan

Data empiris mengindikasikan bahwa pegawai bank memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk terpapar risiko masalah kesehatan mental dibandingkan dengan tenaga kerja di sektor lain. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh karakteristik pekerjaan di industri perbankan yang cenderung menuntut, seperti adanya target kerja yang ketat, tuntutan untuk aktif melayani nasabah, serta keharusan menjaga kinerja operasional tetap optimal. Kondisi lingkungan kerja tersebut dapat menimbulkan tekanan

psikologis yang cukup tinggi, sehingga berpotensi meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental pada karyawan (Databoks, 2022).

Model *Job Demands–Resources* (JD-R), oleh Bakker dan Demerouti (2007), menawarkan kerangka teoretis untuk menjelaskan fenomena ini. Kerangka ini menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menguras energi psikologis dan emosional karyawan, sehingga meningkatkan stres kerja dan menurunkan tingkat kesehatan mental. Sebaliknya, adanya sumber daya kerja seperti dukungan organisasi, fleksibilitas dalam bekerja, serta lingkungan kerja yang nyaman dapat menjadi faktor pelindung. Hal tersebut dapat membantu mengurangi dampak negatif dari tuntutan pekerjaan dan menjaga kondisi psikologis karyawan tetap stabil (Bakker & de Vries, 2021).

Dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, individu memerlukan berbagai strategi adaptif yang dapat membantu mereka mengelola tekanan dan tuntutan kehidupan sehari-hari (Origin *et al.*, 2000). Salah satu bentuk strategi tersebut adalah keterlibatan dalam hobi sebagai aktivitas rekreatif, seperti berolahraga, seni, membaca, maupun kegiatan sosial lainnya, dapat menjadi mekanisme pemulihan yang efektif untuk menurunkan tingkat stres sekaligus menjaga kestabilan emosional. Berdasarkan *Job Demands–Resources* (JD-R) Model, hobi dapat berfungsi sebagai sumberdaya pribadi yang memperkuat kemampuan individu menghadapi tuntutan kerja yang tinggi. Hobi dapat berperan sebagai

mekanisme *coping stress* yang memungkinkan karyawan melepaskan tekanan pekerjaan serta mempertahankan kestabilan emosional.

Berbagai temuan empiris turut memperkuat peran positif hobi dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh, baik dari aspek emosional, psikologis, maupun sosial (Michelle Cleary *et al.*, 2025). Studi lintas 16 negara oleh (Mak *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa keterlibatan yang konsisten dalam aktivitas hobi dapat meningkatkan kesejahteraan mental serta penurunan risiko depresi. Namun demikian, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh strategi individu, melainkan juga oleh kemampuan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi.

Dalam kerangka tersebut, keseimbangan antara tanggung jawab profesional dan kehidupan pribadi merupakan determinan krusial bagi kesejahteraan psikologis karyawan. Individu yang mampu membangun integrasi yang harmonis antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi serta kondisi kesehatan mental yang lebih baik (Gadzali, 2023). Sebaliknya, ketidakseimbangan dalam aspek tersebut dapat memicu kelelahan psikologis yang mendalam, menurunkan efektivitas kinerja, serta menimbulkan tekanan yang signifikan dalam hubungan interpersonal (Borgia *et al.*, 2022). Dalam dunia perbankan, pencapaian keselarasan *work-life balance* yang optimal seringkali terhambat oleh panjangnya jam kerja

serta tingginya tekanan untuk memenuhi target kinerja yang tinggi (River & Gabon, 2024).

Di sektor perbankan, karyawan dihadapkan pada beragam tuntutan pekerjaan, yang meliputi target kinerja yang ketat, standar pelayanan nasabah yang tinggi, serta kompleksitas risiko pekerjaan. Kondisi ini secara kumulatif mendorong peningkatan stres kerja yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis karyawan (Patil & Kumawat, 2024). Apabila tidak dikelola dengan baik, stres kerja berpotensi berkembang menjadi *burnout*, menurunkan motivasi, serta memicu gangguan kesehatan mental yang lebih serius (Uddin, J., & Mahtab, 2025).

Dalam konteks Bank Syariah Indonesia (BSI), tuntutan profesionalitas yang tinggi serta standar pelayanan berbasis nilai-nilai syariah menuntut karyawan untuk bekerja secara optimal. Kondisi ini seringkali membatasi waktu untuk kehidupan pribadi dan keluarga, sehingga menjadikan *work-life balance* sebagai aspek yang semakin penting. Seiring dengan pesatnya perkembangan industri perbankan syariah dan meningkatnya persaingan, karyawan tidak hanya dituntut untuk produktif, tetapi juga mampu menginternalisasi prinsip-prinsip syariah dalam pekerjaan mereka. Tekanan tersebut berpotensi meningkatkan stres kerja yang, apabila tidak diimbangi dengan strategi pengelolaan yang tepat seperti aktivitas hobi dan keseimbangan kehidupan kerja, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

Meskipun telah terdapat sejumlah besar literatur yang mengkaji stres kerja dan *work-life balance*, seperti (Angel Anandita *et al.*, 2025) dan (Hidayat, 2024), penelitian empiris yang secara simultan mengonseptualisasikan hobi sebagai dan *work-life balance* sebagai variabel independen, sekaligus menguji peran mediasi dari stres kerja, masih tergolong terbatas. Penelitian yang dilakukan oleh (Patil & Kumawat, 2024) menunjukkan bahwa penerapan *work-life balance* yang efektif mampu mereduksi tekanan kerja sekaligus meningkatkan kesejahteraan karyawan. Studi-studi terdahulu lebih banyak berfokus pada dampak stres kerja terhadap kesehatan mental atau *work-life balance* secara terpisah (Ramadhani, 2025). Padahal, hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa hobi dan aktivitas rekreasi memiliki kontribusi signifikan dalam mereduksi stres serta menjaga stabilitas psikologis karyawan (Hidayat, 2024).

Selain itu, *work life-balance* yang baik tanpa adanya strategi personal seperti hobi cenderung kurang efektif dalam menjaga kesehatan mental jangka panjang (Agussalim *et al.*, 2025). Hal ini menegaskan adanya kesenjangan dalam kajian empiris, khususnya terkait dengan interaksi sinergis antara aktivitas rekreasi serta peran stres kerja sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi dengan kesehatan mental secara keseluruhan, terutama dalam konteks operasional lembaga keuangan syariah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian yang berjudul “*Pengaruh Hobi dan Work-life Balance Terhadap Kesehatan Mental Karyawan Bank Syariah Indonesia di Kota Banda Aceh Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi*” menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis yang signifikan dalam pengembangan kajian kesehatan mental karyawan, sekaligus menghasilkan implikasi praktis yang aplikatif bagi organisasi dalam merancang intervensi yang lebih holistik dan efektif guna meningkatkan kesejahteraan tenaga kerja.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah hobi berpengaruh terhadap kesehatan mental karyawan?
2. Apakah *work-life balance* berpengaruh terhadap kesehatan mental karyawan?
3. Apakah hobi berpengaruh terhadap stres kerja karyawan?
4. Apakah *work-life balance* berpengaruh terhadap stres kerja karyawan?
5. Apakah stres kerja berpengaruh terhadap kesehatan mental karyawan?
6. Apakah stres kerja memediasi pengaruh hobi terhadap kesehatan mental karyawan?
7. Apakah stres kerja memediasi pengaruh *work-life balance* terhadap kesehatan mental karyawan?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis pengaruh hobi terhadap kesehatan mental karyawan

2. Menganalisis pengaruh *work-life balance* terhadap kesehatan mental karyawan
3. Menganalisis pengaruh hobi terhadap stres kerja karyawan
4. Menganalisis pengaruh *work-life balance* terhadap stres kerja karyawan
5. Menganalisis pengaruh stres kerja terhadap kesehatan mental karyawan
6. Menganalisis peran stres kerja dalam memediasi pengaruh hobi terhadap kesehatan mental karyawan
7. Menganalisis peran stres kerja dalam memediasi pengaruh *work-life balance* terhadap kesehatan mental karyawan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, dengan menempatkan stres kerja sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut, khususnya pada karyawan Bank Syariah Indonesia, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara preferensi individu, *work-life balance*, dan kesehatan mental karyawan. Penelitian ini juga mengaplikasikan kerangka teoretis *Job Demands-Resources* (JD-R) dalam konteks nyata sektor perbankan syariah. Selain itu, proses penelitian ini membantu peneliti dalam memperkuat kemampuan metodologis, terutama dalam aspek pengelolaan data, pengumpulan data, serta analisis empiris yang berkaitan dengan kesehatan mental di lingkungan kerja.
2. Bagi akademisi, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang manajemen sumber daya manusia, khususnya

yang berkaitan dengan isu kesehatan mental pada sektor perbankan syariah. Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai peran preferensi sebagai *personal resources* yang berinteraksi dengan *work-life balance*, serta memperjelas fungsi stres kerja sebagai variabel mediasi yang memengaruhi kesehatan mental karyawan. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi menjadi referensi penting dalam pengembangan teori, memperluas diskursus akademik, serta menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya terkait kesejahteraan karyawan, baik di sektor perbankan maupun organisasi secara umum.

3. Bagi praktisi, khususnya bagi manajemen Bank Syariah Indonesia, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental karyawan. Penelitian ini juga menekankan pentingnya mendorong keterlibatan karyawan dalam aktivitas rekreasi sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan serta mengurangi dampak negatif stres kerja. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam perumusan kebijakan organisasi, seperti penyediaan fleksibilitas waktu kerja dan kegiatan rekreasi yang sesuai dengan minat karyawan. Optimalisasi kebijakan tersebut berpotensi meningkatkan loyalitas karyawan terhadap organisasi, produktivitas, serta kepuasan kerja.

E. Sistematika Penulisan

Struktur penulisan pada penelitian ini terdiri dari lima bab yang saling berkaitan. Struktur penulisan ini memberikan gambaran umum serta rincian penelitian. Adapun sistem penulisan pada penelitian ini, yaitu:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini memuat landasan awal penelitian yang mencakup latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi atau manfaat penelitian, serta gambaran umum mengenai struktur keseluruhan karya ilmiah.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini mengkaji secara komprehensif dasar-dasar teoretis yang mendasari penelitian, meliputi konsep dan teori yang relevan dengan variabel yang diteliti. Selain itu, teori dari masing masing variable juga akan dijelaskan dalam bab ini.

Bab ini juga mencakup tinjauan terhadap penelitian terdahulu dan pengembangan hipotesis, yaitu penyusunan hipotesis berdasarkan argument logis maupun teori dan hasil penelitaian terdahulu yang mendukung. Bab ini juga menjelaskan model penelitian serta kerangka teori.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan pendekatan metodologi yang digunakan dalam penelitian, termasuk desain penelitian dan tahapan

pelaksanaannya. Uraian tersebut mencakup jenis penelitian, sumber dan jenis data, karakteristik demografi serta teknik penentuan sampel, prosedur pengumpulan data, definisi operasional variabel, serta metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil pengolahan dan analisis data, disertai dengan interpretasi yang komprehensif terhadap temuan penelitian. Penyajiannya disusun secara sistematis dalam beberapa subbagian yang bertujuan untuk menjelaskan hasil penelitian sekaligus menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

BAB V : PENUTUP

Bab terakhir ini berisi rangkuman kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian. Selain itu, disampaikan pula kontribusi penelitian bagi para pemangku kepentingan, keterbatasan yang dihadapi selama penelitian, serta rekomendasi yang dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan langsung yang signifikan antara partisipasi hobi dan kesehatan mental, menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas hobi belum terbukti secara statistik mampu memengaruhi kondisi kesehatan mental.
2. *Work-life balance* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Semakin baik keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, semakin baik pula kondisi kesehatan mental karyawan.
3. Hobi menunjukkan pengaruh yang relatif lemah namun masih dapat diterima secara statistik terhadap stres kerja pada tingkat signifikansi 10%. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang terbatas antara partisipasi dalam aktivitas hobi dan tingkat stres kerja karyawan.
4. *Work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres kerja, di mana perubahan dalam keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi cenderung diikuti oleh perubahan dalam tingkat stres yang dirasakan di lingkungan kerja.

5. Stres kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Hasil ini menegaskan bahwa peningkatan tingkat stres kerja berkaitan erat dengan penurunan kondisi kesehatan mental karyawan.
6. Hobi memiliki pengaruh tidak langsung terhadap kesehatan mental melalui stres kerja pada tingkat signifikansi 10%. Dalam konteks ini, beban kerja berlebihan berperan sebagai variabel mediasi yang menjelaskan hubungan antara keterlibatan dalam aktivitas rekreasi dan kondisi psikologis karyawan.
7. *Work-life balance* berpengaruh tidak langsung terhadap kesehatan mental melalui stres kerja. Temuan ini menekankan peran penting stres kerja sebagai mediasi yang menjelaskan hubungan antara wlb dan kesehatan mental karyawan.

B. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

1. Responden penelitian hanya terdiri dari karyawan Bank Syariah Indonesia pada satu lokasi tertentu. Hal ini membatasi generalisasi temuan, karena budaya kerja, tuntutan tugas, dan dinamika organisasi dapat berbeda antara satu kota dengan yang lain.
2. Studi empiris yang membahas pengaruh stres kerja dan kesehatan mental pada konteks karyawan perbankan masih

relatif terbatas. Selain itu, penelitian yang mengkaji peran hobi dalam konteks karyawan perbankan juga belum banyak ditemukan.

C. Saran

Berdasarkan hasil empiris yang diperoleh dalam penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagi pihak manajemen, penting untuk memperkuat upaya dalam mengembangkan kebijakan dan praktik yang mendukung terciptanya *work-life balance* karyawan. Organisasi perlu memprioritaskan inisiatif strategis yang memungkinkan terwujudnya integrasi yang lebih optimal antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, penyediaan dukungan manajemen stres yang komprehensif seperti program pelatihan terstruktur maupun layanan konseling profesional sangat dianjurkan untuk mengurangi dampak negatif stres kerja terhadap kesehatan mental. Penciptaan lingkungan kerja yang suportif dan kondusif bagi kesejahteraan psikologis menjadi faktor kunci dalam menjaga kinerja karyawan serta efektivitas organisasi secara keseluruhan.
2. Bagi karyawan, diharapkan untuk proaktif dalam menyeimbangkan tanggung jawab profesional dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat dicapai melalui manajemen waktu yang efektif, penetapan batas yang jelas antara pekerjaan dan aktivitas

pribadi, serta pemanfaatan periode istirahat secara optimal. Meskipun temuan empiris menunjukkan tidak adanya hubungan langsung yang signifikan antara hobi dengan penurunan stres kerja maupun peningkatan kesehatan mental, keterlibatan dalam aktivitas rekreasi tetap penting sebagai mekanisme pemulihan psikologis. Oleh karena itu, pekerja dianjurkan untuk terus aktif melakukan kegiatan yang mendukung kesejahteraan secara menyeluruh.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar meningkatkan cakupan wilayah penelitian tidak hanya pada satu daerah, tetapi mencakup daerah lainnya agar mendapatkan hasil yang lebih representativeif dan generalisasi lebih kuat. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain karena penelitian ini masih terbatas pada variabel hobi, *work-life balance*, stres kerja, dan kesehatan mental. Penelitian berikutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Safrudin, S. M. (2023). *Wellbeing at work: Memastikan kesehatan mental dan fisik* <https://books.google.com/books?hl=en&id=r5s3EQAAQBAJ>.
- Agussalim, Supriaddin, N., Yuana, I., & Nur, M. (2025). *Analisis Work Life Balance dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Enam-Enam Kendari, Indonesia dimana karyawan dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi*. 3(7), 1013–1032.
- Alvinri, R., & Dina, S. (2025). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Stres Kerja Pegawai Lapas Kelas Iia Tembilahan. 2. <https://tematik.unisi.ac.id/index.php/jmeh/article/view/518>
- Aminudin, D., & Hamam, H. (2023). *Relaksasi versus rekreasi: Analisis perbedaan stres mahasiswa dalam konteks hobi santai, olahraga, dan rekreasi*. *Jurnal Administrasi Pendidikan, UIN Suska Riau*. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/JAPKP/article/view/29616>.
- Angel Anandita, Eraskaita Ginting, & Sonia Nurprameswari. (2025). Pola Komunikasi keluarga Dengan Work Life Pada Karyawan Bank Syariah Indonesia. *ANALOGI Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 10–22. <https://doi.org/10.61902/analogi.v3i1.1462>
- Annisa Maharani, Ahmad Zeifuddin, Dyah Ayu Safitri, Hilya Sania Rosada, & M Isa Anshori. (2023). Kesejahteraan Mental Karyawan dalam Era Digital: Dampak Teknologi pada Kesejahteraan Mental Karyawan dan Upaya untuk Mengatasi Stres Digital. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen*, 2(4), 113–130. <https://doi.org/10.58192/ebismen.v2i4.1385>
- Anwar, F., & Julia, P. (2021). *Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi*.
- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. 3(2).
- Arohman, R., Syamsuri, A. R., & Angraini, M. (2025). *A Literature Review On Work-Life Balance And Employee Stress Levels*. 311–323.
- Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands–Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress and Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- Borgia, M. S., Di Virgilio, F., La Torre, M., & Khan, M. A. (2022). Relationship between Work-Life Balance and Job Performance Moderated by Knowledge Risks: Are Bank Employees Ready? *Sustainability (Switzerland)*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/su14095416>
- Braganza, S., Young, J., & Sweeny, A. Brazil, V. (2018). *oneED: Embedding a mindfulness-based wellness programme into an emergency department*. *Emergency Medicine Australasia*, 30(5), 678-686.

- Campbell-Nowlin, M. (2024). *Exploring hobbies as a critical component of work-life balance: Perceptions of their influence on job satisfaction and job performance*. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/5913>
- Cleary, M., Lagadec, D. Le, Thapa, D. K., Rachel, & Kornhaber. (2025). *Exploring the Impact of Hobbies on Mental Health and Well-Being: A Scoping Review*.
- Databoks. (2022). *Faktor Kesehatan Mental Karyawan Berdasarkan Pekerjaan*. *Katadata.Com, 1*.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). *Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement*. *Journal of Occupational Health Psychology*, <https://doi.org/10.1037/a0016737> 14(4), 441–456.
- Fortes, A. M., Tian, L., & Huebner, E. S. (2020). Occupational stress and employees complete mental health: A cross-cultural empirical study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103629>
- Gadzali, S. S. (2023). Application of Work-Life Balance in Banking: A Study Of Its Impact on Employee Well-Being. *Return: Study of Management, Economic and Bussines*, 2(8), 814–820. <https://doi.org/10.57096/return.v2i8.138>
- Ghozali, I., & Latan, H. (2020). *Konsep, Tekni dan Aplikasi Menggunakan Smart PLS 3.0 Untuk Penelitian Empiris*. (3rd ed.). Undip.
- Hair, J., & Alamer, A. (2022). Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) in second language and education research: Guidelines using an applied example. *Research Methods in Applied Linguistics*, 1(3), 100027. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2022.100027>
- Haura, T. S., & Etikariena, A. (2020). *Keseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi serta gaya kerja baru, bagaimana dampaknya terhadap stres kerja? work-life balance and new ways of working, how is the impact on job stress? Psycho Idea*, 19(01), 1–12.
- Hidayat, R. M. D. (2024). *Pengaruh Work-Life Balance & Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Melalui Fokus Dalam Kerja Pada Karyawan Gen Z*. *February*, 4–6.
- Jannah, M. (2024). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat*. doi: 10.22373/tadabbur.v6i2.705
- Jayati, T., & Permata, H. R. (2025). *Melalui Pelatihan Relaksasi Dan Mindfulness Di Pt X Kota Batam Tahun 2025*. 6(4), 5559–5565.
- Kondo, M., & Sonenshein, S. (2020). *Joy at Work: Organizing Your Professional Life*. Little, Brown Spark. New York, USA. https://icrrd.com/public/media/16-05-2021_041945Joy-at-Work_Organizing%20Your-Professional-Life.pdf.

- Laijawala, V., Aachaliya, A., Jatta, H., & Pinjarkar, V. (2020). *Classification algorithms based mental health prediction using data mining*. In *2020 IEEE 5th International Conference on Communication and Electronics Systems (ICCES)* (pp. 1174-1178).
- Lockwood, N. R. (2003). *Work life balance: Challenges and solutions*. *Benefits Quarterly*, 19(4).
- Mak, H. W., Noguchi, T., Bone, J. K., Wels, J., Gao, Q., Kondo, K., Saito, T., & Fancourt, D. (2023). Hobby engagement and mental wellbeing among people aged 65 years and older in 16 countries. *Nature Medicine*, 29(9), 2233–2240. <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02506-1>
- Nagoski, E., & Nagoski, A. (2019). *Burnout: The Secret to Solving The Stress Cycle (1st ed.)*. Ballantine Books. New York, USA. <https://irp.cdn.website.com/54bb561b/files/uploaded/Burnout%20The%20Secret%20to%20Unlock%20the%20Stress%20Cycle.pdf>.
- Nisa, K. (2024). Pengaruh Latihan Relaksasi terhadap Penurunan Stres pada Pekerja Kantoran. *Pengaruh Latihan Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Pada Pekerja Kantoran*, <https://liternote.com/index.php/ln/issue/view/3>, 1–7. <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/214/169>
- Oktaviani, H., & Budiono. (2018). *Pengaruh Work Life Balance Dan Perceived Organizational Support Terhadap Turnover Intention Melalui Organizational Commitment Sebagai Variabel Intervening Pada Pt Berlian Jasa Terminal Indonesia*. *Jurnal Ilmu Manajemen (JIM)*, 6(3), 58–72.
- Origin, B., Oman, N., & Front, M. (2000). *Volume 5 Number 1 Volume 5 Number 2 Volume 5 Number 3*. 5(1), 8–10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15401152>
- Patil, M. R., & Kumawat, M. A. (2024). Work-Life Balance: a Study of Physical & Mental Well-Being of Employees in the Banking Sector. *Researchgate.Net, February*. <https://www.researchgate.net/profile/Manali-Patil-7/publication/378242031>
- Ramadani, D. P., & Sari, R. L. (2025). *The effect of work-related stress on employee well-being with ethical leadership as a moderator among back-office bankers*. 20(2), 87–94.
- Retno, D. A., & Setyaningrum, P. (2025). *The Effect Of Workload And Work Stress On Employee Mental Health In Work-Life Balance Mediation At PT. Earth Maestroayu*. 6(4), 4306–4317.
- River, S., & Gabon, A. (2024). Sun And Moon: A Phenomenological Study on Work-Life Balance of Bank Employees. *International Journal of Multidisciplinary and Current Educational Research (IJMCER)*, 6(3), 257–296. www.ijmcer.com
- Rusda, A., & Verawati, D. M. (2021). *Analisis Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Pada Masyarakat Kecamatan Grabag Kabupaten*

Magelang. Jurnal Produktivitas: Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Pontianak, 8(2).

Samsu, S. (2021). *Metode Penelitian:(Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development)*.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.*

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.*

Uddin, J., & Mahtab, H. (2025). Exploring the Dynamics of Employee Well-Being and Motivation in Bangladesh's Private Banking: A Study on Stress, Job Satisfaction, and Work-Life Balance. *ResearchGate, February*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33083.94240>

Westman, M., Brough, P., & Kalliath, T. (2009). *Expert commentary on work life balance and crossover of emotions and experiences: Theoretical and practice advancements. Journal of Organizational Behavior*, 30(5), 587-595. <https://doi.org/10.1002/job.616>.

