



## WORK LIFE BALANCE MENURUNKAN STRES KERJA PERAWAT

Yuswandi<sup>1</sup>, Nadirawati<sup>2</sup>, Rishka Yulystiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Jenderal Achmad Yani

Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cimahi, Jawa Barat, Kota Cimahi, Jawa Barat 40525

E-mail : yuswandi@lecture.unjani.ac.id

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Perawat saat berperan sebagai pekerja di rumah sakit dengan tuntutan pekerjaan tinggi juga tetap memiliki peran sebagai anggota keluarga sehingga membutuhkan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga agar tidak menjadi stressor. Kondisi *work life balance* dan risiko stres kerja pada perawat sangat rentan terjadi khususnya di saat pandemi Covid-19. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *work life balance* dengan stres kerja perawat di ruang isolasi Covid-19 Rumah Sakit Tk. II Dustira Cimahi tahun 2021. **Metode:** Rancangan penelitian studi korelasi dengan jumlah sampel sebanyak 52 responden perawat yang bekerja di ruang isolasi Covid-19 menggunakan teknik *accidental Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *pearson product moment*. **Hasil:** Rerata skor *work life balance* pada perawat di ruang isolasi Covid-19 sebesar 70,40 dimana 51,9% responden mempunyai *work life balance* yang rendah atau kurang seimbang. Rerata stres kerja perawat di ruang isolasi Covid-19 sebesar 71,50 dimana 46,2% responden mengalami stres kerja yang tinggi. Terdapat hubungan yang rendah antara *work life balance* dengan stres kerja perawat di ruang isolasi Covid-19. **Kesimpulan:** *Work life balance* mempunyai korelasi yang cukup kuat dan berarah negatif terhadap stres kerja perawat. Semakin seimbang *work life balance* perawat maka semakin rendah stres kerjanya.

**Kata Kunci :** perawat; stres kerja; *work life balance*

### ABSTRACT

**Background:** Nurses when acting as workers in hospitals with high job demands also still have a role as family members so they need a balance between work and family so they don't become stressors. Work life balance conditions and the risk of work stress on nurses are very vulnerable, especially during the Covid-19 pandemic. **Objective:** This study aims to determine the relationship between work life balance and work stress of nurses in the Covid-19 isolation room at Dustira Hospital Cimahi in 2021. **Method:** The research design was a correlation study with a total sample of 52 nurse respondents who worked in the Covid-19 isolation room using the accidental sampling technique. Collecting data using a questionnaire. Data were analysed by univariate and bivariate with Pearson product moment test. **Results:** The average work life balance score for nurses in the Covid-19 isolation room is 70.40 where 51.9% of respondents have a low or less balanced work life balance. The average work stress of nurses in the Covid-19 isolation room was 71.50 where 46.2% of respondents experienced high work stress. There is a low relationship between work life balance and the work stress of nurses in the Covid-19 isolation room. **Conclusion:** Work life balance has a strong and negative correlation with nurses' work stress. The more balanced the nurse's work life balance, the lower the work stress.

**Keywords:** nurse; work stress; work life balance

### PENDAHULUAN

The National Institute Occupational Safety and Health (NIOSH) menyatakan pekerjaan yang berhubungan dengan kesehatan atau rumah sakit memiliki risiko tinggi untuk mengalami stres kerja. American National Association for Occupational Health (ANAHO)

menempatkan stres kerja pada perawat berada di urutan paling atas pada empat puluh pertama kasus stres kerja pada pekerja.<sup>(1)</sup> Profesi kesehatan menempati urutan pertama (43%) yang mengalami stres.<sup>(2)</sup> Di Rumah Sakit Umum Provinsi Ratchaburi Thailand menemukan 26,2% perawat berada pada kelompok risiko



tinggi mengalami stres akibat kerja.<sup>(3)</sup> Hasil survey Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) menunjukkan 50,9% perawat di Indonesia pernah mengalami stres kerja, dengan gejala sering pusing, merasa lelah, kurang istirahat akibat beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu, serta gaji yang rendah tanpa insentif memadai. Keadaan yang paling mempengaruhi stres kerja perawat adalah kehidupan kerja.<sup>(1)</sup>

Stres kerja merupakan fenomena yang dihadapi oleh setiap orang ketika bekerja yang terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan dari organisasi.<sup>(4)</sup> Stres kerja dapat memberikan pengaruh negatif jika tidak dikelola dengan baik, salah satunya yaitu sebagai faktor pemicu beberapa penyakit seperti penyakit jantung, stroke, dan hipertensi.<sup>(5)</sup> Stres kerja yang terjadi pada perawat dapat menyebabkan perasaan jenuh dan bosan, sehingga akan berpengaruh terhadap produktivitas kerja, kinerja, serta perilaku *caring* perawat.<sup>(6)</sup> Faktor individu merupakan salah satu faktor yang paling mempengaruhi stres kerja perawat. Faktor individu menjadi salah satu faktor yang harus diperhatikan, salah satunya konflik peran yaitu keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dan keluarga atau lebih dikenal dengan istilah *work life balance*.<sup>(7)</sup>

*Work life balance* menjadi salah satu variabel penting karena masalah yang ada di dalam pekerjaan dan pribadi dapat menjadi salah satu stressor (penyebab stres) bagi seseorang. Seseorang yang mampu mencapai *work life balance* akan mengurangi perasaan jenuh dan stres terhadap pekerjaan. *Work life balance* merupakan kondisi yang melibatkan penetapan prioritas tepat antara pekerjaan (karir dan ambisi) di satu sisi dan kehidupan (kebahagiaan, waktu luang, keluarga, dan spiritual) di sisi lain.<sup>(8)</sup> *Work life balance* menjadi salah satu faktor penting yang berkaitan dengan stres kerja dikarenakan stres dapat bersumber dari masalah pekerjaan, pribadi, dan keluarga. Seseorang yang mempunyai masalah pada salah satu sumber tersebut berisiko akan mengalami ketidakseimbangan jika tidak bisa mengaturnya. Seseorang dapat terpenuhi *work life balance*-nya jika mampu menyeimbangkan antara pekerjaan, keluarga, dan pribadi.<sup>(9)</sup>

*Work life balance* akan mempunyai

dampak kepada kualitas hidup apabila terdapat waktu cukup banyak, keterlibatan atau kepuasan tersalurkan kepada peran sebagai pekerja dan anggota keluarga.<sup>(10)</sup> *Work life balance* dapat mempengaruhi efektivitas, efisiensi dan tanggung jawab pegawai, khususnya bagi perawat. *Work life balance* pada perawat memiliki sistem jam kerja dengan 3 *shift*, agar para pegawainya memiliki waktu lebih untuk dihabiskan bersama keluarga.<sup>(11)</sup>

Perawat saat berperan sebagai pekerja di rumah sakit dengan tuntutan pekerjaan tinggi juga tetap memiliki peran sebagai anggota keluarga. Manusia dipandang sebagai individu yang memiliki banyak peran dalam kehidupan, termasuk peran di lingkungan pekerjaan dan luar pekerjaan. Adanya berbagai peran yang harus dijalankan dapat menimbulkan konflik ketika dua atau lebih peran terjadi dalam satu waktu, serta peran tersebut dapat menghambat pelaksanaan dari peran lainnya.<sup>(12)</sup>

Sebagian besar perawat di Indonesia adalah wanita. Sebagai wanita pekerja yang sudah berkeluarga, mereka dituntut untuk menjalankan dua peran sekaligus, yaitu peran sebagai istri dan ibu ketika di rumah serta peran sebagai wanita pekerja saat di tempat kerja atau dinamakan dengan peran ganda. Peran ganda adalah dua peran yang dilakukan sekaligus yakni sebagai ibu rumah tangga dan perempuan karir. Peran tersebut dapat dikerjakan dikarenakan terdapat keinginan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan keluarga.<sup>(13)</sup>

Wanita karir atau pekerja dapat mengalami konflik yang terjadi dalam pekerjaannya akibat stres yang dirasakan. Wanita yang menjadi istri dan ibu sekaligus pekerja, cenderung membawa mereka pada *work family conflict*. Meskipun laki-laki juga dapat mengalami *work family conflict* tetapi wanita tetap menjadi sorotan utamanya, karena berkaitan dengan tugas utama sebagai ibu rumah tangga saja tetapi mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir.<sup>(14)</sup>

Apabila dikaitkan dengan situasi di tengah pandemi Covid 19 saat ini, kondisi *work life balance* dan risiko stres kerja pada perawat sangat rentan terjadi. Hal ini disebabkan perawat bekerja lebih ekstra dan maksimal dalam menangani pasien dibandingkan situasi sebelum adanya Covid-19. Diketahui terdapat kasus-kasus pada perawat seperti kelelahan



bekerja akibat 10 jam memakai APD (alat pelindung diri), etika yang lebih ketat dalam melayani kesehatan selama pandemi hingga kekhawatiran dalam sisi psikologis dimana para perawat khawatir akan menjadi *carrier* (pembawa) virus setelah bertugas sebagai perawat.<sup>(15)</sup>

Aktivitas yang dimiliki perawat juga menjadi terbatas seperti saat berinteraksi dengan rekan kerjanya tidak sebebas sebelum adanya pandemi. Perawat pada hari Sabtu dan Minggu juga terkadang tetap bekerja sebagai perawat perbantuan.<sup>(16)</sup>

Hasil studi pendahuluan yang peneliti dapatkan diketahui jumlah perawat yang ada di ruang rawat inap Rumah Sakit Dustira sebanyak 360 perawat, yaitu 99 perawat laki-laki dan 310 perawat perempuan. Diketahui sebanyak 310 perawat telah menikah, yaitu 234 perempuan dan 76 laki-laki. Data tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar perawat di ruang rawat inap RS Dustira didominasi oleh perempuan yang sudah menikah.

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan diketahui bahwa saat ini untuk rawat inap terbagi menjadi dua, yaitu ruang rawat inap khusus pasien Covid-19 dan non Covid-19, sehingga jumlah perawat yang ada dibagi ke dalam beberapa ruangan. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan, diketahui dari 21 ruang rawat inap, sebanyak 10 ruangan khusus pasien Covid-19 (ICU, Cakrabuana, Talaga Bodas, Siliwangi, PICU NICU, Angsret, Siliwangi, Malabar, Haruman, Patuha, dan Pangrango), 2 ruangan untuk pasien Covid dan non Covid (Kencana, dan Burangrang), serta 9 ruangan non Covid-19. Diketahui dari jumlah 430 tenaga kesehatan (perawat dan bidan) di ruang rawat inap, sebanyak 228 orang adalah tim Covid dan 175 orang non tim Covid.

Hasil wawancara pada perawat terkait keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi didapatkan bahwa seluruh perawat menyatakan bahwa mereka mencoba menyeimbangkan tugas mereka sebagai perawat dalam pekerjaan, serta ibu dan istri di dalam keluarga. Akan tetapi enam perawat mengatakan mereka terkadang mengalami kelelahan setelah sepuluh jam kerja jika langsung mengurus pekerjaan rumah tangga. Dalam mengurus anak, empat perawat menggunakan jasa asisten rumah tangga dalam mengurus pekerjaan rumah tangga, sedangkan enam

perawat melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri. Diketahui bahwa enam perawat mengatakan jika ada masalah di keluarga suka terbawa dalam pekerjaan, dan sebaliknya jika ada masalah dalam pekerjaan terkadang terbawa di keluarga seperti mudah emosi.

Hasil wawancara pada sepuluh perawat diketahui hampir seluruh perawat menyatakan bahwa mereka terkadang tidak dapat mengerjakan seluruh pekerjaan dengan baik atau yang biasanya dapat dilakukan sendiri, sehingga dirasa mempengaruhi pelayanan yang diberikan kepada pasien. Hal tersebut dapat terjadi di saat kondisi pasien penuh, tekanan pekerjaan yang tinggi, kondisi tubuh lelah dan tidak bersemangat, atau ditambah jika sedang mengalami masalah di dalam pekerjaan dan keluarga, sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi dan semangat perawat dalam bekerja. Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian “Adakah hubungan *work life balance* dengan stres kerja perawat di ruang isolasi Covid-19 Rumah Sakit Tk. II Dustira Cimahi?”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan rancangan studi korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di ruang isolasi Covid-19, antara lain ruang Cakrabuana, Talaga Bodas, Haruman, Angsret, Siliwangi, Kencana, dan Burangrang dengan total perawat sebanyak 129 perawat. Adapun waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Juni sampai 15 Juli 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah perawat wanita yang telah menikah yang bekerja di ruang isolasi Covid-19 antara lain ruang Cakrabuana, Talaga Bodas, Haruman, Angsret, Siliwangi, Kencana, dan Burangrang dengan jumlah 52 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari Variabel bebas (*independen*) yaitu *work life balance* dan variabel terikat (*dependen*) yaitu stress kerja. Instrumen stress kerja menggunakan alat ukur baku yang diambil dari Nursalam (2015) mengenai stress kerja pada perawat secara umum. Pada instrumen *work life balance* menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Fisher, Bulger and Smith (2009) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh lembaga bahasa bersertifikasi

dan telah dilakukan *expert validity* terhadap 3 orang ahli.<sup>(17)</sup>

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen angket berupa kuesioner, yaitu kuesioner *work life balance* dan stres kerja. Jenis data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan langsung dari responden melalui pengisian kuesioner yang langsung diisi responden, dimana proses pengumpulan data penelitian menggunakan *Google Form*. Pada tahap pengumpulan data ini, peneliti menggunakan *Google Form* untuk meminimalisir kontak langsung dengan perawat-perawat lain. Peneliti dalam hal ini menyebarkan link *Google Form* kepada calon subjek penelitian yang memenuhi kriteria penelitian. Calon subjek kemudian mengakses link tersebut dan mengisi seluruh data-data dan pernyataan kuesioner dalam *Google Form* kemudian melakukan submit. Selanjutnya peneliti mengecek kelengkapan pengisian *Google Form* dan setelah selesai dilakukan analisis. Pada tahap ini seluruh data dan pernyataan kuesioner dalam *Google Form* telah terisi.

Analisa data yang digunakan terdiri dari analisis univariate dan bivariate. Analisis univariate dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase meliputi skor nilai rerata, standar deviasi, minimum, dan maksimum dari variabel *work life balance* dan stress kerja perawat. Sedangkan analisis biavariat menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* (PPM). Penelitian ini sudah dilakukan persetujuan etik/ethical clearance dari komisi etik penelitian kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani dengan nomor : 07/KEPK/V/2021.

**HASIL**

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden**

Karakteristik	Responden (n=52)	
	f	(%)
<b>Usia (Tahun) :</b>		
21-35 (dewasa awal)	40	76,9
36-45 (dewasa akhir)	12	23,1
<b>Jumlah Anak :</b>		
1 anak	15	28,8
2 anak	22	42,3
3 anak	14	26,9
4 anak	1	1,9
<b>Lama Menikah :</b>		
1-5 tahun	24	46,2
6-10 tahun	18	34,6

Karakteristik	Responden (n=52)	
	f	(%)
> 10 tahun	10	19,2
<b>Lama Bekerja Di Rumah Sakit :</b>		
1-5 tahun	11	21,2
6-10 tahun	25	48,1
10-15 tahun	9	17,3
> 15 tahun	7	13,4
<b>Lama Bekerja Di Ruang Covid-19 :</b>		
1-6 bulan	5	9,6
6-12 bulan	22	43,3
> 12 bulan	25	48,1

Berdasarkan karakteristik responden diperoleh sebagian besar responden yaitu 76,9% berusia 21-35 (dewasa awal), sebesar 42,3% responden memiliki dua orang anak, sebesar 46,2%, sebesar 46,2% responden memiliki usia pernikahan 1-5 tahun, sebesar 48,1% sudah bekerja sebagai perawat di rumah sakit selama 6-10 tahun dan sebesar 48,1% sudah bekerja di ruang Covid RS. Tk. II Dustira Cimahi selama > 12 bulan.

**Tabel 2. Gambaran Work Life Balance dan Stres Kerja pada Perawat**

Variabel	Rata-rata	Standar deviasi	Mini mum	Maksi mum	n	Rata-rata
Skor <i>Work Life Balance</i>	70,4	4,852	56	81	52	70,4
Skor Stres Kerja	71,50	19,421	40	130	52	71,50

Tabel 2. menunjukkan rerata skor *work life balance* pada perawat di ruang isolasi Covid-19 termasuk dalam kategori baik dengan skor sebesar 70,40, sedangkan rerata skor stres kerja perawat di ruang isolasi Covid-19 termasuk dalam kategori stres tinggi

**Tabel 3. Hubungan Work Life Balance dengan Stres Kerja Perawat**

Variabel	n	R	P value
Hubungan <i>Work Life Balance</i> dengan Stres Kerja Perawat	52	-0,413	0,002

Keterangan: n = Sampel R = rho/keeratan hubungan

Tabel 3. menunjukkan didapatkan nilai r -0,413 yang artinya terdapat korelasi yang cukup kuat dan berarah negatif antara *work life balance* dengan stres kerja, didapatkan *p value* 0,002 <  $\alpha$  0,05 yang artinya Ho ditolak dimana terdapat hubungan antara *work life balance* dengan stres kerja perawat di ruang isolasi Covid-19 Rumah Sakit Tk. II Dustira Cimahi tahun 2021.



## PEMBAHASAN

Diketahui bahwa *work life balance* mempunyai korelasi yang cukup kuat dan berarah negatif dengan stres kerja. Artinya, semakin tinggi atau seimbang *work life balance* perawat maka akan semakin rendah stres kerjanya, serta sebaliknya semakin rendah atau tidak seimbang *work life balance* perawat maka akan semakin tinggi stres kerjanya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rizaldy, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kepuasan kerja perawat wanita pada Rumah Sakit Islam Siti Rahmah Padang.<sup>(18)</sup> Hal sama dengan penelitian Rafsanjani menunjukkan *work life balance* berpengaruh negatif terhadap stress kerja. Semakin baik *work life balance*, maka akan semakin rendah stres kerjanya.<sup>(19)</sup>

Wanita karir atau pekerja dapat mengalami konflik yang terjadi dalam pekerjaannya akibat stres yang dirasakan. Wanita yang menjadi istri dan ibu sekaligus pekerja, cenderung membawa mereka pada *work family conflict*. Meskipun laki-laki juga dapat mengalami *work family conflict* tetapi wanita tetap menjadi sorotan utamanya, karena berkaitan dengan tugas utama sebagai ibu rumah tangga saja tetapi mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir.<sup>(20)</sup>

Pada hasil penelitian ini, adanya hubungan antara *work life balance* dengan stres kerja perawat dikarenakan sebagian besar perawat dengan *work life balance* yang seimbang mempunyai stres kerja yang rendah sedangkan sebagian kecil perawat mengalami stres kerja tinggi sebanyak. Selain itu, diketahui bahwa sebagian besar perawat dengan *work life balance* yang kurang seimbang mempunyai stres kerja yang tinggi, sedangkan sebagian kecil perawat mengalami stres kerja rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perawat dengan *work life balance* yang seimbang berpeluang besar untuk mempunyai stres kerja yang rendah, sehingga semakin seimbang *work life balance* perawat maka semakin rendah stres kerjanya.

Terjadinya stres kerja pada perawat dapat disebabkan berbagai faktor. Faktor individu seperti pertentangan atau ketidakseimbangan antara karier/pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, kurangnya penghargaan, kejenuhan, ketidakpuasan kerja, kebosanan, serta konflik

dengan rekan kerja.<sup>(21)</sup> Faktor individu menjadi salah satu faktor yang harus diperhatikan, salah satunya konflik peran yaitu keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dan keluarga atau lebih dikenal dengan istilah *work life balance*.<sup>(22)</sup>

Stressor yang berasal dari kehidupan pribadi maupun keluarga seperti mencampurkan masalah pekerjaan dan pribadi, kurangnya dukungan pasangan hidup, konflik pernikahan, dan stres karena memiliki dua pekerjaan dapat menyebabkan terjadinya konflik dalam individu.<sup>(23)</sup> Konflik dapat terjadi pada individu jika tidak dapat memilih antara dua atau lebih dari kebutuhan dan tujuan, misalnya memilih mengurus rumah tangga atau bekerja.<sup>(24)</sup> Maka dari itu, faktor penyebab stres yang berasal dari individu atau keluarga dapat menjadi stresor terjadinya stres kerja.

*Work life balance* menjadi salah satu faktor penting yang berkaitan dengan stres kerja dikarenakan stres dapat bersumber dari masalah pekerjaan, pribadi, dan keluarga. Seseorang yang mempunyai masalah pada salah satu sumber tersebut berisiko akan mengalami ketidakseimbangan jika tidak bisa mengaturnya. Seseorang dapat terpenuhi *work life balance*-nya jika mampu menyeimbangkan antara pekerjaan, keluarga, dan pribadi.<sup>(25,26)</sup> Untuk dapat memenuhi *work life balance* seorang pekerja dalam penelitian ini berarti perawat harus mampu meminimalisir kebiasaan mengeluh, belajar tentang hal-hal baru atau mencoba aktivitas baru, tidak membawa urusan pekerjaan ke rumah, mampu memprioritaskan pekerjaan yang harus diselesaikan serta memiliki manajemen waktu yang baik.

## KESIMPULAN

*Work life balance* berhubungan negatif dan cukup kuat dengan stres kerja perawat. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar perawat dengan *work life balance* yang seimbang mempunyai stres kerja yang rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

1. - h, harsono h, damayanti m, setiawati ep. Stres kerja pada perawat di rumah sakit dan fasilitas pelayanan kesehatan primer. Ejournal kedokteran indonesia. 2017 apr



- 21;5(1).
- Amelia ar, andayanie e, alifia an, kesehatan f. Gambaran stres kerja pada perawat di ruang rawat inap jiwa rumah sakit khusus daerah provinsi sulawesi selatan. Vol. 2. 2019.
  - Aoki m, keiwkarnka b, chompikul j. Job stress among nurses in public hospitals in ratchaburi province, thailand. *Journal of public health and development*. 2011;9(1):19–27.
  - Khan ma, mubasher s, naqvi h, khan m, kant a, khan sn. Job stress and employees' productivity: case of azad kashmir public health sector [internet]. 2013. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/312196277>
  - Saleh lm, russeng ss, tadjuddin i. Manajemen stres kerja (sebuah kajian keselamatan dan kesehatan kerja dari aspek psikologis pada atc). Deepublish; 2020.
  - Fakultas k, kesehatan i. Tingkat stres kerja perawat dengan perilaku caring perawat nurse working stress with nurses' caring behavior riza desima [internet]. Available from: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2380>
  - Syarifah th, etikariena a. Keseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi serta gaya kerja baru, bagaimana dampaknya terhadap stres kerja? *Psycho idea*. 2021;19(1):1–12.
  - Singh p, khanna p. Work-life balance a tool for increased employee productivity and retention. *Lachoo management journal*. 2011;2(2):188–206.
  - Setyaningwidhi r, yanuvianti m. Gambaran tipe work-life balance perawat wanita di instalasi rawat inap paviliun pelangi rs dustira cimahi. *Prosiding psikologi*. 2018;256–61.
  - Rumangkit s, zuriana z. Work-life balance as a predictor of organizational commitment: a multidimensional approach. *Diponegoro international journal of business*. 2019;2(1):18–22.
  - Risna r, sakka ambo, yunawati irma. Pengaruh work-life balance (keseimbangan kehidupan kerja) terhadap kepuasan kerja perawat pada tenaga kerja perawat di badan layanan umum daerah (blud) rumah sakit konawe selatan tahun 2016. *Jurnal ilmiah mahasiswa kesehatan masyarakat unsyiah*. 2017;2(5).
  - Fisher gg, bulger ca, smith cs. Beyond work and family: a measure of work/nonwork interference and enhancement. *J occup health psychol*. 2009;14(4):441.
  - Apriani f, anggraeni ld. Efek psikososial pada perawat perempuan yang menjalani peran ganda. *Jurnal kesehatan saelmakers perdana (jksp)*. 2019;2(1):14–23.
  - Kalendesang mp, bidjuni h, malara r. Hubungan konflik peran ganda perawat wanita sebagai care giver dengan stres kerja di ruangan rawat inap rumah sakit jiwa prof. Dr. VI ratumbusang provinsi sulawesi utara. *Jurnal keperawatan*. 2017;5(1).
  - Yodi mardiyawan. Pengaruh work life balance terhadap kepuasan kerja perawat wanita rumah sakit [internet] [skripsi]. [jakarta]: universitas negeri jakarta; 2020 [cited 2022 sep 10]. Available from: <http://repository.unj.ac.id/9966/>
  - Andri saubani. Peran ganda tenaga medis perempuan kala pandemi covid-19. <https://www.republika.co.id/berita/q94kmm409/peran-ganda-tenaga-medis-perempuan-kala-pandemi-covid19>. 2020;
  - Gunawan g. Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di indonesia. *Jppp-jurnal penelitian dan pengukuran psikologi*. 2019;8(2):88–94.
  - Rizaldy m. Pengaruh work-life balance dan stres kerja terhadap kepuasan kerja perawat wanita pada rumah sakit islam siti rahmah kota padang. [padang]: universitas negeri padang; 2017.
  - Rafsanjani f arhan, nursyamsi i, pono m. Pengaruh work-life life balance terhadap kinerja karyawan dengan stres kerja dan kepuasan kerja sebagai variabel intervening the effect of work-life life balance on employee performance with job stress and job satisfaction as intervening variables. *Hasanuddin journal of business strategy (hjbs)*. 2019;1(4):37–42.
  - Kalendesang m, bidjuni h, malara r. Hubungan konflik peran ganda perawat wanita sebagai care giver dengan stres



- kerja di ruangan rawat inap rumah sakit jiwa prof. Dr.v. L. Ratumbuang provinsi sulawesi utara. Jurnal keperawatan unsrat. 2017;5(1):108714.
21. Vanchapo ar. Beban kerja dan stres kerja. Arsalan n, editor. Pasuruan-jawa timur: cv. Penerbit qiara media; 2020.
  22. Syarifah th, etikariena a. 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. 2020;19(01):1–12.
  23. Umam k. Perilaku organisasi. Bandung: cv. Pustaka setia; 2012.
  24. Asih gy, widhiastuti h, dewi r. Stres kerja. Semarang: semarang university press; 2018.
  25. Wicaksana sa, suryadi s, asrunputri ap. Identifikasi dimensi-dimensi work-life balance pada karyawan generasi milenial di sektor perbankan. Widya cipta: jurnal sekretari dan manajemen. 2020;4(2):137–43.
  26. Setyaningwidhi r, yanuvianti m. Gambaran tipe work-life balance perawat wanita di instalasi rawat inap paviliun pelangi rs dustira cimahi. In: prosiding psikologi. 2017. P. 256–61.

