

**NASKAH PUBLIKASI**

**BEBAN KERJA DAN *WORK-FAMILY BALANCE* PADA  
PEKERJA WANITA DI USAHA KECIL MENENGAH (UKM)  
PENGASAPAN IKAN**



Oleh :

Sarah Salsabila Ichwanhaq

Arief Fahmie



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA**

**2018**

**NASKAH PUBLIKASI**

**BEBAN KERJA DAN *WORK-FAMILY BALANCE* PADA  
PEKERJA WANITA DI USAHA KECIL MENENGAH (UKM)  
PENGASAPAN IKAN**



Oleh :

Sarah Salsabila Ichwanhaq

Arief Fahmie

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2018**

**NASKAH PUBLIKASI**

**BEBAN KERJA DAN *WORK-FAMILY BALANCE* PADA  
PEKERJA WANITA DI USAHA KECIL MENENGAH (UKM)  
PENGASAPAN IKAN**



Dosen Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Arief Fahmie".

Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

**WORKLOAD AND WORK-FAMILY BALANCE TO FEMALE  
WORKERS AT SMALL MIDDLE ENTERPRISE (SME) ROASTED FISH**

Sarah Salsabila Ichwanhaq

Arief Fahmie

**ABSTRACT**

This study examined the role of workload toward work-family balance to female workers. The hypothesis proposed from this study is that there will be a positive relationship between workload and work-family balance to female workers. This study involved 78 female workers at Small Middle Enterprise (SME) Smoked Fish at Demak Regency. They were given Development of NASA-TLX Scale by Hart and Staveland (1988; 7 items with  $\alpha=0.700$ ) and adapted scale from Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003; 12 items with  $\alpha=0.818$ ). The result of correlation analysis using spearman correlation showed  $r=0.544$  with  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) from workload toward work-family balance. Workload give effect of 29.5% to work-family balance. It showed that there is a significant positive relationship between workload and work-family balance on female workers. Hence, the hypothesis is accepted.

Keyword: Workload, work-family balance, female workers

## **Pengantar**

Fenomena wanita bekerja bukan menjadi hal yang baru di tengah masyarakat seiring dengan berkembangnya zaman yang semakin maju menyebabkan banyak perubahan aktivitas dan perubahan pola pikir pada kaum wanita terhadap peran yang dijalani. Sekarang ini kaum wanita memiliki peran sosial untuk mendapatkan pekerjaan. Pekerjaan yang dilakukan merupakan hal yang mendasar untuk mendapatkan upah dan dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Hal tersebut didukung dengan hasil analisis statistik peningkatan jumlah tenaga kerja di Indonesia yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2012) menunjukkan bahwa pada tahun 2009 sebanyak 46,6% wanita bekerja dan pada tahun 2012 mengalami peningkatan hingga mencapai 47,9% wanita yang bekerja (<http://www.bps.go.id>).

Triaryati (2003) menjelaskan mengenai peran ganda yang dijalani oleh seorang wanita sebagai pekerja maupun sebagai ibu rumah tangga mengakibatkan tuntutan yang lebih besar karena terkadang para wanita dapat menghabiskan waktu tiga kali lipat dalam mengurus rumah tangga dibandingkan pasangannya yang bekerja pula. Wanita dan laki-laki memiliki perbedaan intensitas tuntutan di luar pekerjaan. Kaur (2013) mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga semakin di prioritaskan karena semakin banyak individu yang mendukung gaya hidup seperti ini mengisyaratkan bahwa tujuan utama dalam bekerja adalah menyeimbangkan dan mengintegrasikan kebutuhan keluarga dan kebutuhan pekerjaan.

Namun pada kenyataannya, masih banyak pekerja wanita yang belum mampu untuk menguasai *work-family balance*. Penelitian yang dilakukan oleh Tarigan dan Ratnaningsih (2018) memperoleh hasil 51.9% pekerja wanita memiliki *work-family balance* yang tergolong rendah karena masih terdapat pekerja wanita yang mengalami konflik peran dimana para pekerja wanita kesulitan dalam menyeimbangkan peran antara pekerjaan dan keluarga. Konflik peran terjadi karena beban kerja yang diterima terlampau tinggi.

Peneliti tertarik untuk meneliti beban kerja dan *work-family balance* karena hal serupa terjadi pada pekerja wanita sebagai pekerja di UKM pengasapan ikan. Ketertarikan tersebut didasari oleh hasil wawancara dengan salah satu pekerja pengasapan ikan yang menjelaskan mengenai *work-family balance* yang cukup sedang untuk para pekerja wanita. Setiap hari para pekerja wanita menyelesaikan tugas-tugas dalam keluarga, seperti memasak, mengantar anak ke sekolah, menjemput anak di sekolah, mendidik anak, dan bermain dengan anak. Saat berada di tempat kerja para pekerja wanita menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaan, seperti membersihkan sisik ikan, mengeluarkan kotoran ikan, memotong ikan yang berukuran besar agar memudahkan proses pengasapan, mencuci ikan hingga bersih, dan mengasapi ikan lalu ikan-ikan dijual ke beberapa pasar setelah proses pengasapan selesai. Beban kerja yang diterima terkadang terlampau tinggi karena saat sedang panen ikan akan ada banyak sekali ikan yang diangkut ke pusat pengasapan ikan dan penjual ikan asap tidak dapat memprediksikan berapa jumlah ikan yang akan dijual sehingga membuat para

pekerja terkadang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan peran dalam pekerjaan maupun dalam keluarga.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah apakah beban kerja berhubungan dengan *work-family balance* pada pekerja wanita di Usaha Kecil Menengah (UKM) pengasapan ikan.

## **Metode Penelitian**

### **A. Responden Penelitian**

Penelitian ini melibatkan responden yang berjenis kelamin wanita yang sudah berkeluarga yang memiliki tanggungjawab sebagai ibu rumah tangga dengan mengurus keluarga dan memiliki beban kerja di luar rumah yang bekerja di Usaha Kecil Menengah (UKM) pengasapan ikan yang bertempat di Kabupaten Demak dengan tingkat sosial ekonomi menengah.

### **B. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan skala alat ukur berbentuk kuesioner. Variabel yang diukur dalam penelitian ini yaitu skala *work-family balance* dan skala beban kerja. Penjelasan masing-masing skala sebagai berikut:

#### **1. Skala *Work-Family Balance***

Skala ini merupakan adaptasi dari teori Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) yang digunakan dalam penelitian Kristianti (2017) untuk mengungkap keseimbangan waktu, keseimbangan peran, dan keseimbangan kepuasan pada responden penelitian. Skala ini menggunakan skala Likert dimana respon responden terhadap

pernyataan-pernyataan yang ada di dalam kuesioner terdiri dari lima pilihan pernyataan, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Penilaian pada aitem *favorable* berbeda dengan aitem *unfavorable*. Nilai pada aitem *favorable* antara 1 sampai 5, 1 untuk sangat tidak setuju (STS), 2 untuk tidak setuju (TS), 3 untuk netral (N), 4 untuk setuju (S), dan 5 untuk sangat setuju (SS). Sedangkan penilaian pada aitem *unfavorable* antara 1 sampai 5, 1 untuk sangat setuju (SS), 2 untuk setuju (S), 3 untuk netral (N), 4 tidak setuju (TS), dan 5 sangat tidak setuju (STS).

## 2. Skala Beban Kerja

Skala ini merupakan adaptasi dari teori Hart dan Staveland (1988) yang digunakan dalam penelitian Prijayanti (2015) untuk mengungkap tuntutan fisik, usaha, tuntutan mental, tuntutan sementara, tingkat frustrasi, dan kinerja pada responden penelitian. Skala ini menggunakan skala Likert dimana respon responden terhadap pernyataan-pernyataan yang ada di dalam kuesioner terdiri dari lima pilihan pernyataan, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Penilaian pada aitem *favorable* berbeda dengan aitem *unfavorable*. Penilaian pada aitem *favorable* antara 1 sampai 5, 1 untuk sangat tidak setuju (STS), 2 untuk tidak setuju (TS), 3 untuk netral (N), 4 untuk setuju (S), dan 5 untuk sangat setuju (SS). Sedangkan penilaian pada aitem *unfavorable* antara 1 sampai 5, 1 untuk sangat setuju (SS), 2



untuk setuju (S), 3 untuk netral (N), 4 tidak setuju (TS), dan 5 sangat tidak setuju (STS).

### C. Metode Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis statistik korelasi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Uji hipotesis yang digunakan peneliti untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Spearman Correlation Coefficients*, hipotesis akan diterima dengan nilai  $p < 0.05$ . Selain melakukan uji hipotesis, peneliti juga melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran skor suatu variabel yang dapat membentuk kurva secara normal dengan nilai  $p > 0.05$ . Uji linieritas dilakukan untuk menguji garis linier yang terbentuk dari hubungan antara dua variabel dengan nilai  $p < 0.05$ . Uji statistik yang dilakukan oleh peneliti untuk menganalisis data dibantu dengan program komputer *SPSS version 20 for windows*.

## Hasil Penelitian

### A. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas dengan bantuan program komputer *SPSS version 20 for windows*. Berdasarkan hasil pengolahan data untuk uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov Test pada skala *work-family balance* menunjukkan nilai  $p = 0.014$  ( $p < 0.05$ ) dan skala beban kerja menunjukkan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Kedua hasil uji normalitas

menunjukkan bahwa sebaran data pada kedua variabel terdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil pengolahan data untuk uji linieritas menunjukkan adanya hubungan antara variabel *work-family balance* dan beban kerja membentuk garis lurus, tampak dari nilai signifikansi yang diperoleh  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ).

## **B. Uji Hipotesis**

Teknik yang digunakan dalam uji hipotesis korelasi adalah *Spearman Correlation Coefficients* karena hasil sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil pengolahan data untuk uji hipotesis korelasi memperoleh nilai pada *correlation coefficients*  $r=0.544$  dengan  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). Hasil analisis koefisien determinasi memperoleh nilai  $r^2=0.295$  yang berarti 29.5% dari beban kerja dalam memberikan sumbangan pada *work-family balance*. Hal tersebut menjelaskan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara beban kerja dan *work-family balance*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dimiliki oleh pekerja wanita maka semakin tinggi *work-family balance* pada pekerja wanita. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah beban kerja yang dimiliki oleh pekerja wanita maka semakin rendah *work-family balance* pada pekerja wanita. Kesimpulan dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

## **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel beban kerja dan variabel *work-family balance* pada pekerja wanita. Pengolahan data

dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS version 20 for windows* yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima karena terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel beban kerja dan variabel *work-family balance* pada pekerja wanita. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi *work-family balance*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah beban kerja maka semakin rendah *work-family balance*.

Hasil kategorisasi pada variabel beban kerja menunjukkan bahwa terdapat 15 responden berada pada kategori sangat rendah dengan memperoleh persentase sebesar 19.2%, 18 responden berada pada kategori rendah dengan memperoleh persentase sebesar 23.1%, 13 responden berada pada kategori sedang dengan memperoleh persentase sebesar 16.7%, 19 responden berada pada kategori tinggi dengan memperoleh persentase sebesar 24.4%, dan 13 responden berada pada kategori sangat tinggi dengan memperoleh persentase sebesar 16.7%. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja terbilang tinggi karena terdapat 19 responden pada kategori tersebut. Pekerja wanita yang termasuk dalam kategori tinggi dapat mempengaruhi *work-family balance*. Meningkatnya beban kerja menjadi pemicu para pekerja wanita untuk selalu berusaha menyeimbangkan antara pekerjaan dan rumah tangga.

Selanjutnya, hasil kategorisasi pada variabel *work-family balance* menunjukkan bahwa terdapat 15 responden berada pada kategori sangat rendah dengan memperoleh persentase sebesar 19.2%, 15 responden berada pada kategori rendah dengan memperoleh persentase sebesar 19.2%, 23 responden berada pada

kategori sedang dengan memperoleh persentase sebesar 29.5%, 7 responden berada pada kategori tinggi dengan memperoleh persentase sebesar 9%, dan 18 responden berada pada kategori sangat tinggi dengan memperoleh persentase sebesar 23.1%. Hal ini menunjukkan bahwa *work-family balance* terbilang sedang karena terdapat 23 responden pada kategori tersebut. Pekerja wanita yang memiliki *work-family balance* yang sedang tentu akan menerima beban kerja yang sedang maupun menerima beban kerja yang tinggi. Berdasarkan nilai *correlation coefficients* pada uji hipotesis korelasi memperoleh persentase sebanyak 29.5% dari beban kerja dalam memberikan sumbangan pada *work-family balance*, sehingga masih terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi *work-family balance* seperti masih terjadi kebimbangan untuk membagi peran dalam pekerjaan maupun dalam rumah tangga, masih mengalami kesulitan membagi waktu antara menyelesaikan pekerjaan dengan menyelesaikan tugas rumah tangga, dan belum merasa puas dengan hasil yang diraih dalam pekerjaan maupun dalam rumah tangga.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ananda (2013) menjelaskan terdapat beberapa hal yang membuat para wanita memutuskan untuk bekerja, yaitu motif ekonomi, ingin membina karir, dan mempunyai kesadaran bahwa pembangunan tidak hanya memerlukan tenaga kerja pria saja, tetapi juga memerlukan tenaga kerja wanita. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Hariyanti, Aini, dan Purwaningsih (2013) menjelaskan bahwa kerja manusia bersifat mental dan fisik, maka masing-masing mempunyai tingkat pembebanan yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Dhania (2010) menjelaskan

bahwa beban kerja yang diterima harus disesuaikan dengan kemampuan fisik maupun kemampuan psikis seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan. Azwar dan Siswanto (2015) menjelaskan bahwa beban kerja yang diberikan sesuai dengan kemampuan fisik dan mental seorang pekerja agar dapat menyeimbangkan peran dalam pekerjaan maupun menyeimbangkan peran dalam keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitawati (2009) menjelaskan bahwa wanita yang bekerja mempunyai waktu produktif dan domestik yang disebut peran ganda. Peran ganda yang dimiliki oleh wanita dapat mempengaruhi tingkat kelelahan. Puspitawati juga menjelaskan bahwa pekerja wanita yang dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga akan terjadi peningkatan kesejahteraan keluarga.

Pada akhirnya, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan dan kelemahan. Penggunaan teori yang kurang terbaru dalam penelitian ini dapat menimbulkan perbedaan situasi dalam penggunaan teori maupun penggunaan skala. Keterbatasan peneliti untuk memodifikasi alat ukur karena masih terdapat kalimat-kalimat dari beberapa aitem yang masih sulit dipahami oleh responden penelitian. Selanjutnya, kelemahan dari skala adalah aitem-aitem tidak sesuai dalam mewakili aspek-aspek variabel penelitian yang terdapat pada skala.

Kelemahan skala beban kerja pada aspek pertama yaitu tuntutan fisik, *“How much physical activity was required (e.g., pushing, pulling, turning, controlling, activating, etc)? Was the task easy or demanding, slow or brisk, slack or strenuous, restful or laborious?”*. Kelemahan dari aitem-aitem yang terdapat pada aspek tuntutan fisik dalam penelitian ini hanya meneliti aktivitas fisik yang

sudah biasa dilakukan oleh responden penelitian dan seharusnya aitem-aitem pada aspek tuntutan fisik meneliti seberapa banyak jumlah aktivitas fisik yang diperlukan (seperti mendorong, menarik, memutar, mengendalikan, mengaktifkan, dan lain-lain)? Apakah tugas itu mudah atau menuntut, lambat atau cepat, kendur atau berat, tenang atau melelahkan.

Aspek kedua yaitu tuntutan usaha, *“How hard did you have to work (mentally and physically) to accomplish your level of performance?”*. Kelemahan dari aitem-aitem yang terdapat pada aspek tuntutan usaha dalam penelitian ini hanya meneliti besarnya usaha fisik yang dilakukan saat bekerja dan dalam aspek tuntutan usaha ini tidak ada aitem yang mengarah untuk mencapai tingkat kinerja yang baik. Aitem-aitem yang ada pada aspek tuntutan usaha seharusnya meneliti seberapa keras harus bekerja (secara mental dan secara fisik) untuk mencapai tingkat kinerja.

Aspek ketiga yaitu tuntutan mental, *“How much mental and perceptual activity was required (e.g., thinking, deciding, calculating, remembering, looking, searching, etc)? Was the task easy or demanding, simple or complex, exacting or forgiving?”*. Kelemahan dari aitem-aitem yang terdapat pada aspek tuntutan mental dalam penelitian ini hanya meneliti seberapa rumit pekerjaan yang dilakukan yang memaksimalkan daya ingat. Aitem-aitem yang ada pada aspek tuntutan mental seharusnya meneliti seberapa banyak aktivitas mental dan aktivitas perseptual yang diperlukan (misalnya berpikir, memutuskan, menghitung, mengingat, mencari, dan lain-lain)? Apakah tugas yang dilakukan itu mudah atau sulit, sederhana atau rumit, longgar atau ketat.

Aspek keempat yaitu tuntutan waktu, “*How much time pressure did you feel due to the rate or pace at which the tasks or task elements occurred? Was the pace slow and leisurely or rapid and frantic?*”. Kelemahan dari aitem-aitem yang terdapat pada aspek tuntutan waktu dalam penelitian ini hanya meneliti cepat atau tidaknya responden dalam menyelesaikan pekerjaan. Aitem-aitem yang ada pada aspek tuntutan waktu seharusnya meneliti berapa banyak tekanan waktu yang dirasakan selama pekerjaan berlangsung dan apakah pekerjaan perlahan atau santau atau cepat dan melelahkan.

Aspek kelima yaitu tingkat frustrasi, “*How insecure, discouraged, irritated, stressed, and annoyed versus secure, gratified, content, relaxed, and complacent did you feel during the task?*”. Kelemahan dari aitem-aitem yang terdapat pada aspek tingkat frustrasi dalam penelitian ini hanya meneliti muncul atau tidak muncul perasaan gelisah saat bekerja. Aitem-aitem yang ada pada aspek tuntutan waktu seharusnya meneliti seberapa tidak aman, putus asa, tersinggung, terganggu dibandingkan dengan perasaan aman, nyaman, dan kepuasan diri yang dirasakan.

Aspek keenam yaitu kinerja, “*How successful do you think you were in accomplishing the goals of the task set by the experimenter (or yourself)? How satisfied were you with your performance in accomplishing these goals?*”. Kelemahan dari aitem-aitem yang terdapat pada aspek kinerja dalam penelitian ini hanya meneliti dapat pekerjaan dengan tepat waktu dan keberhasilan dalam mengerjakan tugas yang rumit. Aitem-aitem yang ada pada aspek kinerja seharusnya meneliti seberapa besar keberhasilan seseorang dalam pekerjaan dan seberapa puas dengan hasil pekerjaan.

Skala yang sudah dimodifikasi dalam penelitian masih mempunyai kelemahan-kelemahan dan untuk meminimalisir hal tersebut dalam penelitian selanjutnya dapat menggunakan skala yang disesuaikan dengan konsep penelitian serta responden yang akan diteliti sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima yaitu terdapat hubungan positif antara beban kerja dengan *work-family balance* pada pekerja wanita di UKM pengasapan ikan. Menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi *work-family balance*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah beban kerja maka semakin rendah *work-family balance*.

### **Saran**

#### 1. Saran untuk UKM

Berdasarkan hasil penelitian, UKM lebih memperhatikan beban kerja yang diberikan kepada para pekerja dan memperhatikan kesejahteraan para pekerja, khususnya para pekerja wanita. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah menurunnya produktivitas para pekerja, para pekerja dapat menyeimbangkan tanggungjawab dalam pekerjaan maupun tanggungjawab rumah tangga, dan meningkatkan kesejahteraan para pekerja.

#### 2. Saran untuk penelitian selanjutnya

Berdasarkan serangkaian proses penelitian yang sudah dilaksanakan, diharapkan peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai



beban kerja dan *work-family balance* dapat menggunakan teori terbaru, lebih memperdalam hal-hal yang akan diteliti, skala yang digunakan sebaiknya disesuaikan dengan konsep penelitian dan responden yang akan diteliti, serta menggunakan bahasa yang lebih sederhana agar mudah dipahami oleh responden penelitian.

### Daftar Pustaka

- Ananda, M. R. (2013). Self esteem antara ibu rumah tangga yang bekerja dengan yang tidak bekerja. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1).
- Azwar, I. R., & Siswanto. (2015). Beban kerja, implikasinya terhadap motivasi kerja dengan kemampuan kerja sebagai variabel intervening. *Jurnal keuangan dan perbankan*, 19(3), 475-487.
- Badan Pusat Statistik. (2012). *Persentase penduduk berumur 15 tahun ke atas menurut jenis kegiatan seminggu yang lalu 2009-2012*. <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1608> diakses pada tanggal 1 April 2017.
- Dhania, D. R. (2010). Pengaruh stres kerja, beban kerja terhadap kepuasan kerja (studi pada medical representatif fi kota Kudus). *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, 1(1), 15-23.
- Greenhaus, J. C., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510-31.
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1998). *Development of NASA-TLX (task load index) result of empirical and theoretical research*. Amsterdam: North-Holland.
- Hariyanti., Aini, F., & Purwaningsih, P. (2013). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat di instalasi gawat darurat rsud kabupaten semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 1(1), 48-56.
- Kaur, J. (2013). Work-life balance: It's correlation with satisfaction with life and personality dimensions amongst college teachers. *International Journal of Marketing: Financial Services & Management Research*, 2(8), 24-35.
- Kristianti, I. Y. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan work-life balance pada wanita pekerja usia dewasa dini. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Prijayanti, I. (2015). Pengaruh beban kerja dan dukungan sosial terhadap burnout pada pekerja. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Puspitawati, H. (2009). Pengaruh strategi penyeimbangan antara aktivitas pekerjaan dan keluarga terhadap kesejahteraan keluarga subjektif pada perempuan bekerja di Bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling*, 2(2).
- Tarigan, C. F., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara work-family balance dengan kepuasan kerja. *Jurnal Empati*, 7(3), 244-251.

Triaryati, N. (2003). Pengaruh adaptasi kebijakan mengenai work family issue terhadap absen dan turnover. *Jurnal manajemen & kewirausahaan*, 5(1), 85-96.