

WORK LIFE BALANCE DENGAN STRESS KERJA PADA PERAWAT WANITA MINAHASA UTARA

Minar V Hutaeruk¹, Sunarti Baso², Saly Marla Papeti³

Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia ^{1,2,3}

Email: minarvaula@gmail.com

| Informasi | Abstract |
|--|--|
| Volume : 3 Nomor : 1 Bulan : Januari Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624 | <p><i>Work life balance is an important thing in human life, including workers. Work stress is the consequence of every action and environmental situation that poses excessive psychological and physical demands on a person. The purpose of this study was to find out the relationship between work-life balance and occupational stress in female nurses at Maria Walanda Hospital Maramis North Minahasa Regency. This study was conducted at Maria Walanda Hospital Maramis North Minahasa Regency, The population in this study was female nurses who numbered 44 respondents. The study was conducted in July of the year 2025. This type of study is Analytical Descriptive Method in nature (Cross Sectional). The sampling technique uses Total Sampling. Sample collection used work life balance and job stress questionnaire sheet. Further the data was processed using chi-square test. The results of the study showed that there is a relationship of work-life balance with job stress with significance level $p = (\alpha < 0.000)$. Results of chi-square statistical test with significance level $p = (\alpha < 0.000)$. This means that there is work-life balance with work stress in female nurses at RSUD Maria Walanda Maramis, North Minahasa Regency. Conclusions of this study There is a relationship between work-life balance and occupational stress in female nurses at Maria Walanda Hospital Maramis North Minahasa Regency. Suggestion of the results of this study as basic knowledge for students and for further development in nursing midwifery.</i></p> <p>Keyword: Work Life Balance, Occupational Stress of Female Nurses.</p> |
| Abstrak | |
| <p><i>Work life balance merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia termasuk pada para pekerja, Stres kerja adalah konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan dan psikologis dan fisik yang berlebihan pada seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan work-life balance dengan stres kerja pada perawat wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara. Penelitian ini dilakukan di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara, Populasi dalam penelitian ini adalah perawat wanita yang berjumlah 44 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli tahun 2025. Jenis penelitian ini Metode Deskriptif Analitik yang bersifat (Cross Sectional). Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Pengumpulan sampel menggunakan lembar kuesioner work life balance dan stres kerja. Selanjutnya data diolah menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan work-life balance dengan stres kerja dengan tingkat kemaknaan $p = (\alpha < 0,000)$. Hasil uji statistik chi-square dengan tingkat kemaknaan $p = (\alpha < 0,000)$. Artinya ada work-life balance dengan stres kerja pada perawat wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan work-life balance dengan stres kerja pada perawat wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara. Saran hasil penelitian ini sebagai pengetahuan dasar bagi mahasiswa dan untuk pengembangan di bidang keperawatan</i></p> | |

selanjutnya.

Kata Kunci: *Work Life Balance, Stres Kerja Perawat Wanita.*

A. PENDAHULUAN

Pada dasarnya seluruh pegawai rumah sakit kebanyakan adalah perawat. Pada kenyataannya, kebanyakan perawat di Indonesia adalah wanita. Sebagai wanita pekerja yang sudah berkeluarga, perawat wanita dituntut untuk menjalankan dua peran sekaligus, yaitu peran sebagai istri dan ibu ketika dirumah serta peran sebagai wanita pekerja ketika di tempat kerja. Perawat wanita yang telah menikah dan mempunyai anak memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih berat daripada yang belum menikah (Lenny, 2021).

Penelitian di Amerika juga menyebutkan bahwa 65% wanita pekerja mempunyai masa depan lebih suram. Mereka banyak mengalami konflik 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 mereka sebagai ibu rumah tangga saja tetapi mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir (Hastuti dalam Kalendesang, Bidjuni dan Malara, 2019).

Di Indonesia tenaga kerja formal perempuan lebih banyak mengalami kenaikan dibandingkan dengan tenaga kerja formal laki-laki. Presentase tenaga kerja formal wanita dari tahun 2020 hingga 2021 mengalami kenaikan sebanyak 1,55% dimana pada tahun 2020 presentase sebesar 34,65% dan pada tahun 2021 meningkat menjadi 26,2% sedangkan presentase pada laki-laki.

Almasito (kalendesang, bidjuni malara, 2019) mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda dan dukungan sosial dengan stres kerja. Permasalahan yang dihadapi tersebut, proses kerja yang membosankan dan sikap pasien yang emosional, permasalahan yang menimbulkan stress kerja perawat adalah keterbatasan SDM dan peran sebagai wanita bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan sebagai ibu rumah tangga yang sama-sama membutuhkan waktu, tenaga dan perhatian. Sejalan dengan salah satu teori dalam keseimbangan kehidupan kerja yang di kemukakan oleh fisher (2019) yaitu *role theory* yang menyebutkan bahwa manusia dipandang sebagai individu yang memiliki banyak peran dikehidupannya. Termasuk peran dilingkungan pekerjaan di luar lingkungan pekerjaan. Kurangnya praktik *work life balance* di dunia kerja menjadi salah satu

factor penyebab stress. Semakin banyak tuntutan yang anda miliki di tempat kerja, semakin banyak stres yang anda miliki.

Work life balance merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia termasuk pada para pekerja, tidak dapat dipungkiri bahwa untuk mewujudkan keseimbangan tersebut tidaklah mudah, karena ada beberapa hal yang dapat mengganggu keseimbangan ini, salah satunya burnout, seluruh pekerjaan memang mendapatkan resiko terbentuknya burnout, burnout sendiri diawali pada terjadinya gejala stress berkepanjangan saat bekerja. (Netemeyer, et al 2020).

Terdapat stres kerja pada perawat wanita yang memberi dampak positif kepada perawat seperti motivasi dan munculnya semangat serta gairah hidup, memiliki rangsangan untuk bekerja keras, dan memiliki keinginan untuk mengasah potensi diri. Namun terdapat stres kerja yang negatif, di antaranya adalah kurangnya kemampuan diri di dalam membuat keputusan, meningkatkan rasa cemas dan berkurangnya rasa percaya diri sehingga perawat tidak yakin dapat bekerja secara maksimal (Kusnanto, 2020).

Beberapa hal yang menghambat *Work life balance* salah satunya adalah kelelahan fisik dan mental. Kelelahan fisik dan mental ini terjadi diawali dengan kemunculan stres saat bekerja yang berkepanjangan karena adanya beban kerja yang berat, pada saat ini perawat mengalami beban kerja yang berat karena adanya pandemic yang mengharuskan mereka bekerja lebih ekstra dan juga perawat merupakan pekerjaan yang memang bersinggungan langsung dengan pasien ataupun lainnya, maka dengan ini perawat lebih mudah mengalami stres yang berkepanjangan karena adanya beban kerja yang tinggi ini, hal ini sejalan dengan penelitian bahwa ketika pekerjaan sudah mencampuri kehidupan pribadi maka ini juga akan menghambat *work life balance* pada perawat (Fisher, dkk. 2020).

Penurunan *work life balance* pada perawat juga terjadi karena adanya gejala burnout yang mana para perawat yang biasanya memiliki rasa ideal bekerja tiba-tiba mengalami kekecewaan saat bekerja, hal ini terjadi karena pada masa pandemic mereka harus mendapatkan beban kerja yang lebih berat lagi karena adanya tambahan jam kerja. Kelelahan bekerja saat di tempat kerja tidak dipungkiri juga dapat di bawa ke rumah, hal ini juga membuat mereka semakin bingung akan bagaimana mengkoordinasi emosinya.

Berdasarkan hasil survei awal yang peneliti lakukan pada tanggal 10 Mei 2025 pada perawat di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara, hasil wawancara yang dilakukan terhadap 9 orang perawat di antaranya mengatakan bahwa dalam menghadapi keadaan pekerjaan dan menjalankan kewajiban berkeluarga memang agak melelahkan.

Dengan tuntutan pekerjaan yang harus sigap membuat mereka terkadang jarang berkumpul dengan keluarga atau kadang kelelahan kalau sudah sampai rumah dan jarang main dengan anak-anak dirumah. Bahkan kami juga sering mendapat complain katanya jarang mau diajak bermain dengan mereka hal ini membuat mereka merasa stres. Sedangkan sebagian perawat lainnya dalam wawancara mengatakan ketika kalau dalam menghadapi kondisi saat bekerja tentu akan merasakan kewalahan dalam membagi peran bahkan ingin berhenti dari pekerjaan sebagai perawat. Hal tersebut membuat mereka terkadang tidak fokus dalam menyelesaikan pekerjaan yang sedang dikerjakan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti “hubungan *work-life balance* dengan stres kerja pada perawat wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara.

B. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian deskriptif analitik yang bersifat (*Cross Sectional*)

Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu perawat wanita yang bekerja di ruangan matuari mamana, tumatende, dan marie Thomas berjumlah 44 responden.

Instrument

Penelitian ini menggunakan lembar kuesioner/skala *work life balance* dan lembar kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS).

Analisa Data

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian baik independen *work life balance* maupun variabel dependen stres kerja. Menggunakan *Uji-Chisquare*, dengan nilai signifikansi (α) = 0,000).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur pada perawat di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara (n=44).

| Umur | Banyaknya Responden | |
|-------|---------------------|-------------|
| | Frequency (F) | percent (%) |
| 25-30 | 12 | 27,3 |
| 31-35 | 20 | 45.5 |
| 36-40 | 12 | 27.3 |
| Total | 44 | 100,0 |

Sumber : Data Primer 2025

Dari tabel di atas, diperoleh hasil tertinggi yaitu responden yang berumur 31-35 sebanyak 20 orang dengan nilai persentase (45,5%), serta responden paling sedikit ialah yang yang berumur 25-30 tahun sebanyak 12 orang dengan nilai persentase (27,3%) dan responden yang berusia 36-40 dengan nilai persentase (27,3%) dari 44 responden.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Perawat di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara (N=44).

| Pendidikan | Banyaknya Responden | |
|------------|---------------------|-------------|
| | Frequency (F) | percent (%) |
| D III | 13 | 29,5 |
| NERS | 31 | 70,5 |
| Total | 44 | 100,0 |

Sumber : Data Primer 2025

Dari tabel di atas, diperoleh hasil yaitu responden dengan tingkat pendidikan D III sebanyak 13 orang dengan nilai persentase (29,5%), responden dengan tingkat pendidikan NERS sebanyak 31 orang dengan nilai persentase (70,5%) dari 44 responden dari 44 responden.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pernikahan Pada Perawat di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara (N=44).

| Status pernikahan | Banyaknya Responden | |
|-------------------|---------------------|-------------|
| | Frequency (F) | percent (%) |
| Menikah | 40 | 90,9 |
| Belum menikah | 4 | 9,1 |
| Total | 44 | 100,0 |

Sumber : Data Primer 2025

Dari tabel di atas, diperoleh hasil yaitu responden yang sudah menikah sebanyak 40 orang dengan nilai persentase (90,9%), dan responden yang belum menikah sebanyak 4 orang dengan nilai persentase (9,1%) dari 44 responden.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Bekerja Pada Perawat di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara (N=44).

| Lama bekerja | Banyaknya Responden | |
|--------------|---------------------|-------------|
| | Frequency (F) | percent (%) |

| | | |
|-----------|----|-------|
| > 5 tahun | 34 | 77,3 |
| < 5 tahun | 10 | 22,7 |
| Total | 44 | 100,0 |

Sumber : Data Primer 2025

Dari tabel di atas, diperoleh hasil yaitu responden yang masa kerjanya lebih dari > 5 tahun dengan nilai presentase (77,3%), dan responden yang masa kerjanya kurang dari < 5 dengan nilai presentase (22,7 %), dari 44 responden (Depkes 2019).

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Work Life Balance Perawat Wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara (N=44).

| Work Life Balance | Banyaknya Responden | |
|-------------------|---------------------|-------------|
| | Frequency (F) | Percent (%) |
| Baik | 25 | 56,8 |
| Kurang baik | 19 | 43,2 |
| Total | 44 | 100,0 |

Sumber : Data Primer 2025.

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil dari work life balance dengan kategori baik 25 orang dengan nilai persentase (56,8%), sedangkan kategori Kurang baik sebanyak 19 orang dengan nilai persentasenya (43,2%) dari 44 responden.

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stress Kerja Pada Perawat Wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara Minahasa Utara (N=44).

| Stres kerja | Banyaknya Responden | |
|-------------|---------------------|-------------|
| | Frequency (F) | Percent (%) |
| Ringan | 27 | 61,4 |
| Berat | 17 | 38,6 |
| Total | 44 | 100,0 |

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil dari stres kerja dengan kategori stres ringan 27 orang dengan nilai persentase (61,4%), sedangkan kategori stres berat sebanyak 17 orang dengan nilai persentasenya (38,6%) dari 44 responden.

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 5.7 Hasil Analisa Hubungan Work Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Perawat Wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara (N=44).

| Work Life Balance | Stres Kerja | | | | | | <i>p value</i> |
|----------------------|-------------|---|----------|---|----------|---|----------------|
| | Ringan | | Berat | | Total | | |
| | <i>F</i> | % | <i>F</i> | % | <i>f</i> | % | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|----|------|----|------|----|------|-------|
| Baik | 22 | 50,0 | 3 | 9,4 | 25 | 56,8 | 0,000 |
| Kurang Baik | 5 | 11,4 | 14 | 31,8 | 19 | 43,2 | |
| Total | 27 | 61,4 | 17 | 38,6 | 44 | 100 | |

Sumber : Uji chis-square.

Berdasarkan tabel dari hasil uji statistik, dari hasil tabulasi silang hubungan work life balance dengan stres kerja pada perawat wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara yang dilakukan pada 44 responden didapatkan hasil dari work life balance baik dengan stres kerja ringan sebanyak 22 responden dengan nilai persentase (50,0%) dan work life balance baik dengan stres kerja berat sebanyak 3 responden dengan persentase (6,8%) dan work life balance kurang baik dengan stres kerja ringan yaitu 5 orang responden dengan persentase (11,4%) sedangkan work life balance kurang baik dengan stres kerja berat sebanyak 14 responden dengan persentase (31,8%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara work life balance dengan stres kerja pada perawat wanita yang bekerja di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara. Berdasarkan hasil tabulasi silang hubungan work life balance dengan stres kerja pada perawat wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara yang dilakukan pada 44 responden didapatkan hasil dari work life balance baik dengan stres kerja ringan sebanyak 22 responden dengan nilai persentase (50,0) dan work life balance baik dengan stres kerja berat sebanyak 3 responden dengan persentase (6,8) dan work life balance kurang baik dengan stres kerja ringan yaitu 5 orang responden dengan persentase (11,4) sedangkan work life balance kurang baik dengan stres kerja berat sebanyak 14 responden dengan persentase (31,8). Selanjutnya hasil uji chi-square didapatkan hasil bahwa nilai p value tersebut lebih kecil dari nilai taraf signifikan sebesar ($0,000 < 0,05$), dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan ada hubungan work life balance dengan stres kerja pada perawat wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara.

Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keseimbangan kehidupan kerja, maka semakin rendah stres kerja yang dirasakan. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat keseimbangan kehidupan kerja yang dimiliki, maka semakin tinggi pula stres kerja yang dirasakan oleh subjek. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utomo, Djastuti & Mahfudz (2019) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara keseimbangan kehidupan

kerja dengan stres kerja. Artinya keseimbangan kehidupan kerja dapat mempengaruhi stres kerja, karena ketika perawat dihadapkan dengan pekerjaan, tuntutan-tuntutan dan tanggung jawab yang tidak mampu dipenuhinya, hal-hal yang tidak nyaman, tidak diinginkan, atau dianggap sebagai ancaman di tempat kerja, maka perawat tersebut akan mengalami stres pada pekerjaannya. Ketidakseimbangan kehidupan kerja dari perawat akan berpengaruh negatif pada stres kerja. Sebaliknya perawat yang mampu mengelola kehidupan kerja dengan baik akan mengurangi stres pada pekerjaannya.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Fadil dan Marcellinus (2020) yang mengatakan bahwa work life balance dan stres kerja terhadap produktivitas karyawan, didapati bahwa work life balance dan stres kerja berpengaruh secara signifikan terhadap produktivitas karyawan. Dari hasil pengujian regresi berganda dapat dilihat bahwa penelitian ini dapat dihasilkan bahwa work life balance memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas kerja karyawan, serta ada pengaruh yang signifikan antara stres kerja terhadap produktivitas kerja karyawan dan work life balance serta stres kerja secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas kerja karyawan. Hasil dari penelitian ini bahwa work life balance dan stres kerja dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan, jika keseimbangan kehidupan kerjanya baik maka akan meningkatkan produktivitas kerja, dan juga jika stres kerja yang dialami rendah maka akan meningkatkan produktivitas kerjanya juga.

Penelitian ini juga sesuai dengan yang dinyatakan oleh Shekhar (2019) bahwa individu dapat terlibat secara maksimal dalam pekerjaannya ketika individu tersebut memiliki keseimbangan antara pekerjaan yang dimiliki dengan kesenangan dalam kehidupan pribadinya, karena adanya hubungan antara kesenangan dengan keterlibatan pekerjaan yang dilakukan individu.

Hasil analisis penelitian tambahan menunjukkan bahwa variabel biografis partisipan seperti usia, dan masa kerja tidak memiliki hubungan dengan variabel stres kerja. Usia memang dapat berhubungan dengan stres kerja pada perawat, namun tidak menutup kemungkinan faktor lain dapat berhubungan dengan stres selain usia. Dalam penelitian ini diketahui usia tidak berhubungan dengan stres kerja dimana sesuai dengan yang dihadapi oleh perawat wanita bahwa usia tidak menjadi faktor penyebab stres kerja karena stres kerja itu dapat terjadi pada perawat usia berapapun tergantung dari manajemen stres setiap individu. Sedangkan pada masa kerja juga tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada perawat karena masa kerja lebih lama erat kaitannya dengan

pengalaman dan pemahaman mengenai job description yang lebih baik. Pengalaman dan pemahaman ini akan membantu dalam mengatasi masalah stressor yang ada dalam upaya pencegahan stres kerja. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsul dalam Sartika (2019) tentang stres kerja pada pekerja pabrik penggilingan padi kec. Minasate'ne pangkep yang menunjukkan bahwa jumlah pekerja yang mengalami stres kerja lebih tinggi pada pekerja dengan masa kerja lama dibandingkan pekerja dengan masa kerja baru. Masa kerja baru maupun lama dapat menjadi pemicu terjadinya stres kerja dan diperberat dengan adanya beban kerja yang berat. Namun, masa kerja yang mempengaruhi pekerja karena menimbulkan rutinitas dalam bekerja, sehingga pada akhirnya menimbulkan stres. Rutinitas kerja yang terbatas membuat pekerja menjadi jenuh, Munandar dalam Sartika (2019).

Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini usia dan masa kerja partisipan tidak terlibat dalam menjelaskan tingkat stres kerja yang diperoleh dalam alat ukur, artinya usia dan masa kerja tidak mempengaruhi tingkat stres kerja perawat dalam penelitian ini. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa usia partisipan dan masa kerja partisipan tidak memiliki hubungan dengan variabel keseimbangan kehidupan kerja (work life balance). Hal ini menunjukkan bahwa usia dan masa kerja partisipan tidak mempengaruhi tingkat keseimbangan kehidupan kerja yang diperoleh dalam alat ukur penelitian. Sesuai dengan penelitian Sunar (2020) yang menunjukkan bahwa biografi subjek dan masa kerja tidak memiliki koefisien korelasi yang signifikan dengan produktivitas individu dalam bekerja.

Keseimbangan kehidupan kerja pada perawat diperlukan untuk dapat menjaga kondisi fisik kerja pada perawat yaitu perawat diberikan kesempatan untuk dapat mengurus dan menyelesaikan kehidupan pribadi. Sesuai dengan penelitian Swift (dalam Atheya & Arora, 2019) keseimbangan kehidupan kerja adalah suatu hal yang penting untuk diperhatikan bagi seluruh karyawan dan organisasi, karena menghadapi dua atau lebih tuntutan yang bersaing untuk dipenuhi dapat melelahkan, selain dapat menimbulkan stres kerja, keadaan tersebut juga dapat membuat produktivitas karyawan menurun. Berdasarkan hasil dari pemaparan analisis tersebut, diketahui bahwa keseimbangan kehidupan kerja berkaitan dengan stres kerja pada perawat wanita yang bekerja di RSUD Maria Walanda Maramis Kabupaten Minahasa Utara. Perawat yang memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang kurang baik, maka memiliki stres kerja yang ringan. Begitupula sebaliknya. Perawat yang memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang baik mampu mengatur urusan pribadi agar tidak mengganggu pekerjaan yang dilakukan di tempat

kerja, pekerjaan yang dilakukan menjadi lebih maksimal dan terarah tanpa memikirkan urusan diluar pekerjaan yang membuat perawat merasakan stres kerja.

Pada penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang terdapat dalam melaksanakan penelitian. Peneliti juga tidak dapat melakukan pemantauan secara langsung dalam pengisian skala saat pengambilan data karena kondisi yang tidak memungkinkan dan kesepakatan dengan pihak rumah sakit untuk memberikan beberapa angket atau kuesioner kepada perawat keperawatan dan kemudian akan diambil dengan batas waktu yang telah di tentukan, sehingga data yang didapatkan kurang maksimal. Peneliti juga belum dapat melaksanakan penelitian secara mendalam mengenai faktor lain yang mungkin mempengaruhi stres kerja dan keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*) dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan peneliti

D. KESIMPULAN

Ada hubungan *work life balance* dengan stres kerja pada perawat wanita di RSUD Maria Walanda Maramis Minahasa Utara.

SARAN

Bagi instansi pendidikan sebagai sumber pengetahuan, pembelajaran dan sumber informasi (data dasar) untuk penelitian-penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dengan mengembangkan pengetahuan mahasiswa tentang hubungan *work life balance* dengan stress kerja pada perawat wanita bagi peneliti. Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta dijadikan pengalaman berharga sebagai acuan dasar untuk melakukan penelitian dimasa yang akan datang. Hendaknya memperhatikan faktor lain yang berkaitan dengan stres kerja pada perawat wanita. Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat dan tenaga kesehatan dalam melakukan edukasi kepada perawat wanita untuk dapat menyeimbangkan antara beban kerja di rumah dan rumah sakit.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Atheya, R., & Arora, R. (2019). Stress and its brunout on employee's work- lifebalance (wlb): A conceptual study. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS). 19(03), 57-62.
- Fisher, G. G. (2019). Work personal life balance: A construct development study. Dissertation

Abstracts International: section B: The Sciences and Engineering, 63(1-B), 575.

- 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*, 14(4), 441-456.
- Hastuti, (2019). Hubungan antara work-life balance dengan stres kerja perawat yang memiliki anak balita di RSUD Bayu Asih Purwakarta.
- Kalendesang. M. P., Bidjuni. H., & Malara. R. T. (2019). Hubungan konflik peran ganda perawat wanita sebagai care giver dengan stres kerja di ruangan rawat inap Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbusang Provinsi Sulawesi Utara. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*. 5 (1).
- Lenny R.R. (2021) Kepuasan Kerja Perawat. Alamat : <http://kompasiana.com/lenny/kepuasan-kerja-kerja-perawat>. Diakses Pada bulan februari 2024, Jam 19:02.
- Nayaputera, Y. (2020). Tesis. Analisis Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres Kerja terhadap Intensi Turnover Costumer Service Employee di PT Plaza Indonesia Realty Tbk. FISIPUI. Jakarta.
- Nugraha, Y., & Wianti, A. (2017). Konsep Dasar Keperawatan. Cirebon: LovRinz Publishing. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=J7AhEAAAQBAJ&pg=PA85&dq=peran+perawat+menurut&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwj187blbfvAhWUcn0KHR0AC1UQ6AEwA3oECAkQAg#v=onepage&q=peran-perawat-menurut&f=false>.
- Kusnanto, (2020). Hubungan Antara Work Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Perawat Wanita. 1-138.
- Sartika, D. M., Masyitha, M., & Rahim, M. R. (2019). Faktor yang berhubungan dengan stres pada pedagang tradisional Pasar Daya Kota Makassar Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1 (1).
- Shekhar, T. (2019). Work life balance & employee engagement-concepts revisited. *International Journal of Education and Psychological Research IJEPR*, 1(1), 32-34.
- Sunar. (2020). Pengaruh faktor biografis (usia, masa kerja dan gender) terhadap produktivitas karyawan (Studi Kasus di PT Bank X). *Forum Ilmiah Volume*, 9(1), 167-177.