

**SKRIPSI**

**ANALISIS PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES  
KERJA PADA TENAGA KESEHATAN  
(Studi Kasus di Puskesmas Wilayah Kabupaten Kediri)**



**Oleh :**

**M. KAROMAH NASTITI MELANIA**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
SURABAYA  
2022**

**SKRIPSI**

**ANALISIS PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES  
KERJA PADA TENAGA KESEHATAN  
(Studi Kasus di Puskesmas Wilayah Kabupaten Kediri)**



**Oleh :**

**M. KAROMAH NASTITI MELANIA  
NIM. 101811133129**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
SURABAYA  
2022**

## PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan  
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)  
pada tanggal 1 Desember 2022

Mengesahkan  
Universitas Airlangga  
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes.  
NIP 196609271997022001

### Tim Penguji:

- a) Dr. Shrimarti Rukmini Devy., Dra., M.Kes.
- b) Nuzulul Kusuma Putri, S.KM., M.Kes.
- c) Nidya Eka Putri, S.KM, M.K.M.

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)  
Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan  
Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Airlangga

Oleh:

**M. KAROMAH NASTITI MELANIA**  
NIM. 101811133129

Surabaya, 8 Desember 2022

Menyetujui,  
Pembimbing,



Nuzulul Kusuma Putri S.KM., M.Kes.  
NIP 198805032014042004

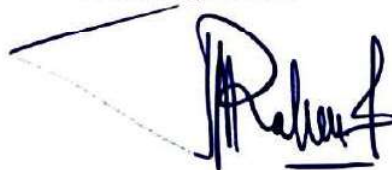
Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Dr. Muji Sulistyowati, SKM., M.Kes.  
NIP 197311151999032002

Ketua Departemen



Dr. Ratna Dwi Wulandari, SKM., M.Kes.  
NIP 197510181999032002

**SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : M. Karomah Nastiti Melania  
NIM : 101811133129  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

**ANALISIS PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PADA TENAGA KESEHATAN (Studi Kasus di Puskesmas Wilayah Kabupaten Kediri)**

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 8 Desember 2022



M. Karomah Nastiti Melania  
NIM 101811133129

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “ANALISIS PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES KERJA PADA TENAGA KESEHATAN (Studi Kasus di Puskesmas Wilayah Kabupaten Kediri)”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini dijabarkan mengenai peningkatan beban kerja tenaga kesehatan Puskesmas Kabupaten Kediri yang disebabkan oleh adanya pandemi Covid-19. Adanya beban kerja ini menyebabkan tenaga kesehatan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan pekerjaan di Puskesmas. Di samping itu, tenaga kesehatan harus tetap menjalankan kehidupannya dengan keluarga. Tenaga kesehatan harus mampu menyeimbangkan kedua peran tersebut. Hal ini yang disebut dengan *work-life balance* (keseimbangan kehidupan-kerja). Apabila kedua peran tersebut tidak seimbang maka dapat mengakibatkan stres kerja. Pada penelitian ini digunakan uji regresi linier sederhana untuk menganalisis pengaruh *work-life balance* terhadap stres kerja tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih kepada Ibu Nuzulul Kusuma Putri, S.KM., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang sabar dan memberikan petunjuk, koreksi, arahan serta saran hingga terselesaikannya skripsi ini.

Terima kasih juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Muji Sulistyowati, SKM., M.Kes., Koordinator Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat yang memberikan ijin terhadap penulis untuk melakukan penelitian.
3. Dr. Ratna Dwi Wulandari, SKM., M.Kes., Ketua Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat yang memberikan ijin terhadap penulis untuk melakukan penelitian.
4. Dr. Shrimarti Rukmini Devy, Dra., M.Kes., selaku Ketua Penguji yang telah berkenan meluangkan waktu dan hadir sebagai penguji sidang skripsi serta memberikan masukan dan saran pada skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Nidya Eka Putri, S.KM., M.K.M., selaku penguji luar yang telah berkenan meluangkan waktu dan hadir sebagai penguji sidang skripsi serta memberikan masukan dan saran pada skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Dinas Kesehatan Kabupaten yang telah membantu memberikan perijinan dan kelancaran serta memfasilitasi pengambilan data untuk penyusunan skripsi.
7. Seluruh tenaga kesehatan di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu dosen Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.

9. Keluarga yang selalu memberikan dukungan serta doa dan restunya terutama Ibu, Bapak, Adik, Nenek, dan Sepupu.
10. Teman-teman seperjuangan dan teman baik Cindy, Salma, Nisa, Shindy, Ika, Heni, Shylvia, dan teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas masukan, dukungan, motivasi, doa, dan semangatnya yang telah diberikan sehingga terwujudnya skripsi ini.

Semoga Allah SWT. memberikan balasan pahala atas segala amal yang diberikan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi diri kami maupun pihak lainnya.

Surabaya, 8 Desember 2022

## ABSTRACT

Work-life balance is one of the important things that must be considered by the organization. The existence of the Covid-19 pandemic since 2019 has put quite heavy pressure on health workers, especially in primary healthcare. The increasing workload causes an imbalance between life and work. In addition to working at the primary healthcare, health workers also have to think about life with their families. If this situation continues, it will cause work stress. The purpose of this study was to analyze the effect of work-life balance on work stress on health workers at the Kediri Primary Healthcare.

This type of research is observational with a cross sectional approach through quantitative methods. The research sample is 310 health workers who work in the Kediri Primary Healthcare. While the sampling method used stratified sampling technique with the strata namely primary healthcare. Data collection was carried out by holding meetings with representatives of each primary healthcare who were accompanied by the Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri through Zoom meeting to ask for help distributing questionnaires to other health workers.

The results showed that the work-life balance was in the moderate category with a score range of  $44.33 \leq X < 63.55$ . While the work stress condition is in the medium category with a score range of  $10.33 \leq X < 20.35$ . The results also show that there is an effect of work-life balance on work stress with a significance value of 0.000.

The conclusion of this study is that there is a significant and negative effect of work-life balance on work stress in health workers at the Kediri Primary Healthcare. So that the more balance between work and life, the level of work stress decreases. The conditions of work-life balance and work stress in the moderate category indicate that health workers are sufficiently able to manage the roles and time between work and life so that work stress can be well maintained.

**Keywords:** work stress, health workers, work-life balance

### ABSTRAK

Keseimbangan kehidupan dan kerja (*work-life balance*) merupakan salah satu hal penting yang harus diperhatikan oleh organisasi. Adanya pandemi Covid-19 sejak tahun 2019 memberikan tekanan yang cukup berat bagi tenaga kesehatan khususnya di Puskesmas. Beban kerja yang semakin bertambah menyebabkan timbulnya ketidakseimbangan antara kehidupan dengan pekerjaan. Selain melakukan pekerjaan di Puskesmas, tenaga kesehatan juga harus memikirkan kehidupan dengan keluarganya. Jika keadaan ini terus berlangsung maka akan dapat menimbulkan stres kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *work-life balance* terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri.

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan secara cross sectional melalui metode kuantitatif. Sampel penelitian yaitu 310 tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri. Sedangkan metode pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified sampling* dengan strata yaitu Puskesmas. Pengumpulan data dilakukan dengan mengadakan pertemuan dengan perwakilan masing-masing Puskesmas yang didampingi oleh pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri melalui *Zoom meeting* untuk meminta bantuan penyebaran kuesioner kepada tenaga kesehatan lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan kondisi *work-life balance* berada pada kategori sedang dengan rentang skor  $44,33 \leq X < 63,55$ . Sedangkan kondisi stres kerja berada pada kategori sedang dengan rentang skor  $10,33 \leq X < 20,35$ . Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *work-life balance* terhadap stres kerja dengan nilai signifikansi 0,000.

Kesimpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh signifikan dan negatif *work-life balance* terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri. Sehingga semakin seimbang antara pekerjaan dengan kehidupan maka tingkat stres kerja semakin menurun. Kondisi *work-life balance* dan stres kerja pada kategori sedang menunjukkan bahwa tenaga kesehatan sudah cukup mampu mengatur peran dan waktu antara pekerjaan dengan kehidupan sehingga stres kerja dapat terjaga dengan baik.

**Kata kunci:** stres kerja, tenaga kesehatan, *work-life balance*

## DAFTAR ISI

|                                                       | Halaman       |
|-------------------------------------------------------|---------------|
| HALAMAN JUDUL.....                                    | i             |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                               | ii            |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                              | iii           |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....                  | iv            |
| KATA PENGANTAR .....                                  | v             |
| ABSTRACT .....                                        | vii           |
| ABSTRAK .....                                         | viii          |
| DAFTAR ISI.....                                       | ix            |
| DAFTAR TABEL .....                                    | xii           |
| DAFTAR GAMBAR .....                                   | xiv           |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                  | xv            |
| DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....      | xvi           |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN</b>                          | <br><b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang.....                               | 1             |
| 1.2 Identifikasi Penyebab Masalah.....                | 10            |
| 1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah.....               | 17            |
| 1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....                | 18            |
| 1.4.1 Tujuan umum .....                               | 18            |
| 1.4.2 Tujuan khusus .....                             | 18            |
| 1.4.3 Manfaat penelitian.....                         | 19            |
| <br><b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                    | <br><b>20</b> |
| 2.1 Covid-19.....                                     | 20            |
| 2.1.1 Definisi Coronavirus .....                      | 20            |
| 2.1.2 Definisi Covid-19.....                          | 20            |
| 2.1.3 Gejala Covid-19 .....                           | 21            |
| 2.1.4 Pencegahan Covid-19 .....                       | 22            |
| 2.1.5 Dampak Covid-19 .....                           | 24            |
| 2.2 <i>Work-Life Balance</i> .....                    | 25            |
| 2.2.1 Definisi <i>work-life balance</i> .....         | 25            |
| 2.2.2 Model konseptual <i>work-life balance</i> ..... | 25            |
| 2.2.3 Manfaat <i>work-life balance</i> .....          | 30            |
| 2.2.4 Dimensi <i>work-life balance</i> .....          | 30            |
| 2.2.5 Cara pengukuran <i>work-life balance</i> .....  | 31            |
| 2.3 Stres Kerja .....                                 | 32            |
| 2.3.1 Definisi stres .....                            | 32            |
| 2.3.2 Macam-macam stres .....                         | 33            |
| 2.3.3 Dimensi stres.....                              | 33            |
| 2.3.4 Hubungan stres dengan depresi.....              | 34            |
| 2.3.5 Cara pengukuran stres kerja.....                | 35            |

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL</b>                                                 | <b>36</b> |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>                                                    | <b>38</b> |
| 4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian .....                                      | 38        |
| 4.2 Populasi Penelitian.....                                                       | 38        |
| 4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel ..... | 40        |
| 4.3.1 Sampel.....                                                                  | 40        |
| 4.3.2 Besar sampel .....                                                           | 41        |
| 4.3.3 Cara penentuan sampel .....                                                  | 42        |
| 4.3.4 Cara pengambilan sampel .....                                                | 43        |
| 4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                                               | 44        |
| 4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....           | 45        |
| 4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....                                    | 54        |
| 4.6.1 Data primer .....                                                            | 54        |
| 4.6.2 Data sekunder.....                                                           | 54        |
| 4.7 Kerangka Operasional .....                                                     | 55        |
| 4.8 Teknik Analisis Data .....                                                     | 55        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>                                                      | <b>56</b> |
| 5.1 Gambaran Karakteristik Responden.....                                          | 56        |
| 5.1.1 Gambaran responden berdasarkan pendidikan .....                              | 56        |
| 5.1.2 Gambaran responden berdasarkan pekerjaan.....                                | 56        |
| 5.1.3 Gambaran responden berdasarkan lama bekerja.....                             | 57        |
| 5.1.4 Gambaran responden berdasarkan unit kerja .....                              | 58        |
| 5.2 Gambaran Faktor Pekerjaan Responden .....                                      | 59        |
| 5.2.1 Gambaran responden berdasarkan beban kerja.....                              | 59        |
| 5.2.2 Gambaran responden berdasarkan jam kerja .....                               | 62        |
| 5.3 Gambaran Faktor Kehidupan Responden.....                                       | 63        |
| 5.3.1 Gambaran responden berdasarkan usia .....                                    | 63        |
| 5.3.2 Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin .....                           | 63        |
| 5.3.3 Gambaran responden berdasarkan status perkawinan ..                          | 64        |
| 5.3.4 Gambaran responden berdasarkan tanggungan keluarga .....                     | 65        |
| 5.3.5 Gambaran responden berdasarkan usia anak .....                               | 68        |
| 5.4 Gambaran <i>Work-Life Balance</i> Responden .....                              | 69        |
| 5.5 Gambaran Stres Kerja Responden .....                                           | 70        |
| 5.6 Uji Asumsi Klasik .....                                                        | 71        |
| 5.6.1 Uji normalitas.....                                                          | 72        |
| 5.6.2 Uji heterokedastisitas .....                                                 | 72        |
| 5.7 Analisis Regresi Linier Sederhana .....                                        | 73        |

|                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.8 Uji Hipotesis .....                                                                                                | 75        |
| 5.8.1 Uji Signifikansi (Uji t) .....                                                                                   | 75        |
| 5.8.2 Koefisien Determinasi.....                                                                                       | 75        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN</b>                                                                                               | <b>77</b> |
| 6.1 Kondisi <i>Work-Life Balance</i> Tenaga Kesehatan di Puskesmas Wilayah Kabupaten Kediri .....                      | 77        |
| 6.2 Kondisi Stres Kerja Tenaga Kesehatan di Puskesmas Wilayah Kabupaten Kediri.....                                    | 80        |
| 6.3 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap Stres Kerja Tenaga Kesehatan di Puskesmas Wilayah Kabupaten Kediri..... | 83        |
| <b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN</b>                                                                                    | <b>87</b> |
| 7.1 Kesimpulan.....                                                                                                    | 87        |
| 7.2 Saran .....                                                                                                        | 88        |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                                                   | 89        |
| LAMPIRAN                                                                                                               |           |

## DAFTAR TABEL

| Nomor | Judul Tabel                                                                                                                                                                                       | Halaman |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.1   | Data Prevalensi Kasus Covid-19 di Kabupaten Kediri Tahun 2020-2021.....                                                                                                                           | 2       |
| 1.2   | Data Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kabupaten Kediri Tahun 2018-2020.....                                                                                                                          | 4       |
| 1.3   | Data Skrining Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kabupaten Kediri Tahun 2022.....                                                                                                     | 7       |
| 4.1   | Populasi Penelitian.....                                                                                                                                                                          | 38      |
| 4.2   | Jumlah Sampel Penelitian Per Strata.....                                                                                                                                                          | 42      |
| 4.3   | Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....                                                                                                                              | 45      |
| 5.1   | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Pendidikan Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                                                                | 56      |
| 5.2   | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Pekerjaan Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                                                                 | 57      |
| 5.3   | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Lama Bekerja Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                                                              | 58      |
| 5.4   | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Unit Kerja Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                                                                | 58      |
| 5.5   | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Unit Kerja di Upaya Kesehatan Masyarakat Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                                  | 59      |
| 5.6   | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Tugas Tambahan Selama Pandemi Covid-19 Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                                    | 60      |
| 5.7   | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Tugas Tambahan Yang Berkaitan Dengan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022..... | 61      |
| 5.8   | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Pekerjaan Selain Tugas Utama di Puskesmas Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                                 | 61      |
| 5.9   | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Jam Kerja Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                                                                 | 62      |

|      |                                                                                                                                                            |    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.10 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Shift Kerja Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                        | 62 |
| 5.11 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Usia Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                               | 63 |
| 5.12 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Jenis Kelamin Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                      | 64 |
| 5.13 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Status Perkawinan Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....                  | 64 |
| 5.14 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Tanggungan Kepada Orang Tua/Mertua Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022..... | 65 |
| 5.15 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Kondisi Kesehatan Orang Tua/Mertua Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022..... | 66 |
| 5.16 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Tanggungan Kepada Anak Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....             | 67 |
| 5.17 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Jumlah Anak Yang Diurus Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....            | 67 |
| 5.18 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Ada Tidaknya Yang Membantu Mengurus Kegiatan Rumah Tangga.....                      | 68 |
| 5.19 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Usia Anak Yang Diurus Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....              | 68 |
| 5.20 | Analisis Deskriptif <i>Work Life Balance</i> .....                                                                                                         | 69 |
| 5.21 | Kategorisasi <i>Work Life Balance</i> .....                                                                                                                | 69 |
| 5.22 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Kondisi <i>Work Life Balance</i> Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....   | 70 |
| 5.23 | Analisis Deskriptif Stres Kerja.....                                                                                                                       | 70 |
| 5.24 | Kategorisasi Stres Kerja.....                                                                                                                              | 71 |
| 5.25 | Distribusi Responden di Puskesmas wilayah Kabupaten Kediri Berdasarkan Berdasarkan Stres Kerja Pada 26 Juli hingga 12 September Tahun 2022.....            | 71 |
| 5.26 | Uji Normalitas.....                                                                                                                                        | 72 |
| 5.27 | Analisis Regresi Linier Sederhana.....                                                                                                                     | 74 |
| 5.28 | Koefisien Determinasi.....                                                                                                                                 | 76 |

**DAFTAR GAMBAR**

| Nomor | Judul Gambar                                                     | Halaman |
|-------|------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.1   | Identifikasi Faktor Penyebab dan Akibat <i>Work-life Balance</i> | 10      |
| 2.1   | Anteseden dan <i>Outcome Work-Life Imbalance</i> .....           | 26      |
| 3.1   | Kerangka Konseptual.....                                         | 36      |
| 4.1   | Kerangka Operasional Penelitian.....                             | 55      |
| 5.1   | Grafik <i>Scatterplot</i> Tenaga Kesehatan.....                  | 73      |

**DAFTAR LAMPIRAN**

| <u>Nomor</u> | <u>Judul Lampiran</u>                         | <u>Halaman</u> |
|--------------|-----------------------------------------------|----------------|
| 1.           | Kuesioner Penelitian.....                     | 97             |
| 2.           | Sertifikat Kaji Etik.....                     | 105            |
| 3.           | Surat Izin Penelitian.....                    | 106            |
| 4.           | Surat Keterangan Penelitian.....              | 107            |
| 5.           | Surat Permohonan Ijin Lokasi Penelitian.....  | 108            |
| 6.           | Surat Persetujuan Izin Lokasi Penelitian..... | 109            |
| 7.           | Hasil Uji Statistik.....                      | 110            |

## DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

### Daftar Arti Lambang

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| n        | : Jumlah                    |
| %        | : Persen                    |
| >        | : Lebih dari                |
| <        | : Kurang dari               |
| $\geq$   | : Lebih dari sama dengan    |
| $\leq$   | : Kurang dari sama dengan   |
| &        | : Dan                       |
| ,        | : Koma                      |
| .        | : Titik                     |
| -        | : Negatif                   |
| $\Sigma$ | : Sigma (total penjumlahan) |

### Daftar Singkatan

|            |                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------|
| AKK        | : Administrasi dan Kebijakan Kesehatan                   |
| APD        | : Alat Pelindung Diri                                    |
| Covid-19   | : <i>Corona Virus Disease 2019</i>                       |
| FWC        | : <i>Family-Work Conflict</i>                            |
| Kemenkes   | : Kementerian Kesehatan                                  |
| MERS       | : <i>Middle East Respiratory Syndrome</i>                |
| MSI        | : <i>Method of Succesiv Interval</i>                     |
| PHBS       | : Pola Hidup Bersih Dan Sehat                            |
| PLEW       | : <i>Personal Life Enchancement of Work</i>              |
| PLIW       | : <i>Personal Life Interfence with Work</i>              |
| PPKM       | : Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat            |
| PSBB       | : Pembatasan Sosial Berskala Besar                       |
| Puskesmas  | : Pusat Kesehatan Masyarakat                             |
| SARS-COV-2 | : <i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2</i> |
| SEJIWA     | : Sehat Jiwa                                             |
| UNICEF     | : <i>United Nations Children's Fund</i>                  |
| WEPL       | : <i>Work Enchancement of Personal Life</i>              |
| WFC        | : <i>Work-Family Conflict</i>                            |
| WFH        | : <i>Work From Home</i>                                  |
| WIPL       | : <i>Work Interfence with Personal Life</i>              |
| WHO        | : <i>World Health Organization</i>                       |
| WLB        | : <i>Work-Life Balance</i>                               |

### Daftar Istilah

|        |                               |
|--------|-------------------------------|
| et al. | : <i>et alii (and others)</i> |
|--------|-------------------------------|