
Work-life Balance dan Stress Kerja: Tinjauan Literatur Sistematis

Y.M. Hidayat¹, S.H. Senen & R. Rofaida

Universitas Pendidikan Indonesia

yusuf.murtadlo@upi.edu

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini adalah memberikan tinjauan literatur terhadap *work-life balance* dan stress kerja. Sebanyak 125 artikel dipilih dari 140 yang ditemukan dari database Google Scholar rentang tahun 2016 – 2021. Semua artikel yang ditemukan diklasifikasikan berdasarkan penulis, tahun publikasi, nama jurnal penerbit, dan mengutip. Secara keseluruhan, dari tahun ke tahun, penelitian mengenai konsep *work-life balance* yang dikaitkan dengan stress cenderung meningkat. Pada 2 tahun terakhir, topik ini kembali banyak dibahas dikaitkan dengan pandemic Covid-19.

ARTICLE INFO:

Article history:

Received 20 December 2021

Revised 15 February 2022

Accepted 1 May 2022

Available online 30 May 2022

Keywords:

Work-life balance, work

stress, SLR,

systematic literature review,

PENDAHULUAN

Upaya perusahaan untuk meminimalkan turn over karyawan salah satunya dengan menerapkan *work-life balance* (Sparrow et al., 2012). Selama beberapa dekade, *work-life balance* menjadi bahasan di bidang sumber daya manusia.

Hubungan *Work stress* dan *work life balance* telah banyak diteliti oleh para ahli, diantaranya hubungan *work-life balance* dan stress di Malaysia (Mohamad Idham Md, Nurhikma Mat, Ridzuan Adli, Mohd Mas Rizat Haji Abdul, and Ismail, 2014), penerapan *work-life-balance* di organisasi internasional (Gandolfo, 2016), *work-life balance* dan stress kerja di Vietnam (Dinh, 2020), *work-life balance* dan stress pekerja wanita (Duong et al., 2020), *work-life balance* dan stress kerja di era pandemi (Irawanto et al., 2021),

Penelitian mengenai *work life balance* dengan pendekatan *systematic literature review* juga telah dilakukan beberapa peneliti, diantaranya penelitian *systematic literature review work-life balance* di Asia (Le et al., 2020), penelitian *systematic literature review*

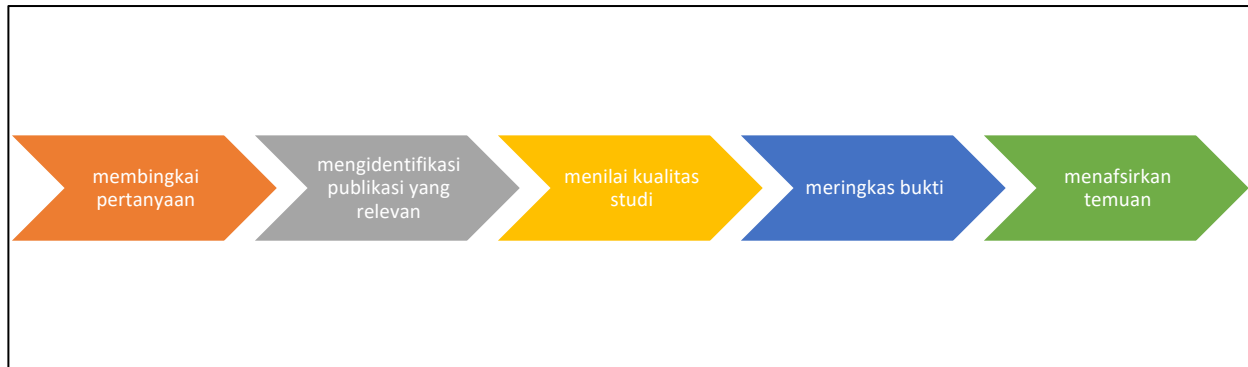
mengenai proses serta kerangka kerja *work life balance* (Rashmi & Kataria, 2021), dan penelitian *systematic literature review work-life balance* (Fan et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi *gap* penelitian dengan memberikan analisis bibliometrik yang luas dari literatur dalam kaitannya dengan *work-life balance* berkaitan dengan stress. Artikel yang diterbitkan dan diindeks oleh Google Scholar dianalisis dan dikategorikan berdasarkan distribusi dan afiliasi penulisnya. Analisis ini bertujuan menganalisa topik penelitian apa yang menjadi subyek dari lebih banyak publikasi. Metodologi yang digunakan untuk melakukan analisis adalah dengan menggunakan analisis bibliometrik, termasuk langkah-langkah metode yang terkait dengan implementasi perangkat lunak berbasis data Google Scholar dan publish or perish (PoP). Kemudian mempresentasikan hasil menggunakan VOSviewer dilanjutkan dengan sesi diskusi dan kesimpulan dari studi literatur menggunakan analisis bibliometrik yang telah dilakukan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan analisis bibliometrik yang dilakukan pada bulan November 2021. Kata kunci yang digunakan adalah ‘work-life balance AND work stress’ pada database Google Scholar. Pencarian difokuskan pada jurnal dengan periode waktu terbit 2017-2021. Tahapan

prosedur *systematic literature review* pada penelitian ini meliputi 5 langkah seperti terdapat pada gambar 1, meliputi membingkai pertanyaan, mengidentifikasi publikasi yang relevan, menilai kualitas studi, meringkas bukti, dan menafsirkan temuan (Khan et al., 2003). Penelitian ini juga menerapkan prosedur *systematic literature review* dalam dunia bisnis dan manajemen (Fisch & Block, 2018).



Gambar 1. Langkah penelitian *systematic literature review*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian artikel dengan kata kunci “work-life balance dan stress kerja” diperoleh 140 artikel dengan ringkasan pada tabel 1.

Tabel 1. *Initial results*

Data metrik	Hasil Pencarian
Tahun publikasi	2016-2021
Jumlah artikel	140
Sitasi	542
Sitasi per tahun	108,4
Sitasi/artikel	3,87
Penulis/artikel	2,09
h-index	11
g-index	21
hI, norm	8
hI, annual	1,6

Sebanyak 15 artikel tidak dianalisis lebih lanjut dikarenakan keterbatasan metadata yang

diperoleh serta relevansi topik, sehingga total artikel yang diamati adalah sebanyak 125 artikel. Hasil ringkasan Analisa 125 artikel tersebut terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. *Refinement results*

Data metrik	Hasil Pencarian
Tahun publikasi	2016-2021
Jumlah artikel	140
Sitasi	542
Sitasi per tahun	108,4
Sitasi/artikel	3,87
Penulis/artikel	2,09
h-index	11
g-index	21
hI, norm	8
hI, annual	1,6

Penelitian ini mencoba menyajikan kontribusi yang paling relevan dalam

penelitian ini yaitu mengambil 125 artikel dengan kata kunci "work-life balance - stress" yang memiliki skor sitasi tertinggi (10 artikel teratas yang dikutip). Didapatkan hasil pada tabel 3. Kontribusi yang paling relevan dalam penelitian ini adalah jumlah sitasi. Berdasarkan tabel 3, kutipan tertinggi di Google Scholar adalah artikel dari Karkoulian et. al (2016). Artikel ini membahas tentang perspektif gender pada *work-life balance* dan persepsi stress kerja (Karkoulian et al., 2016).

Artikel ini dikutip di lebih dari 100 artikel penelitian.

Selain itu, penerbit yang paling banyak menyumbangkan artikel untuk penelitian ini juga dianalisis. Dalam 125 artikel yang diterbitkan, 6 artikel diterbitkan oleh Proquest sisanya beberapa penerbit ternama seperti Elsevier, Taylor-Francis, dan lainnya. Distribusi penerbit dengan artikel bertopik "work-life balance dan stress kerja" terdapat pada tabel 4.

Tabel 3. Hasil pencarian 10 artikel sitasi tertinggi

No.	Penulis	Judul Artikel	Jumlah Sitasi	Tahun Publikasi	Sumber Jurnal	Publisher
1	S. Karkoulian, J. Srour, T. Sinan	A gender perspective on work-life balance, perceived stress, and locus of control	119	2016	Journal of Business Research	Elsevier
2	A Shukla, R. Srivastava	Development of short questionnaire to measure an extended set of role expectation conflict, coworker support and work-life balance: The new job stress scale	73	2016	Cogent business & management	Taylor & Francis
3	D Giauque, S. Anderfuhren-Biget, ...	Stress and turnover intents in international organizations: social support and work-life balance as resources	46	2019	The International Journal ...	Taylor & Francis
4	LO Amazue, IE Onyishi	Stress coping strategies, perceived organizational support and marital status as predictors of work-life balance among Nigerian bank employees	39	2016	Social Indicators Research	Springer
5	A Zaheer, JU Islam, ...	Occupational stress and work-life balance: A study of female faculties of central universities in Delhi, India	37	2016	Journal of Human ...	article.hrmanag.org
6	S Holden, RY Sunindijo	Technology, long work hours, and stress worsen work-life balance in the construction industry	24	2018	International Journal of Integrated ...	academic.publisher.uthm.edu.my
7	M Kelly, R Soles, E Garcia, ...	Job stress, burnout, work-life balance, well-being, and job satisfaction among pathology residents and fellows	20	2020	American journal of clinical ...	academic.oup.com
8	L Dinh	Determinants of employee engagement mediated by work-life balance and work stress	16	2020	Management Science Letters	growingscience.com
9	EJ Ip, TA Lindfelt, AL Tran, AP Do, ...	Differences in Career Satisfaction, Work-life Balance, and Stress by Gender in a National Survey of Pharmacy Faculty	15	2020	Journal of pharmacy ...	journals.sagepub.com

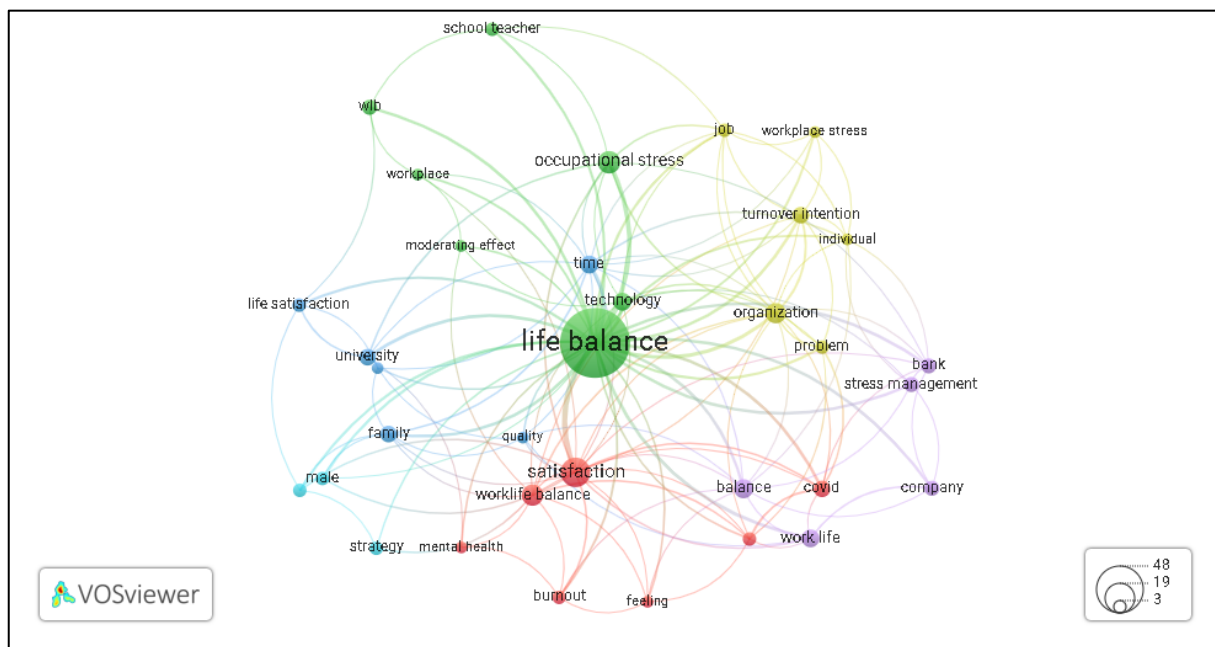
10	DW Irawanto, KR Novianti, K Roz	Work from home: Measuring satisfaction between work–life balance and work stress during the COVID-19 pandemic in Indonesia	14	2021	Economics	mdpi.com
----	---------------------------------	--	----	------	-----------	----------

Tabel 4. Penerbit yang menerbitkan artikel dengan topik “work-life balance dan stress kerja”

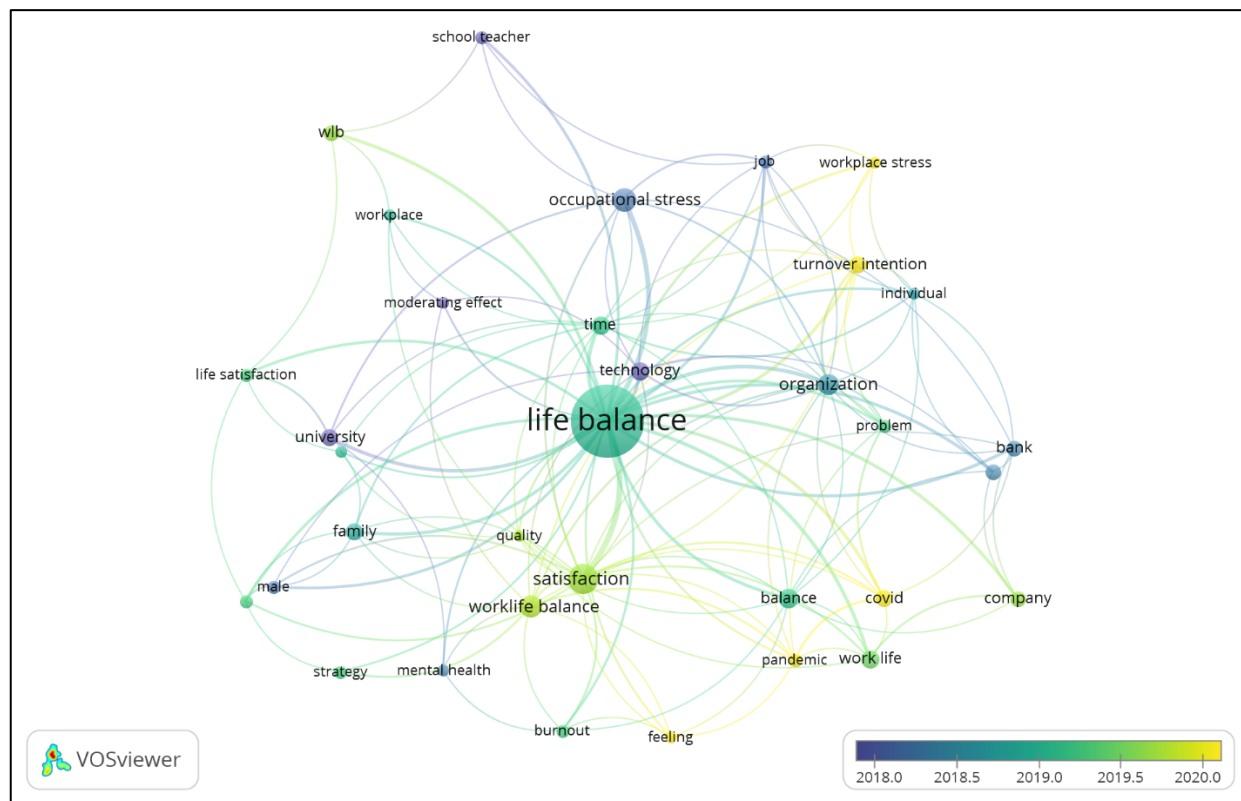
No.	Penerbit	Jumlah Artikel
1.	Proquest	6
2.	Taylor & Francis	3
3.	Wiley Online Library	3
4.	Elsevier	2
5.	Springer	2

6.	mdpi.com	2
----	----------	---

Analisis visualisasi jaringan dan visualisasi overlay digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema kunci dalam setiap kajian. Visualisasi jaringan dengan kata kunci “work-life balance dan stress” ditampilkan pada gambar 3. Sedangkan visualisasi *overlay* ditampilkan pada gambar 4.



Gambar 3. Visualisasi jaringan kata kunci



Gambar 4. Visualisasi *overlay*

Hasil ini disarikan dari judul, kata kunci, dan abstrak dengan perhitungan lengkap, jumlah minimum kejadian yang ditetapkan adalah 3 kejadian. Ditemukan 34 item yang memenuhi kriteria dari 87 item. Enam cluster/kelompok teridentifikasi dengan rincian sebagai berikut:

Cluster 1: *burnout, covid, feeling, mental health, pandemic, satisfaction*

Cluster 2: *life balance, occupational stress, school teacher, technology, workplace*

Cluster 3: *depression, family, life satisfaction, quality, time, university*

Cluster 4: *individual, job, organization, problem, turnover intention*

Cluster 5: *balance, bank, company, stress management, work life*

Cluster 6: *male, strategy, stress level*

KESIMPULAN

Penelitian ini mengulas artikel jurnal terkait dengan kata kunci 'work-life balance dan stres'. Artikel dikumpulkan dari database Google Scholar oleh perangkat lunak PoP. Kemudian 125 artikel ini dipilih dari kumpulan 140 artikel yang diterbitkan pada periode 2016 hingga 2021. Semua artikel yang ditemukan diklasifikasikan berdasarkan penulis, tahun publikasi, nama jurnal penerbit, dan mengutip. Secara keseluruhan, dari tahun ke tahun, penelitian mengenai konsep *work-life balance* yang dikaitkan dengan stres cenderung meningkat. Pada 2 tahun terakhir, topik ini kembali banyak dibahas dikaitkan dengan pandemic Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinh, L. N. (2020). Determinants of employee engagement mediated by work-life balance and work stress. *Management Science Letters, 10*(4), 923–928. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2019.10.003>
- Duong, M. T., Hussain, I. A., & Subramaniam, A. (2020). Job stress, co-worker support, role expectation conflict and work-life balance among working women: A Quantitative study on Multinational Companies in Vietnam. *Test Engineering and Management, 82*(1–2), 744–749.
- Fan, Y., Potočnik, K., & Chaudhry, S. (2021). A process-oriented, multilevel, multidimensional conceptual framework of work–life balance support: A multidisciplinary systematic literature review and future research agenda. *International Journal of Management Reviews, 23*(4), 486–515. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12254>
- Fisch, C., & Block, J. (2018). Six tips for your (systematic) literature review in business and management research. *Management Review Quarterly, 68*(2), 103–106. <https://doi.org/10.1007/s11301-018-0142-x>
- Gandolfo, G. (2016). *International Finance and Macroeconomics* (2nd ed.). Springer Berlin Heidelberg.
- Irawanto, D. W., Novianti, K. R., & Roz, K. (2021). Work from home: Measuring satisfaction between work–life balance and work stress during the covid-19 pandemic in indonesia. *Economies, 9*(3). <https://doi.org/10.3390/economies9030096>
- Karkouliau, S., Srour, J., & Sinan, T. (2016). A gender perspective on work-life balance, perceived stress, and locus of control. *Journal of Business Research, 69*(11), 4918–4923. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.04.053>
- Khan, K. S., Kunz, R., Kleijnen, J., & Antes, G. (2003). Five steps to conducting a systematic review. *Journal of the Royal Society of Medicine, 96*(3), 118–121. <https://doi.org/10.1258/jrsm.96.3.118>
- Le, H., Newman, A., Menzies, J., Zheng, C., & Fermelis, J. (2020). Work–life balance in Asia: A systematic review. *Human Resource Management Review, 30*(4), 100766. <https://doi.org/10.1016/j.hrmmr.2020.100766>
- Mohamad Idham Md, Nurhikma Mat, Ridzuan Adli, Mohd Mas Rizat Haji Abdul, and Ismail, I. (2014). The Impact of Work Stress Towards Work Life Balance. *International Journal of Economics, Commerce and Management, II*(11), 1–16.
- Rashmi, K., & Kataria, A. (2021). Work–life balance: a systematic literature review and bibliometric analysis. *International Journal of Sociology and Social Policy. https://doi.org/10.1108/IJSSP-06-2021-0145*
- Sparrow, P. R., Cooper, C. L., & Jones, D. (2012). The employment relationship: Key challenges for HR. *The Employment Relationship: Key Challenges for HR, 1–282. https://doi.org/10.4324/9780080474571*