

DAFTAR PUSTAKA

- Al Izzami, Z., Widya Cahyaningrum, E., Farhanah, K., & Dakwah dan Ilmu Komunikasi, F. (2023). Pentingnya Komunikasi Intra Personal Dalam Menentukan Makna Hidup (Studi Kasus: Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 1(4), 1–12. <https://doi.org/10.54066/jikma-itb.v1i3.467>
- Alni Tsabita, Febi Febriyanti, Siti Komariah, & Sri Wahyuni. (2023). Tren Toxic Productivity Sebagai Gejala Terjadinya Burnout Syndrome Terhadap Prestasi Akademik pada Remaja Rentang Usia 18-23 Tahun di Kota Bandung. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 495–501. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i4.2774>
- Amira, D., & Sakti, R. K. (2018). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Ekonomi*, 1–10. <https://doi.org/10.55047/jekombital.v1i3.356>
- Arwidiana, D. P., & Citrawati, N. K. (2023). Hubungan Stress Kerja Dengan Kinerja Pegawai. *Jurnal Ilmiah Cakrawarti*, 6(1), 122–129. <https://doi.org/10.47532/jic.v6i1.809>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Ezra Addo Setiawan. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>

- Fajriani, M. D., & Ratri Wulandari. (2022). Fasilitas Breakout Area Sebagai Upaya Terciptanya Social Sustainability Pada Karyawan Bank Bumh. *Jurnal Dimensi Seni Rupa Dan Desain*, 19(1), 23–32. <https://doi.org/10.25105/dim.v19i1.12845>
- Gibran, A. K., Rahmawati, U., Muzrifah, R. A., & Joenarni, E. (2024). Pengaruh Kontrol Diri, Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku Karyawan Cyberloafing Di Perum Perhutani (Studi Kasus KPH Mojokerto). *EMAS*, 7(1), 29–43.
- Ginting, I. M., Bangun, T. A., Munthe, D. V, & Sihombing, S. (2019). Pengaruh Disiplin Dan Komunikasi Terhadap Kinerja Karyawan Di PT PLN (Unit Induk Pembangunan Sumatera Bagian Utara). *Jurnal Manajemen*, 5, 35–44.
- Giovanetti, F. (2021). *Reclaim Your Time Off: The 3-step Solution to Overworking*. Watkins Media Limited.
- Headlee, C. (2020). *Do Nothing. How to break away from overworking. overdoing, and underliving*. (First edit). Harmony Books. amazon.com.br/Do-Nothing-Overworking-Overdoing-Underliving/dp/1984824759/ref=pd_rhf_dp_s_pd_crcd_1/147-7235051-0038943?pd_rd_w=eZoIk&pf_rd_p=49e26231-6534-4f40-8a6b-8528d27191f2&pf_rd_r=D1QPZRM7JP99FVW8KRA7&pd_rd_r=8cf21416-a084-4d8d-83c2-f92c6ecdd878&pd_
- Ida. (2018). *Implementasi Sms Gateway Berbasis Web Pada Koperasi Simpan Pinjam PT. Sucofindo Makassar*. 10(1), 29–36. <https://doi.org/10.56708/progres.v10i1.86>
- Insani, M. F., & Yuliana, N. (2024). Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Penerimaan Diri Mahasiswi Korban Body Shaming. *Jurnal Common*, 7(2), 176–188. <https://doi.org/10.34010/common.v7i2.11482>
- Iskandar, I., Pratiwi, L. A., Sitiyani, I., & Muzak, A. N. (2024). Pengaruh Komunikasi Melalui Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa.

Jurnal Ilmu Komputer Dan Sistem Informasi (JIKSI), 10(11), 23–28.

Jayapranata, R. S., Pranayama, A., & Sutanto, R. P. (2022). Perancangan Media Komunikasi Visual Untuk Mengedukasi Dan Membantu Mengatasi Overworking Habit. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1, 1–9.

Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., Hermawan, E., Juanda, M. D., Suryadi, A., & Fahmi, R. R. (2022). Komunikasi Intrapersonal. *Journal Analytica Islamica*, 11(1), 150. <https://doi.org/10.30829/jai.v11i1.11930>

Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Anak Didik Lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 135. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1751>

Larasati, N., & Prajogo, W. (2022). The Relationship Of Toxic Workplace Environment, Job Stress, Employee Life Satisfaction And Productivity With Gender And Tenure As Moderating. *International Journal of Economics, Business and Accounting Research (IJEBAR)*, 6(3), 341–351. <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/IJEBAR>

Lestari, D. (2021). *Pengaruh Kontrol Diri Dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif Minuman Keras Pada Komunitas Mahasiswa Fotografi*.

Littlejohn, Stephen W & Foss, K. A. (Ed.). (2016). *Ensiklopedia Teori Komunikasi Jilid 1*. K E N C A N A.

Luchy, V. M. S., Nurhidayah, S., & Pramintari, R. D. (2023). *Kontrol Diri Dan Strategi Coping Terhadap Pengungkapan Diri Dalam Aplikasi Tiktok Pada Remaja*. 15(1), 13–21.

Manampiring, H. (2021). *Filosofi Teras* (P. Wulandari (Ed.)). PT. Kompas Media Nusantara.

Marinda, M. R., Nisa, M. D., Afifah, L., Ramdhan, C., & Anshori, M. I. (2023).

- Tantangan Mengenai Batasan Antara Pekerjaan Dan Kehidupan Pribadi Akibat Teknologi Yang Selalu Terkoneksi. *GLORY (Global Leadership Organizational Research in Management)*, 1(4), 275–292. <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/GLORY/article/download/400/386>
- Minor, D., & Housman, M. G. (2015). Toxic Workers. *Academy of Management Proceedings*, 1, 16–057. <https://doi.org/10.5465/ambpp.2015.13189abstract>
- Mursyid, M., & Carolyne, J. C. (2024). Pengaruh Kualitas Pelayanan Jasa Sertifikasi Lingkungan (Air dan Tanah) Terhadap Kepuasan Pelanggan Di PT. SUCOFINDO (Persero) Palembang. *Jurnal Ilmiah Administrasi Dan Sosial*, 19(1), 55–69. <https://doi.org/10.62128/jiads.v19i1.81>
- Nahrisah, E., Murwani Muhar, A., Miraza, Z., Ramadani, F., & Bisnis, F. E. (2021). Dampak Work overload Terhadap Stres Kerja dan Turnover intention Dengan Leadership support Sebagai Variabel Moderasi. *JAMEK (Jurnal Akuntansi Manajemen Dan Keuangan)*, 01(03), 131–139.
- Novita, I. (2022). Komunikasi Intrapersonal Pada Mahasiswa Korban Body Shaming Di Pekanbaru”. In *Skripsi* (Issue 5408).
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92–100. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4532>
- Oktariansyah. (2019). Peranan Alat Perlengkapan Organisasi dan Pengawasan Dalam Menunjang Kinerja Karyawan Pada Koperasi Green Society Palembang. *Jurnal Media Wahana Ekonomika*, 15(3), 53. <https://doi.org/10.31851/jmwe.v15i3.2889>
- Paramitha, D. S., & Ariani, L. (2024). Hubungan Kontrol Diri dengan Stress Kerja Pada Bidan di Rumah Sakit Banjarmasin. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2415–2425. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.11124>

- Pohan, D. D., & Fitria, U. S. (2021). Jenis Jenis Komunikasi. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 2, 29–37.
- PT. SUCOFINDO. (2022). PT SUCOFINDO Company Profile. In *SCI 04.2022*.
- Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan Kerja dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja. *Juripol*, 4(2), 129–141. <https://doi.org/10.33395/juripol.v4i2.11098>
- Rahmi, Y., Latifanisa, N., Wardiman, J., Yulhendri, Cerya, E., & Nofriansyah. (2024). Struktur Organisasi dan Efektivitas Manajemen Koperasi Pembangunan Usaha Sumatera Barat. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 13(3).
- Rahmiana. (2019). Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam. *Jurnal Peurawi*, 2(1), 77–90. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/peurawi/article/view/5072>
- Ramadhanti, G. A., Jannatania, J., Adiyanto, D. I., & Vashty, S. Q. (2022). Pengalaman Komunikasi Pekerja Startup pada Praktik Hustle Culture. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 192–204.
- Ramadhina, C., Safitri, D., Annisa, F., & Fadilah, Q. (2023). Pengendalian “Toxic Productivity” Dalam Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Di Masa Pandemi Covid-19. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 250–266. <https://doi.org/10.14710/interaksi.12.2.250-266>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rossa Angelika Asa, P. (2022). *Pelaksanaan Webinar “Hustle Culture and Toxic Productivity” oleh PT Uni Tokopo Teknologi Empirical Paper*. 11(1).
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 88. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2693>

- Saputra, A. Fi., & Masdupi, E. (2025). *Work-Life Balance di Dunia Kerja*. PACE (Partnership for Action on Community Education).
- Saputra, J. A. (2024). *Teologi Istirahat Dan Hustle Culture : Teologi Istirahat dalam Keluaran 23 : 12 dan Implikasinya terhadap Fenomena Hustle culture*. 03(02), 50–72.
- Sardono, S. (2021). Persepsi dan Mindset Bersekolah bagi anak Desa di Kabupaten Barito Timur Provinsi Kalimantan Tengah. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 39–48. <https://doi.org/10.33084/suluh.v6i2.2467>
- Septiani, R. A. D., Widjojoko, & Wardana, D. (2020). Implementasi Program Literasi Membaca 15 Menit Sebelum Belajar Sebagai Upaya Dalam Meningkatkan Minat Membaca. *Jurnal Persada*, III(3), 130–137.
- Siahaya, V. B., & E.K, R. Y. (2019). Hubungan Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Perilaku Seksual Remaja Di Kelas Xii Sma (Di Ambon). *Molucca Medica*, 11, 20–27. <https://doi.org/10.30598/molmed.2018.11.2.20>
- Situmeang, K. A., Heryana, A., Mustikawati, I. S., & Nabila, A. (2022). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Petugas Call Center Nomor Tunggal Panggilan Darurat (Ntpd) Jakarta Siaga 112 Di Badan Penanggulangan Bencana Daerah Dki Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 101–107. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31984>
- Sriwahyuni, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Di Kelurahan Mabar Hilir. *Psikologi Konseling*, 8(1), 60–74. <https://doi.org/10.24114/konseling.v10i1.9633>
- Sulistiowati, W., & Kanto, D. S. (2022). Studi Atas Pengaruh Modal Dan Pinjaman Terhadap Sisa Hasil Usaha (Shu) Di Koperasi Karyawan Sucofindo. *Ekonomica Sharia: Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Ekonomi Syariah*, 8(1), 83–99.

- Supriyatin, T., Sahroni, D., Irawan, F. I., & Putri, H. I. (2021). Work-overload and Happiness in Generation Y Employees: Work-overload dan Happiness pada Karyawan Generasi Y. *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–15. <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/633>
- Surakhmat, A., & Kristin, O. (2024). *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya , Kemampuan Self-Control , Dan Tingkat Keseriusan Mahasiswa Terhadap Kinerja Tugas Perkuliahan Dalam Mata Kuliah Kewirausahaan*. 1(1), 30–38.
- Suriyanti, E. (2020). Analisis Pola Pikir (Mindset), Penilaian Kerja Dan Kepemimpinan Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kecamatan Batu Mandi Kabupaten Balangan Kalimantan Selatan. *KINDAI*, 16(1), 102–101. <https://doi.org/10.35972/kindai.v16i1.358>
- Susanti, Y. (2014). *Evaluasi Perencanaan dan Pengendalian Manajemen Dalam Hubungannya Dengan Kinerja Perusahaan Pada PT. Sucofindo (PERSERO) Palembang*.
- Wahdiniwaty, R. (2019). *Organisasi dan Manajemen Koperasi*. [https://repository.unikom.ac.id/32179/1/Pertemuan 5-Organisasi Manaj.pdf](https://repository.unikom.ac.id/32179/1/Pertemuan%205-Organisasi%20Manaj.pdf)
- Wibowo, M. E. S., & Hartono, E. S. (2020). Studi Fenomenologi Tentang Keseimbangan Kehidupan dan Pekerjaan Karyawan Sektor Perbankan di Kota Semarang. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 3(3), 363–377. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v3i3.144>
- Wulansari, O. D. (2023). Studi Literatur: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work-Life Balance. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i1.3404>
- Yulita, Sumiati, A., & Zulaihati, S. (2022). Terhadap Perilaku Konsumtif Penggunaan Aplikasi Online Food Delivery Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Ekonomi*, 1(1), 1–15.

Zaky, M. (2022). Dampak Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kehidupan Pribadi Terhadap Kepuasan Dan Kinerja Karyawan. *BRANDING: Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 72–86. <https://www.journal.uinsgd.ac.id/index.php/branding>