YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3555

PENGARUH WORK LIFE BALANCE TERHADAP STRES KERJA PADA GURU PEREMPUAN YANG TELAH BERKELUARGA DI KECAMATAN KOTO TANGAH

The Influence of Work-Life Balance on Work Stress Among Female Teachers with Families in Koto Tangah District

Azzahra Putri Rinjani & Rinaldi
Universitas Negeri Padang
Pazzahra157@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jul 25, 2024	Jul 28, 2024	Jul 31, 2024	Aug 3, 2024

Abstract

The purpose of this study is to see the effect of work life balance on work stress on female teachers who have a family in Koto Tangah District. This study uses purposive sampling techniques, determining samples with certain considerations. The subject of this study was 110 teachers. The data collection method in this study uses the work life balance scale and work stress. Data is processed by using simple regression analysis. Hypothesis test results with a significance value (p-value) of 0.000, indicate that the effect of the work life balance variable on work stress variables is very significant. While the negative regression coefficient of -0,724 in this study shows that each increase in work life balance will reduce the level of work stress by 0.724. The correlation coefficient (R) of 0.525 shows a positive linear relationship between work life balance and work stress.

Keywords : Work Life Balance: Work Stress: Female Teacher

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini ingin melihat pengaruh *work life balance* terhadap stress kerja pada guru perempuan yang telah berkeluarga di Kecamatan Koto Tangah. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Subjek penelitian ini sebanyak 110 guru. Metode pengambilan data dalam penelitian ini mengguankan *skala work life balance* dan stress kerja. Data diolah dengan mengguankan analisis regresi sederhana. Hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.000, menunjukkan bahwa pengaruh variabel *work life balance* terhadap variabel stress kerja sangat signifikan. Sedangkan koefisien regresi negatif sebesar -0.724 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan dalam *work life balance* akan mengurangi tingkat stres kerja sebesar 0.724. Koefisien korelasi (R) sebesar 0.525 menunjukkan adanya hubungan linier positif sedang antara *work life balance* dan stress kerja.

Kata Kunci : *Work Life Balance*: Stres Kerja: Guru Perempuan

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter suatu bangsa, karena pendidikan yang baik akan mempengaruhi perkembangan manusia dan aspek kepribadian mereka serta dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkompeten. Hal tersebut juga dijelaskan oleh (Piscesta et al., 2022), setiap manusia berhak mendapatkan pendidikan yang bagus serta dengan pendidikan menjadikan seseorang berguna bagi negara. Menurut Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen, pada Pasal 1 ayat 2 berbunyi bahwa: guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih serta mengevaluasi peserta didiknya pada pendidikan usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Menurut (Azkiyati, 2018) salah satu pekerjaan yang mengalami stres kerja adalah guru karena standar pendidikan telah mengalami perubahan seperti kurikulum pembelajaran dari kurikulum 2006 dan sekarang menjadi kurikulum merdeka. Berikut pernyataan subjek yang sesuai dengan stress kerja karena perubahan kurikulum pembelajaran serta tuntutan pekerjaan, "*Mungkin apa ya prosedurnya sangat berbeda, apalagi kita diminta untuk paham IT bahkan pembuatan mediapun sangat susah. Modul juga banyak, kadang saya menunda dalam membuat modul karena sudah terlalu banyak tuntutan seorang guru, agak lebih riwetlah"* (Wawancara personal, T 15 Mei 2024).

Menurut (Robbins & Judge, 2011), salah satu faktor terjadinya stres kerja adalah tuntutan pekerjaan. Stres kerja pada guru ditunjukkan dengan perasaan gelisah sehingga kurang fokus saat mengajar, maka dengan adanya penurunan konsentrasi pada guru akan berpengaruh terhadap kualitas pembelajaran yang dilakukan (Hendrawan et al., 2018).

Penyebab lain stres kerja adalah faktor individu yaitu jenis kelamin, usia dan masa kerja (Rosanna et al., 2021). Masa kerja berkaitan dengan pengalaman seorang pekerja dalam mengatasi masalah di tempat kerja. Masa kerja memiliki potensi untuk menimbulkan stres kerja, baik bagi pekerja dengan masa kerja singkat maupun yang sudah lama bekerja, keduanya dapat memicu stres kerja (Manabung et al., 2018). Berikut bentuk stress kerja yang berkaitan dengan masa kerja, hal ini dilampirkan pada kutipan wawancara sebagai berikut, *" Saya sudah 21 tahun menjadi guru di sekolah. Awalnya saya cemas dek karena basic sayakan guru Agama dan sekarang saya diminta untuk menjadi wali kelas. Hal itu membuat saya cemas dan kurang pecaya diri, saya selalu bertanya kepada diri saya apa saya bisa,*(Wawancara personal, S 14 Mei 2024).

Perempuan lebih sering mengalami stres kerja karena mereka harus menjalankan beberapa peran sekaligus, seperti mengelola pekerjaan, keluarga, keuangan, dan tugas lainnya(Natalia & Farista, 2018). Seiring perkembangan zaman, dunia juga dituntut untuk mengutamakan kesetaraan gender antara kedudukan pekerja pria dan pekerja perempuan(Bentian, 2015). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah perempuan pekerja pada 2022 mencapai 52,74 juta pekerja di Indonesia. Hal tersebut menjelaskan bahwa peranan perempuan menjadi salah satu penunjang pembangunan di Indonesia. Akan tetapi, hal tersebut tidak sepenuhnya membawa dampak positif bagi kaum perempuan karena setiap orang akan beresiko mengalami stres. Maka, perempuan yang bekerja sebagai guru dan telah berkeluarga juga memiliki resiko untuk mengalami stress karena memiliki dua peran serta menghasilkan dua tuntutan yang berbeda(Rosanna et al., 2021).

Seorang perempuan yang bekerja perlu berupaya untuk menyeimbangkan dua peran atau lebih yang dijalaninya sehingga dapat diartikan bahwa seorang perempuan pekerja perlu memiliki *work life balance*. *Work life balance* adalah suatu variabel psikologi yang menjelaskan tentang kesimbangan kehidupan pekerjaan dengan aspek kehidupan lain dari seorang individu (Prasartika, 2021). Ketidakmampuan seorang dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga akan memunculkan permasalahan yang berakibat pada tekanan sehingga tidak jarang berujung pada stres. Hal ini juga disampaikan oleh(Panjaitan et al., 2021) mengenai gejala stres kerja yang dialami oleh guru perempuan yang telah menikah dapat dikategorikan ke dalam indikator fisiologis dan emosional. Sehingga, keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan menjadi suatu kebutuhan bagi individu agar terciptanya kehidupan yang penuh makna dan berkualitas(Mayangsari & Amalia, 2018).

Guru perempuan yang berhasil mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi maka secara tidak langsung individu tersebut akan mengalami sedikit hambatan dalam berinteraksi di lingkungan sekitarnya karena secara psikologis dia merasa rileks dan nyaman dalam melakukan aktivitasnya. Hal tersebut bisa mengurangi tingkat stres kerja secara signifikan sehingga pencapaian *work life balance* tidak hanya mengurangi hambatan perilaku tetapi juga mengurangi stres kerja seseorang. Oleh karena itu, *work life balance* memiliki pengaruh negatif terhadap stres kerja yang menjelaskan semakin tinggi tingkat *work life balance* semakin rendah tingkat stres kerja yang mungkin dialami seseorang dan sebaliknya. Hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa guru di Kecamatan Koto Tangah, terlihat bahwa guru perempuan kelelahan, mudah marah dan merasa cemas serta kesulitan dalam menyeimbangi tuntutan pekerjaan dan tuntutan di luar pekerjaan pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya stress kerja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *work life balance* terhadap stres kerja pada guru perempuan yang telah berkeluarga di Kecamatan Koto Tangah. Maka dari itu, peneliti tertarik meneliti pegaruh *work life balance* terhadap stess kerja pada guru perempuan di Kecamatan Koto Tangah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifiat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian ini adalah seluruh guru perempuan di kecamatan Koto Tangah sebanyak 1.759 orang. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah guru perempuan di Kecamatan Koto Tangah, dengan kriteria sebagai berikut: (1) Sudah menikah dan memiliki anak, (2) rentang usia mulai dari 18-40 tahun dan (3) masa kerja ≥ 5 tahun. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *work life balance* dan skala stres kerja.

HASIL

Penelitian ini menggunakan populasi guru perempuan yang telah berkeluarga di Kecamatan Koto Tangah. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 110 orang. Penelitian dilakukan selama 14 hari, dari tanggal 26 Juni hingga 8 Juli 2024, dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* dan kuesioner fisik secara langsung. Kuesioner *google form* dibagikan melalui *scan barcode*. Berikut adalah deskripsi umum responden dalam penelitian ini, yang telah dikategorikan berdasarkan usia, masa kerja, dan rentang sekolah.

Tabel 1 Responden Bedasarkan Usia

Kelompok Usia	Frekuensi	Presentase (%)
21-25	18	16,36
26-30	39	35,45
31-35	13	11,81
36-40	40	36,36

Responden berusia 21-25 tahun berjumlah 18 orang, yang mewakili 16,36% dari total responden. Kelompok usia 26-30 tahun merupakan kelompok terbesar dengan 39 responden, atau 35,45% dari total responden. Responden berusia 31-35 tahun sebanyak 13 orang, mewakili 11,81%. Kelompok usia 36-40 tahun terdiri dari 40 responden, yang merupakan 36,36% dari total responden.

Table 2. Responden Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja	Frekuensi	Presentase (%)
5-10 Tahun	78	70,90
11-15 Tahun	16	14,54
>15 Tahun	16	14,54

Rerponden yang memiliki masa kerja 5-10 tahun sebanyak (70,90%). Sebanyak 14,54% responden memiliki masa kerja 11-15 tahun, dan 14,54% lainnya memiliki masa kerja lebih dari 15 tahun.

Table 3. Responden Rentan Sekolah

Rentan Sekolah	Frekuensi	Presentase (%)
SD	43	39,09
SMP	19	17,27
SMA	48	43,63

Mayoritas responden (43,63%) berpendidikan SMA. Sebanyak 39,09% berpendidikan SD, dan 17,27% berpendidikan SMP.

Table 4 Skor Hipotetik dan Skor Empirik *Work Life Balance* dan Stres Kerja

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Work Life Balance	14	56	35	7	21	56	40.6	6.2
Stress Kerja	23	92	57.5	11.5	26	74	51.5	8.5

Perhitungan data hipotetik merujuk pada perhitungan data yang didasarkan pada alat ukur sebagai acuan, sementara perhitungan data empirik mengacu pada data yang diperoleh dari subjek di populasi (Widhiarso, 2017). perhitungan data hipotetik *work life balance* menunjukkan nilai minimal 14, nilai maksimal 56, nilai rata-rata 35, dan standar deviasi 7. Berdasarkan perhitungan data empirik, nilai minimal 21, nilai maksimal 56, nilai rata-rata 40.6, dan standar deviasi 6.2.

Pada perhitungan hipotetik variabel stress kerja, menunjukkan nilai minimal 23, nilai maksimal 92, nilai rata-rata 57.5, dan standar deviasi 11.5. Berdasarkan data empirik dari 110 subjek, stres kerja menunjukkan nilai minimal 26, nilai maksimal 74, nilai rata-rata 51.5, dan standar deviasi 8.5. Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa responden yang memiliki *work life balance* yang baik cenderung mengalami tingkat stres kerja yang lebih rendah. Hal ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat membantu mengurangi tingkat stres. Peneliti mendeskripsikan data kategorisasi berdasarkan variabel *work life balance* dan sres kerja serta aspek dari setiap variabel tersebut:

Table 5. Kategorisasi Skor *Work Life Balance*

Kategori	Skor	F	%
Sangat Rendah	X < 24.5	2	1.8%
Rendah	24.5 < X < 31.5	6	5.45%
Sedang	31.5 < X < 38.5	25	22.72%
Tinggi	**38.5 < X < 45.5**	**57**	**51.81%**
Sangat Tinggi	45.5 < X	20	18.18%
	Jumlah	110	110%

Hasil kategorisasi pada tabel 4.5 skor *work life balance* menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 57 subjek (51,81%). Selanjutnya, 20 subjek (18,18%) berada dalam kategori sangat tinggi. Sebanyak 25 subjek (22,72%) berada dalam kategori sedang, sementara 6 subjek (5,45%) berada dalam kategori rendah. Hanya 2 subjek (1,8%) yang berada dalam kategori sangat rendah.

Table 6. Kategorisasi Skor Stres Kerja

Kategori	Skor	F	%
X ≤ 40.25	Sangat Rendah	8	7.2%
40.25 < X ≤ 51.75	**Rendah**	**51**	**46.36%**
51.75 < X ≤ 63.25	Sedang	42	38.18%
63.25 < X ≤ 74.75	Tinggi	9	8.1%
74.75 < X	Sangat Tinggi	0	0

Hasil kategorisasi skor stres kerja menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada dalam kategori rendah, yaitu 51 subjek (46,36%). Selanjutnya, 42 subjek (38,18%) berada dalam kategori sedang. Sebanyak 9 subjek (8,1%) berada dalam kategori tinggi, sementara 8 subjek (7,2%) berada dalam kategori sangat rendah. Tidak ada subjek yang berada dalam kategori sangat tinggi.

Table 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
*Work Life Balance** Stres Kerja	0.200	Terdistribusi Normal

Menurut (Sugiyono,2013), uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas bukan dilakukan pada masing-masing variabel tetapi pada nilai residualnya. Dalam penelitian ini, untuk menguji nilai residual digunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan mengkorelasikan nilai residual (Unstandardized Residual). Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi data untuk variabel skala *work life balance* dan stress kerja p = 0.200 (p > 0.05).

Table 8. Hasil Uji Linearitas

Variabel	P	Keterangan
*Work Life Balance** Stres Kerja	0.327	Linear

Dalam penelitian ini, uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel *work life balance* dan variabel stres kerja. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa data *work life balance* dan stress kerja membentuk garis linear dengan nilai p sebesar 0.327 (p<0,05).

Table 9. Hasil Uji Hipotesis

Independet	*Dependet*	Signifikansi
Work Life Balance	Stres Kerja	0.000

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.000. Nilai p-value ini sangat kecil dan jauh di bawah tingkat signifikansi yang umumnya digunakan (0.05), menunjukkan bahwa pengaruh variabel *work life balance* terhadap variabel stress kerja sangat signifikan secara statistik. Koefisien korelasi (R) sebesar 0.525 menunjukkan adanya hubungan linier positif sedang antara *work life balance* dan stress kerja. Nilai ini berarti semakin baik keseimbangan kehidupan kerja seseorang, semakin rendah tingkat stres kerja mereka, dan sebaliknya.

Sedangkan koefisien regresi negatif sebesar -0.724 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan dalam *work life balance* akan mengurangi tingkat stres kerja sebesar 0.724.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work life balance* terhadap stres kerja. *Work life balance*, yang menjelaskan sejauh mana seseorang dapat menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarga, menjadi perhatian penting dalam konteks kesejahteraan karyawan. Penelitian ini menganalisis pengaruh antara *work life balance* dan tingkat stres kerja, dengan hipotesis bahwa *work life balance* yang lebih baik akan berhubungan dengan tingkat stres kerja yang lebih rendah. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *work life balance* dan stres kerja, dengan koefisien regresi negatif. Koefisien

regresi negatif ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan dalam *work life balance* berhubungan dengan penurunan tingkat stres kerja. Artinya, individu yang memiliki *work life balance* yang lebih baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Temuan ini diperkuat dengan nilai p-value sebesar 0.000, yang menunjukkan bahwa hasil ini sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif Ha dalam penelitian ini **diterima**.

Pada penelitian ini melibatkan guru perempuan yang telah berkeluarga dengan masa kerja lebih dari lima tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zulkifli et al., 2019), bahwa pekerja dengan masa kerja lebih lama umumnya memiliki kemampuan dan pemahaman yang lebih baik tentang pekerjaan mereka. Pengalaman yang mereka miliki membantu mengurangi stres kerja karena mereka sudah terbiasa dengan tuntutan pekerjaan dan memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasinya. Sementara itu, guru-guru dengan masa kerja yang lebih singkat masih harus menyesuaikan diri dengan tugas-tugas mereka, yang dapat meningkatkan tingkat stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi atau *work life balance* dapat mengurangi stres kerja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aoerora & Marpaung, 2020) terhadap *work life balance* ditinjau dari stres kerja menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dengan kondisi erat dan signifikan antara stres kerja dengan *work life balance,* sehingga semakin tinggi stres kerja maka *work life* b*alance* akan menurun dan semakin rendah stres kerja maka semakin tinggi *work life balance.* Ini memiliki implikasi penting bagi instansi atau organisasi. Pertama, instansi dapat mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung guru dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kedua, dengan membantu guru mencapai *work life balance* yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya *work life balance* dalam konteks stres kerja dan kesejahteraan guru perempuan yang telah berkeluarga. Keseimbangan kehidupan kerja menjelaskan bagaimana seorang guru perempuan yang telah berkeluarga mendapatkan penghargaan bagi dirinya melalui kesejahteraan kehidupan pribadinya. Melalui keseimbangan yang baik antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, guru tersebut dapat bekerja dengan maksimal dan memberikan totalitas dalam pekerjaannya. Ketika guru dapat melaksanakan tugasnya tanpa gangguan dari kehidupan pribadi, ia dapat berkontribusi lebih baik dan mengekspresikan kemampuannya secara optimal, yang pada akhirnya mampu

meningkatkan dedikasi terhadap pekerjaannya dan menciptakan kepuasan dalam keterlibatannya saat bekerja. Oleh karena itu, keseimbangan kehidupan kerja sangat relevan bagi kehidupan individu, terutama ketika organisasi memperhatikan kesejahteraan karyawannya.

Melalui keseimbangan yang baik antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, guru tersebut dapat bekerja dengan maksimal dan memberikan totalitas dalam pekerjaannya. Ketika guru dapat melaksanakan tugasnya tanpa gangguan dari kehidupan pribadi, ia dapat berkontribusi lebih baik dan mengekspresikan kemampuannya secara optimal, yang pada akhirnya mampu meningkatkan dedikasi terhadap pekerjaannya dan menciptakan kepuasan dalam keterlibatannya saat bekerja. Oleh karena itu, keseimbangan kehidupan kerja sangat relevan bagi kehidupan individu, terutama ketika organisasi memperhatikan kesejahteraan karyawannya. Semakin tinggi tingkat work-life balance, semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami pekerja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat work-life balance, semakin tinggi risiko terjadinya stres kerja

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang telah dilakukan mengenai pengaruh *work life balance* terhadap stress kerja pada guru perempuan yang telah berkeluarga di kecamatan koto Tangah, maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat *work life balance* pada guru perempuan yang telah berkeluarga di kecamatan Koto Tangah cenderung sangat tinggi.
2. Tingkat stress kerja pada guru perempuan yang telah berkeluarga di kecamatan Koto Tangah cenderung rendah.
3. Terdapat pengaruh antara *work life balance* dengan stress kerja pada guru perempuan yang telah berkeluarga di kecamatan Koto Tangah dengan arah koefisien regresi negatif.

DAFTAR PUSTAKA

Aoerora, J., & Marpaung, W. (2020). Work Life Balance ditinjau dari Stres Kerja pada Karyawan/karyawati. Psyche 165 Journal, 13(02).

Azkiyati, N. (2018). Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru. 6(1), 9–16.

Bentian, B. (2015). Peranan Perempuan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Taraf Hidup Keluarga di Desa.

Hendrawan, A., Sucahyawati, H., & Cahyandi, K. (2018). Stres Kerja dan Kelelahan Kerja Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar (Vol. 3).

Manabung, A. R., Suoth, L. F., & Warouw, F. (2018). Hubungan Antara Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Tenaga Kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung. In Jurnal KESMAS (Vol. 7, Issue 5).

Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan Kerja-Kerhidupan Pada Wanita Karir Work Life Balance of Career Woman.

Natalia, D., & Farista, R. (2018). STRATEGI PENGELOLAAN STRES GURU WANITA BERSTATUS GURU TETAP YAYASAN SEKOLAH DASAR BERSISTEM FULL DAY SCHOOL. Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan, 3(1).

Panjaitan, N. A. M., Siahaan, P. B. C., Siagian, M., & Sianipar, M. R. (2021). Konflik peran ganda pada guru wanita dan kaitannya dengan stres kerja. Jurnal Prima Medika Sains, 3(2). https://doi.org/10.34012/jpms.v3i2.1840

Piscesta, F., Febriana, S., & Putranto, Y. A. (2022). Pengaruh Work Family Balnce Terhadap Stres Kerja Pada Akuntan Pendidik di Kota Palembang.

Prasartika, B. (2021). Gambaran Work-Life Balance Pada Mompreneur.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2011). Perilaku Organisasi (D. Angelica, R. Cahyani, & A. Rosyid, Eds.; 12th ed.). Salemba Empat.

Rosanna, S. F., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2021). Hubungan Antara Faktor Individu dan Kejenuhan Dengan Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sederajat. IKESMA, 17(2), 111. https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i2.24783

Zulkifli, Z., Rahayu, S. T., & Akbar, S. A. (2019). Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak. KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(1), 46–61. https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i1.831