

ANALISIS BEBAN DAN STRES KERJA PERAWAT HUBUNGANNYA DENGAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA PERAWAT PERIOPERATIF

Hikmatul Zainiyah¹⁾, Tri Anjaswarni^{1)*}, Tri Johan Agus Yuswanto¹⁾, Kissy Bahari¹⁾

¹⁾Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

E-mail : tri_anjaswarni@poltekkes-malang.ac.id

ANALYSIS OF NURSES' WORKLOAD AND STRESS AND ITS RELATIONSHIP TO WORK-LIFE BALANCE PERIOPERATIVE NURSES

Abstract: The workload and stress of nurses in the operating room are important conditions to pay attention. This is crucial because nurses in the operating room face high work demands and can result in stress. If stress is not managed properly, it can negatively impact nurses' performance and work-life balance. The purpose of this study was to analyze the relationship between workload and stress and the quality of work-life balance among perioperative nurses at Lavalette Hospital, Malang. This study was a correlational with a cross-sectional approach. A total of 34 perioperative nurses at Lavalette Hospital, Malang, were sampled. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. Research results: there is a significant relationship between workload and work-life balance ($p_v = 0.001 < \alpha=0.05$; $r = -0.535$, and between work stress and work-life balance ($p_v = 0.002 < \alpha=0.05$; $r = -0.514$). Strong correlation with a negative relationship direction. The higher the workload and work stress, the lower the level of work-life balance of perioperative nurses. Effective time management and work stress management need to be carried out optimally by nurses. Hospitals are advised to periodically improve nurse competency through training, provide awards based on performance, and build effective communication regarding career levels.

Keywords: Workload, Work Stress, Work-Life Balance, Perioperative Nurses.

Abstrak: Beban dan stres kerja perawat di kamar operasi adalah kondisi yang penting mendapatkan perhatian. Hal ini penting karena perawat di ruang operasi menghadapi tuntutan kerja tinggi dan mengakibatkan stres. Apabila stres tidak dikelola dengan baik, berdampak negatif terhadap kinerja serta keseimbangan kehidupan kerja perawat. Tujuan penelitian menganalisis hubungan beban kerja dan stres kerja dengan kualitas keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Malang. Jenis penelitian adalah korelasional dengan pendekatan cross- sectional. Sampel diambil secara total dari perawat perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Malang, sejumlah 34 orang. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian: ada hubungan signifikan antara beban kerja dengan keseimbangan kehidupan kerja ($p_v = 0,001 < \alpha=0,05$; $r = -0,535$, dan antara stres kerja dengan keseimbangan kehidupan kerja ($p_v = 0,002 < \alpha=0,05$; $r = -0,514$. Korelasi kuat dengan arah hubungan negative. Semakin tinggi beban kerja dan stres kerja, maka semakin rendah tingkat keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif. Manajemen waktu yang efektif, dan pengelolaan stres kerja perlu dilakukan perawat secara optimal. Bagi rumah sakit disarankan untuk secara berkala meningkatkan kompetensi perawat melalui pelatihan, memberikan penghargaan berdasarkan kinerja, serta membangun komunikasi efektif terkait jenjang karier.

Kata kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Keseimbangan Kehidupan Kerja, Perawat Perioperatif.

PENDAHULUAN

Pekerja di sektor pelayanan kesehatan, khususnya perawat, memiliki tanggung jawab besar dalam memastikan kelancaran pelayanan medis, terutama dalam situasi kritis seperti di Instalasi Bedah Sentral. Beban kerja perawat perioperatif tidak hanya menuntut kompetensi teknis yang tinggi, tetapi juga kesiapan fisik dan mental yang prima. Beban kerja yang berlebihan, dapat menghabiskan waktu dan energi secara signifikan, sehingga mengganggu keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (Vanchapo (2022). Ketidakseimbangan ini pada akhirnya dapat menimbulkan dampak psikologis dan menurunkan kualitas hidup tenaga kesehatan.

Selain beban kerja, stres kerja juga menjadi faktor signifikan yang memengaruhi kualitas kerja dan kehidupan pribadi individu. Stres di tempat kerja merupakan reaksi emosional terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas individu untuk menghadapinya (Melliferina, 2022). Dalam konteks profesi keperawatan, khususnya perawat kamar operasi, stres dapat berasal dari tingginya tanggung jawab, tekanan waktu, tuntutan keterampilan tinggi, dan kondisi kerja yang intens (Fuada et al., 2017).

Keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) adalah kondisi ideal di mana individu mampu membagi waktu, energi, dan komitmen secara proporsional antara tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan pribadi. Bagi perawat, mencapai keseimbangan ini menjadi tantangan yang signifikan mengingat faktor-faktor seperti

kekurangan staf, sistem shift kerja yang menuntut, serta tekanan dan kebutuhan mendesak dalam sektor pelayanan kesehatan. Kondisi ini menuntut perawat untuk secara bersamaan mengelola tuntutan profesional dan kebutuhan keluarga, yang sering kali berdampak pada tingkat stres dan beban kerja yang tinggi. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi dan kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja agar kualitas hidup dan kinerja kerja perawat dapat terjaga secara optimal (Kuncoro, W.; et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Anisah (2024) menunjukkan bahwa beban kerja dan *work life balance* pada perawat Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh memiliki hubungan yang signifikan namun bersifat negatif. Artinya ketika beban kerja perawat meningkat maka *work life balance* perawat akan menurun, sebaliknya jika beban kerja perawat menurun maka *work life balance* pada perawat akan meningkat (Reynaldi et al., 2021).

Penelitian yang mengkaji secara simultan hubungan antara beban kerja, stres kerja, dan keseimbangan kehidupan kerja pada perawat perioperatif masih relatif terbatas. Padahal, kelompok perawat ini menempati posisi strategi sebagai tenaga kesehatan garis depan dalam proses tindakan penghentian sekaligus menghadapi risiko tinggi terhadap ketenangan tersebut. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut sangat diperlukan untuk memahami dinamika interaksi faktor-faktor tersebut guna mendukung peningkatan kesejahteraan dan kualitas pelayanan perioperatif.

Berdasarkan studi pendahuluan di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang, diketahui bahwa perawat perioperatif menjalankan tugas dalam sistem shift pagi, sore dan malam. Mereka memberikan pelayanan operasi elektif maupun emergensi, serta bertanggung jawab terhadap berbagai tahapan sebelum – selama dan setelah operasi. Kondisi kerja seperti ini berpotensi menimbulkan meningkatnya beban kerja dan stres yang tinggi, sehingga jika tidak diatasi dapat berdampak buruk pada keseimbangan kehidupan kerja.

Penelitian bertujuan menganalisis hubungan beban kerja dan stres kerja perawat dengan keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi manajemen rumah sakit dalam merancang kebijakan kerja yang lebih humanis dan berkelanjutan bagi tenaga keperawatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan selama bulan April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua perawat perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Malang sejumlah 34 orang. Sampel diambil dengan teknik total sampling. Analisis data dengan uji *Spearman's Rank Correlation*, yaitu untuk metode statistika untuk menganalisis hubungan antara variabel beban kerja, stress kerja dengan keseimbangan kehidupan kerja.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur beban, stres dan keseimbangan

kehidupan kerja dalam penelitian ini menggunakan kuesioner beban kerja yang dikembangkan oleh Nursalam (2018), kuesioner stres kerja oleh Hutasuhud (2014) dan kuesioner keseimbangan kehidupan kerja oleh Anisa (2021).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian perawat perioperatif dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Perawat Perioperatif di Rumah Sakit Lavalette tahun 2025.

Karakteristik		N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	44,1
	Perempuan	19	55,9
		Total	100,0
Usia	26-35 tahun	21	61,8
	36-45 tahun	11	32,4
	46-55 tahun	2	5,9
	Total	34	100,0
Status	Menikah	33	97,1
	Belum	1	2,9
	Menikah		
		Total	100,0
Lama Bekerja	<5 tahun	7	20,6
	5-10 tahun	13	38,2
	>10 tahun	14	41,2
	Total	34	100,0

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden (55,9%) adalah berjenis kelamin Perempuan, sebagian besar (61,8%) berusia 26-35 tahun. Hampir seluruh responden (97,1%) berstatus sudah menikah. Hampir setengah responden (41,2%) memiliki lama bekerja selama >10 tahun.

Hasil Analisis Beban kerja Perawat

Hasil analisis Beban kerja perawat perioperatif dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Perawat Perioperatif di Rumah Sakit Lavalette tahun 2025.

Kategori	Jumlah Responden	Percentase (%)
Beban Kerja Ringan	0	0
Beban Kerja Sedang	21	61,8
Beban Kerja Berat	13	38,2
Total	34	100,0

Tabel 2 menunjukkan semua perawat perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Malang mempunyai beban kerja dalam kategori sedang sampai berat. Hampir setengahnya 38,2% dalam kategori berat dan sebagian besar 61,8% kategori sedang. Tidak ada satupun perawat yang mempunyai beban kerja ringan.

Hasil Analisis Stres Kerja Perawat

Hasil analisis Stres kerja perawat perioperatif dapat dilihat pada table 3

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Stres Kerja Perawat Perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Tahun 2025.

Kategori	Jumlah Responden	Percentase (%)
Stres Kerja Ringan	0	0
Stres Kerja Sedang	14	41,2
Stres Kerja Berat	20	58,8
Total	34	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa semua perawat perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Malang mengalami stres kerja dalam kategori sedang sampai berat. Sebagian besar 58,8% kategori berat dan hampir setengahnya 41,2% kategori sedang. Tidak ada satupun perawat yang mengalami stres kerja ringan.

Hasil Analisis Keseimbangan Kehidupan Kerja

Hasil analisis Keseimbangan Kehidupan Kerja perawat perioperatif dapat dilihat pada table 4

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Keseimbangan Kehidupan Kerja Perawat Perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Tahun 2025.

Kategori	Jumlah Responden	Percentase (%)
Keseimbangan Tinggi	0	0
Keseimbangan Rendah	20	58,8
Keseimbangan Sedang	14	42,1
Total	34	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa semua perawat perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Malang mengalami keseimbangan kehidupan kerja dalam kategori sedang sampai rendah. Sebagian besar 58,8% termasuk dalam kategori rendah dan hampir setengahnya 42,1% termasuk dalam kategori sedang. Tidak ada satupun perawat yang mengalami keseimbangan kehidupan kerja tinggi.

Hasil Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Perawat Perioperatif

Hasil analisis Hubungan Beban Kerja dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja perawat perioperatif dapat dilihat pada table 5

Table 5 Hasil Analisis Hubungan Beban Kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja perawat Perioperatif Rumah Sakit Lavalette Malang.

Variabel	n	p-value	Nilai Korelasi (r)
Beban Kerja			
Keseimbangan	34	0,001	-0,535
Kehidupan Kerja Perawat			

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai probability (*p value*) = 0,001 < α (0,05), berarti H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan beban kerja dan keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif. Koefisiensi korelasi (*r*) - 0,535 memiliki hubungan kuat antara beban kerja dan keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif. Nilai (-) menunjukkan hubungan berlawanan arah yang artinya semakin berat beban kerja, maka semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif.

Hasil Analisis Hubungan Stres Kerja dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Perawat Perioperatif

Hasil analisis Hubungan Stres Kerja dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja perawat perioperatif dapat dilihat pada table 5

Tabel 6. Hasil Analisis Hubungan Stres Kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja perawat Perioperatif Rumah Sakit Lavalette Malang.

Variabel	n	p-value	Nilai Korelasi (r)
Stres Kerja			
Keseimbangan Kehidupan Kerja Perawat	34	0,002	-0,514

Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai (*p value*) = 0,002 < α (0,05), berarti H_2 diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan stres kerja dan keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif. Koefisiensi korelasi (*r*) -0,514 memiliki hubungan kuat antara stres kerja dan keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif. Nilai (-) menunjukkan hubungan berlawanan arah yang artinya semakin berat stres

kerja, maka semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perawat perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Malang mengalami beban kerja pada tingkat sedang, stres kerja pada tingkat berat, dan keseimbangan kehidupan kerja yang rendah. Ketiga variabel ini saling berhubungan dan memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi kerja perawat perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang.

Beban kerja merupakan seluruh aktivitas kerja, baik fisik maupun mental, yang dilakukan dalam satuan waktu tertentu. Beban kerja yang tidak sesuai dengan kapasitas individu dapat menyebabkan kelelahan, stres, dan penurunan kinerja (Efendi, 2009; Hendiati, 2012 dalam Samson et al., 2021). Dalam penelitian ini, beban kerja perawat berada pada tingkat sedang, yang mencerminkan tingginya frekuensi tindakan operasi (20–30 operasi per hari) yang harus ditangani oleh jumlah tenaga yang terbatas (34 perawat).

Pembagian tugas berdasarkan tim operasi dapat membantu mengatur alur kerja, namun beban tetap terasa berat karena banyaknya tindakan medis yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan tenaga fisik yang besar. Penelitian Mareta et al. (2023) menunjukkan bahwa sistem kerja berbasis tim belum cukup efektif jika tidak diimbangi dengan jumlah tenaga kerja yang memadai.

Masa kerja menjadi faktor penting yang memengaruhi persepsi terhadap beban kerja. Sebagian besar responden memiliki masa kerja lebih dari lima tahun, yang dapat meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan pekerjaan (Retnosari & Dwiyanti, 2019). Namun, kondisi fisik dan psikis tetap menjadi tantangan, terutama pada perawat perempuan yang secara fisiologis memiliki ketahanan fisik lebih rendah dibanding laki-laki (Mulfiyanti, 2020).

Tidak adanya responden yang mengalami beban kerja ringan mengindikasikan bahwa seluruh perawat memiliki tanggung jawab yang berat dalam menjalankan peran perioperatif. Kombinasi faktor seperti jumlah tindakan, keterbatasan tenaga kerja, tuntutan waktu, serta kebutuhan keterampilan khusus menjadikan beban kerja perawat tetap berada pada tingkat yang menuntut.

Stres kerja merupakan reaksi individu terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan untuk memenuhinya (Robbins & Coulter, 2010; Handoko, 2001). Mayoritas perawat dalam penelitian ini mengalami stres kerja tinggi, yang berkaitan erat dengan kompleksitas tugas perioperatif, ketelitian tinggi, serta risiko medis dan hukum yang menyertainya.

Studi ini sejalan dengan temuan Wei et al. (2023), yang menyebutkan bahwa intensitas kerja yang tinggi dan durasi kerja yang panjang meningkatkan kelelahan mental dan fisik perawat. Penelitian Munhoz et al. (2024) juga mengungkap bahwa lebih dari 80% perawat perioperatif

mengalami stres sedang hingga tinggi akibat tingginya tanggung jawab dan kurangnya kolaborasi tim.

Jenis kelamin juga berperan dalam tingkat stres. Menurut Tyfani et al. (2024), perempuan lebih rentan mengalami stres akibat tekanan ganda dari pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga. Hal ini relevan karena sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yang kemungkinan besar menghadapi peran ganda tersebut.

Faktor lain seperti rotasi shift, tuntutan teknis dalam ruang operasi, serta keterbatasan waktu untuk pemulihan fisik dan mental, menjadi penyebab meningkatnya tingkat stres kerja. Ketika stres berlangsung dalam jangka panjang tanpa penanganan yang memadai, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas pelayanan keperawatan.

Keseimbangan kehidupan kerja adalah kondisi ketika individu mampu membagi waktu dan energi secara proporsional antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden mengalami work-life balance rendah, yang berarti mereka kesulitan dalam menjaga harmoni antara kehidupan profesional dan pribadi.

Faktor beban kerja tinggi, stres kerja, serta kurangnya fleksibilitas dalam sistem kerja berkontribusi terhadap rendahnya keseimbangan ini. Wilson (2014) menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi dapat memicu kelelahan emosional, burnout, dan penurunan produktivitas.

Penelitian Manajemen & Kuala (2021) juga menyoroti bahwa perempuan cenderung mengalami kepuasan yang lebih rendah dalam menjaga keseimbangan hidup karena beban peran yang lebih besar. Selain itu, usia dan pengalaman kerja juga memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Di ruang operasi, yang merupakan unit dengan tekanan tinggi dan kebutuhan kesiapsiagaan setiap saat, waktu istirahat dan interaksi sosial seringkali terabaikan. Hal ini membuat keseimbangan kehidupan kerja menjadi tantangan besar bagi perawat perioperatif.

Analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah berbalik (negatif) antara beban kerja dan *work-life balance*. Artinya, semakin tinggi beban kerja yang dirasakan, semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Wanda Aprilyasari et al. (2024) dan Simanjuntak & Sembiring (2023), yang menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan berdampak negatif terhadap kualitas kehidupan kerja. Model Job Demands-Resources (JD-R) dari Demerouti et al. (2001) menjelaskan bahwa beban kerja yang tinggi tanpa dukungan sumber daya memadai akan menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup.

Perbedaan hasil ditemukan dalam studi Safitri et al. (2023), yang tidak menemukan hubungan antara beban kerja dan keseimbangan hidup. Namun, hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan jenis pekerjaan, budaya

organisasi, atau sistem kerja yang lebih fleksibel di lokasi lain. Dalam konteks ruang operasi, beban kerja yang tinggi dan bersifat teknis menjadi faktor kunci yang menurunkan keseimbangan hidup perawat.

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan *work-life balance*. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami perawat, semakin rendah keseimbangan kehidupannya.

Hasil ini didukung oleh penelitian Urba & Soetjiningsih (2022) serta Mustikasari & Frianto (2023), yang menjelaskan bahwa stres kerja merupakan prediktor utama ketidakseimbangan kehidupan kerja. Beberapa teori mendukung temuan ini:

1. *Role Conflict Theory* (Kahn et al., 1964): Ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi menyebabkan konflik peran yang memicu stres.
2. *Spillover Theory*: Ketegangan dari pekerjaan terbawa ke kehidupan pribadi, sehingga memengaruhi relasi dan kepuasan hidup.
3. *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll, 1989): Kehilangan sumber daya (energi, waktu) akibat stres kerja membuat individu rentan terhadap burnout dan ketidakseimbangan hidup.

Beberapa penelitian seperti Saya (2024) dan Natanael et al. (2023) memang tidak menemukan hubungan yang signifikan, namun perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh konteks kerja yang berbeda. Dalam lingkungan kerja dengan tekanan tinggi seperti ruang operasi,

stres sangat memengaruhi kapasitas individu dalam menjaga keseimbangan kehidupan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa beban kerja dan stres kerja berhubungan kuat dengan keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif. Hal ini menunjukkan semakin berat beban kerja dan stres kerja, maka semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja perawat perioperatif di Rumah Sakit Lavalette Malang. Kontribusi mendasar hasil penelitian adalah pentingnya pengelolaan staf dan deteksi dini tanda stres kerja di area perioperatif agar dapat dilakukan tindakan antisipatif sejak dini.

Rekomendasi penelitian adalah pengelolaan staf yang sesuai kompetensi dengan memperhatikan jumlah jam kerja dan ritme kerja yang teratur. Institusi pelayanan kesehatan penting meningkatkan kompetensi perawat secara berkala melalui pelatihan, memberikan penghargaan berbasis kinerja, dan membangun komunikasi yang efektif terkait perkembangan karier. Deteksi dini tanda-tanda stress secara periodik di area perioperatif penting dilakukan dan pentingnya mengenal tanda dan gejala stress kerja agar dapat mencari bantuan segera dan mengelola stress kerja secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). *the job demands-resources model of burnout.* <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-9010.86.3.499>
- Dewi Mulfiyanti (2028. Relationship Workload With Work Fatigue On Nurses At Tenriawaru Hospital Class. District Bone Akper Lapatau Bone. 001.
- Fuada, N., Wahyuni, I., & Kuniawan, B. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat Kamar Bedah di Instalasi Bedah Sentral RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM UNDIP*, 5(5), 12–26. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18938>
- Guridno, E., & Efendi, S. (2021). The Effect of Organizational Climate, Work Stress, and Conflict on Motivation and its Impact on the Performance of Labor Inspectors at the Directorate General of Labor Inspection. *American Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 5(4), 189–201. www.ajhssr.com
- Kuncoro, W., Zuhriyah, L., Putra, K.R., Lenggono, K.A. (2024). *Analisis Keseimbangan Kehidupan Kerja pada Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Isolasi Covid-19 (Studi Kasus RSI Universitas Islam Malang)*. Majalah Kesehatan Fakultas Kedokteran: Universitas Brawijaya. 11 (2). 96-107.
- DOI: <https://doi.org/10.21776/majalahkesehatan.2024.011.02.3>

- Melliferina, R. A. (2022). Hubungan Beban Kerja Dan Burnout Dengan Work-Life Balance. *Phisikologhical*, 3(3), 78–91. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/104312%20http://eprints.ums.ac.id/104312/11/10.pdf>
- Mareta, F., Bachtiar, A., & Yuswanto, T. J. A. (2023). Beban Kerja Perawat dan Kepatuhan Pelaksanaan Surgical Safety Checklist di Rumah Sakit. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(April), 4–6.
- Mulfiyanti, D. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsud Tenriawaru Kelas B Kabupaten Bone Tahun 2018
- Munhoz, O. L., Morais, B. X., da Luz, E. M. F., Greco, P. B. T., Ilha, S., & Magnago, T. S. B. de S. (2024). Prevalence and Association Between Stress and Anxiety in Perioperative Nursing Professionals: Mixed Methods Research. *Texto e Contexto Enfermagem*, 33, 1–16. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2023-0347en>
- Mustikasari, D., & Frianto, A. (2023). *Jurnal Ilmu Manajemen sebagai variabel intervening*. 12, 469–480.
- Natanael, K., Christiana, M., Kalis, I. Daud, I., Rosnani, T., & Fahruna, Y. (2023). *Enrichment : Journal of Management Workload and working hours effect on employees work-life balance mediated by work stress*. 13(5).
- Retnosari, D. F., & Dwiyanti, E. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Dan Status Gizi Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan Di Rsi Jemursari. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 1–10.
- Reynaldi, D., Rengganis, D. R. P., Putrikita, K. A., & Balance, W. L. (2021). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Work Life Balance*. 1, 1–18.
- Safitri, N., Khairawati, K. K., Aiyub, A. A., & Likdanawati, L. L. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Konflik Peran Dan Iklim Organisasi Terhadap Work Life-Balance Pada Pegawai Peran Ganda DiKantor Bupati Kabupaten Bireuen. *Jurnal Visioner & Strategis*, 12(2), 25–35.
- Saya, A. (2024). *Relationship between Stress and Work Life Balance*. *The International Journal of Indian Psychology*. 12(2). 4762-4768 <https://doi.org/10.25215/1202.425>
- Simanjuntak, J. S., & Sembiring, H. (2023). Hubungan Beban Kerja Dengan Quality Of Nursing Work Life Di Rumah Sakit Kota Medan Tanun 2022. *Indonesian Trust Nursing Journal (ITNJ)*, 1(1), 25–30.
- Tyfani, Z. S., Purwaningrum, E. K., & Ramadhan, Y. A. (2024). Pengaruh Work-Family Conflict Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan Wanita. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(2), 913–919. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i2.302>
- Urba, M. A., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan Antara Work Life Balance dan

- Stres Kerja Pada Karyawan Perusahaan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 694– 700. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.383>
- Vanchapo, A. R. (2022). Beban Kerja dan Stres Kerja. *CV. Penerbit Xiara Media, March 2019*.
- Wanda Aprilyasari, Fitriyatus Sholikha, Irvan Ardiansyah, Moch Abdillah Islami, Suratmi Suratmi, & Nurul Hikmatul Qowi. (2024). Hubungan Beban Kerja dengan Work Life Balance pada Perawat di Rumah Sakit. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2(4), 102–108. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i4.672>
- Wei, L., Guo, Z., Zhang, X., Niu, Y., Wang, X., Ma, L., Luo, M., & Lu, B. (2023). Mental health and job stress of nurses in surgical system: what should we care. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05336-0>
- Wilson, A. B. (2014). *The New York Journal of Student Affairs Work-Life Balance Satisfaction : An Analysis of Gender Differences and Contributing Factors*. 14(2).