

Fenomena Stres Kerja, Beban Kerja Dan *Work-Life Balance* Terhadap Kepuasan Kerja Guru SDN Desa Songgom dan Songgom Lor Kab. Brebes

Wiwin Julianti¹; Azizah Indriyani²; Nur Khojin³; Nur Afrida⁴; Akbar NPD Wahana⁵.

^{1,2,3,4,5} Prodi Manajemen, Universitas Muhadi Setiabudi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena stres kerja, beban kerja, dan *work-life balance* terhadap kepuasan kerja guru Sekolah Dasar Negeri di Desa Songgom Lor dan Songgom Kidul, Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes, mengingat di lapangan masih ditemukan indikasi ketiga masalah tersebut yang berpotensi memengaruhi kepuasan kerja guru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear berganda terhadap 63 responden guru dari tujuh SD Negeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru, sedangkan *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan. Secara simultan, ketiga variabel berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru dengan nilai F sebesar 4,176 (sig. 0,010) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,175, yang berarti 17,5% variasi kepuasan kerja guru dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi merupakan faktor yang lebih dominan dibandingkan stres dan beban kerja dalam memengaruhi kepuasan kerja guru. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya kebijakan sekolah yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja guru guna meningkatkan kepuasan kerja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, *Work-Life Balance*, Kepuasan Kerja.

Abstract

This study aims to analyze the effects of job stress, workload, and work-life balance on the job satisfaction of public elementary school teachers in the villages of Songgom Lor and Songgom Kidul, Songgom Subdistrict, Brebes Regency, given that field observations still reveal indications of these three issues, which have the potential to affect teachers' job satisfaction. This study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis on 63 teacher respondents from seven public elementary schools. The results indicate that job stress and workload do not have a significant partial effect on teachers' job satisfaction, whereas work-life balance has a positive and significant effect. Collectively, the three variables have a significant effect on teachers' job satisfaction, with an F-value of 4.176 (sig. 0.010) and a coefficient of determination (R^2) of 0.175, meaning that 17.5% of the variation in teachers' job satisfaction can be explained by these three variables. These findings indicate that work-life balance is a more dominant factor than stress and workload in influencing teachers' job satisfaction. The implications of this study emphasize the

importance of school policies that support teachers' work-life balance in order to sustainably improve job satisfaction.

Keywords: *Work Stress, Workload, Work-Life Balance, Job Satisfaction.*

Copyright (c) 2026 *Wiwin Julianti*

✉ Corresponding author :
Email Address : wiwinjly@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sektor yang memiliki peran strategis dalam pembangunan suatu bangsa. Melalui pendidikan yang berkualitas, suatu negara dapat menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang kompeten, berdaya saing, serta mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman. Dalam konteks pembangunan nasional, pendidikan menjadi salah satu pilar utama dalam upaya mewujudkan visi pembangunan Indonesia Emas 2045. Oleh karena itu, peningkatan kualitas pendidikan menjadi perhatian penting bagi pemerintah maupun seluruh pemangku kepentingan di bidang pendidikan.

Pada jenjang pendidikan dasar, peran guru menjadi semakin penting karena tahap ini merupakan fondasi awal bagi perkembangan intelektual dan karakter peserta didik. Guru sekolah dasar memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk dasar pengetahuan, sikap, serta keterampilan yang akan memengaruhi perkembangan peserta didik pada jenjang pendidikan selanjutnya. Oleh karena itu, kualitas kinerja guru sekolah dasar menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan pendidikan secara keseluruhan. Kinerja guru yang optimal tidak hanya dipengaruhi oleh kompetensi profesional yang dimiliki, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi kerja yang mendukung serta tingkat kepuasan kerja yang dirasakan oleh guru tersebut.

Kepuasan kerja merupakan salah satu aspek penting dalam dunia kerja yang berkaitan dengan perasaan positif seseorang terhadap pekerjaannya. Kepuasan kerja mencerminkan sejauh mana seseorang merasa nyaman, dihargai, dan termotivasi dalam melaksanakan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Dalam konteks profesi guru, kepuasan kerja memiliki peran penting dalam memengaruhi kinerja dan komitmen guru terhadap profesinya. Guru yang memiliki tingkat kepuasan kerja yang tinggi cenderung menunjukkan motivasi yang lebih besar dalam melaksanakan tugas mengajar, memiliki komitmen yang kuat terhadap sekolah, serta mampu memberikan kontribusi yang optimal dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Sebaliknya, apabila guru mengalami ketidakpuasan dalam pekerjaannya, maka hal tersebut dapat berdampak pada menurunnya motivasi kerja, berkurangnya komitmen terhadap profesi, serta menurunnya kualitas proses pembelajaran di kelas.

Tabel 1. Data Sekolah Dasar Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes Tahun 2026

NO	Nama Sekolah Dasar	Jumlah Guru
1	SD Negeri Songgom 01	8
2	SD Negeri Songgom 02	9
3	SD Negeri Songgom 03	8
4	SD Negeri Songgom 04	10
5	SD Negeri Songgom 05	9
6	SD Negeri Songgom 06	11
7	SD Negeri Songgom 08	8
	Total	63

Sumber: Dinas Pendidikan Kabupaten Brebes (2026)

Fenomena menarik ditemukan peneliti pada saat melakukan observasi awal dan wawancara langsung dengan guru SDN di Desa Songgom dan Songgom Lor adalah Meskipun para guru mengakui mengalami stres kerja yang cukup tinggi, menanggung beban kerja yang berat, serta menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, namun sebagian besar dari mereka menyatakan tetap merasa puas dengan pekerjaan yang mereka jalani, bahkan mencapai angka 99%. Tingginya angka kepuasan kerja tersebut bukan berarti para guru tidak merasakan tekanan dalam pekerjaannya, melainkan mencerminkan kuatnya motivasi intrinsik yang dimiliki. Para guru mengungkapkan bahwa kepuasan tersebut bersumber dari kebanggaan dalam menjalankan tugas mulia sebagai pendidik, rasa syukur atas kepercayaan masyarakat desa, serta kepuasan batin ketika melihat perkembangan dan kemajuan siswa yang mereka didik. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres kerja, beban kerja, dan *Work-Life Balance* terhadap kepuasan kerja guru SDN di pedesaan memiliki dinamika yang unik dan berbeda dari konteks pekerjaan pada umumnya. fenomena ini menunjukkan adanya urgensi untuk meninjau lebih jauh kondisi psikologis guru, mengingat ketimpangan antara beban tugas dan waktu pribadi yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi menjadi ancaman bagi stabilitas kepuasan kerja tersebut dalam jangka panjang. Guru yang harus terus-menerus menyelesaikan pekerjaan di luar jam kerja berpotensi mengalami kelelahan fisik maupun mental yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat memicu penurunan kepuasan kerja serta berkurangnya komitmen terhadap profesi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa stres kerja, beban kerja, dan *work-life balance* terhadap kepuasan kerja guru SDN di Desa Songgom dan Songgom Lor Kab. Brebes, baik secara simultan dan parsial.

Stres kerja menurut Robbins & Judge (2017) menggambarkan kondisi ketika individu menghadapi tuntutan, kesempatan, atau sumber daya yang memiliki tingkat kepentingan tertentu dan membutuhkan respons dalam situasi yang hasilnya belum pasti. Beban kerja menurut Bakker & Demerouti (2007) berkaitan dengan tuntutan pekerjaan yang membutuhkan usaha fisik dan mental secara berkelanjutan, sedangkan Meshkati (dalam Tarwaka, 2015) memandang beban kerja sebagai hubungan antara kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan. Dalam konteks guru, kedua aspek tersebut dapat berkaitan dengan tuntutan pembelajaran, administrasi, pencapaian target, serta tanggung jawab tambahan dalam pelaksanaan tugas.

Work life balance menurut Fisher (2001) berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalankan peran pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang melalui keterlibatan dan kepuasan pada kedua domain tersebut. Pandangan Greenhaus & Beutell (dalam Luthans, 2011) serta Schermerhorn (2011) juga menempatkan keseimbangan peran sebagai bagian penting dalam pengelolaan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Sementara itu, kepuasan kerja menurut Robbins & Judge (2017) merupakan perasaan positif terhadap pekerjaan yang terbentuk melalui evaluasi terhadap karakteristik pekerjaan. Hasibuan (2019) memandang kepuasan kerja sebagai sikap emosional yang menyenangkan terhadap pekerjaan yang tercermin dalam sikap dan perilaku kerja.

METODOLOGI

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini menekankan pada pengukuran variabel-variabel penelitian secara sistematis dan terstruktur untuk memperoleh data yang bersifat numerik. Instrumen penelitian yang umum digunakan dalam penelitian kuantitatif antara lain kuesioner, tes, dan skala pengukuran. Metode penelitian kuantitatif dipilih karena mampu menghasilkan kesimpulan yang bersifat generalisasi. Hal ini disebabkan data yang dianalisis mewakili karakteristik populasi penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik inferensial, seperti analisis regresi, korelasi, dan pengujian signifikansi.

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru Sekolah Dasar Negeri di Wilayah Desa Songgom dan Songgom Lor Kab. Brebes sebanyak 63 guru. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi yang berjumlah 63 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh. sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini biasanya digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Data yang diperoleh dari kuesioner selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam analisis statistik penelitian. Selain kuesioner, penelitian ini juga didukung oleh studi kepustakaan yang dilakukan melalui penelaahan buku referensi, jurnal ilmiah, dan sumber tertulis lain yang relevan

sebagai upaya memperoleh landasan teori serta memperkuat analisis dan pembahasan hasil penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Yaitu IBM SPSS25. Analisis data disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh stres kerja, beban kerja, dan *Work Life Balance* terhadap kepuasan kerja guru Sekolah Dasar di Desa Songgom, Kabupaten Brebes. Proses analisis data dilakukan secara bertahap dan sistematis agar hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Menurut Sugiyono, analisis data merupakan mengorganisasikan dan mengolah data yang diperoleh dari responden sehingga dapat ditarik kesimpulan yang logis dan mudah dipahami. Oleh karena itu, analisis data dalam penelitian kuantitatif harus dilakukan dengan prosedur statistik yang jelas. Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, serta pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian asumsi klasik menunjukkan bahwa model regresi memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam pengujian hipotesis. Data penelitian memenuhi asumsi normalitas, tidak menunjukkan gejala multikolinearitas antarvariabel bebas, serta tidak terdapat gejala heteroskedastisitas berdasarkan uji Glejser.

Hasil analisis regresi linear berganda menghasilkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 35,296 - 0,075X_1 + 0,209X_2 + 0,455X_3$$

Tabel 2. Hasil Uji *t*

Variabel	t Hitung	t Tabel	Sig.	Keterangan
Stres Kerja (X1) → Kepuasan Kerja (Y)	0,398	2,001	0,692	H1 Ditolak
Beban Kerja (X2) → Kepuasan Kerja (Y)	1,125	2,001	0,265	H2 Ditolak
<i>Work-Life Balance</i> (X3) → Kepuasan Kerja (Y)	2,720	2,001	0,009	H3 Diterima

Berdasarkan Tabel 2, stres kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja karena nilai signifikansinya sebesar $0,692 > 0,05$. Beban kerja juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja dengan nilai signifikansi sebesar $0,265 > 0,05$. Sementara itu, *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja dengan nilai signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$.

Tabel 3. Hasil Koefisien Determinasi dan Uji f

Statistik Model	Nilai
R Square (R ²)	0,175
F hitung	4,176
Sig. F	0,010

Nilai R Square sebesar 0,175 menunjukkan bahwa stres kerja, beban kerja, dan *work-life balance* secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 17,5% variasi kepuasan kerja guru. Sementara itu, sebesar 82,5% variasi kepuasan kerja berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang diteliti. Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 4,176 dengan signifikansi $0,010 < 0,05$. Dengan demikian, stres kerja, beban kerja, dan *work-life balance* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes.

Pengaruh Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Guru SDN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variasi stres kerja yang dialami guru dalam penelitian ini belum memberikan pengaruh yang cukup kuat terhadap perubahan kepuasan kerja.

Temuan tersebut dapat dikaitkan dengan konsep stres yang dikemukakan oleh Selye (1956), yang memandang stres sebagai respons individu terhadap tuntutan yang dihadapi. Dalam kondisi tertentu, tuntutan pekerjaan dapat menjadi bagian dari dinamika pekerjaan yang mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan tanggung jawab yang dimilikinya. Bagi guru, tuntutan dalam kegiatan pembelajaran, administrasi, dan penyelesaian tugas sekolah merupakan bagian dari pelaksanaan pekerjaan yang perlu dikelola dalam menjalankan tanggung jawab profesional.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja belum menjadi faktor yang secara signifikan menentukan kepuasan kerja guru dalam penelitian ini. Kepuasan kerja guru dapat berkaitan dengan berbagai aspek pekerjaan lainnya yang turut membentuk penilaian guru terhadap pekerjaannya.

Pengaruh Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja Guru SDN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan yang diterima guru belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat

kepuasan kerja. Temuan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *Job Demands-Resources* (JD-R) yang dikemukakan oleh Bakker dan Demerouti (2007). Model JD-R menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan merupakan bagian dari karakteristik pekerjaan yang membutuhkan energi dan usaha individu. Dampak tuntutan tersebut terhadap kondisi kerja juga berkaitan dengan ketersediaan sumber daya pekerjaan, seperti dukungan dari rekan kerja dan pimpinan, otonomi, kejelasan peran, serta umpan balik. Dalam konteks guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes, beban kerja mencakup kegiatan pembelajaran, penyelesaian administrasi, pencapaian target pembelajaran, serta tugas tambahan yang berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan tersebut belum secara signifikan berkaitan dengan kepuasan kerja guru. Hal ini memberikan gambaran bahwa kepuasan kerja guru tidak semata-mata ditentukan oleh besarnya tuntutan pekerjaan yang diterima, tetapi dapat berkaitan dengan bagaimana tuntutan tersebut dikelola serta sumber daya yang tersedia dalam lingkungan kerja.

Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Kepuasan Kerja Guru SDN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes. Nilai t hitung sebesar 2,720 dengan signifikansi $0,009 < 0,05$ menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan guru dalam mengelola keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, semakin tinggi pula kepuasan kerja yang dirasakan. Temuan tersebut sejalan dengan konsep Fisher (2001) yang menjelaskan *work-life balance* sebagai kondisi yang berkaitan dengan keterlibatan dan kepuasan individu dalam menjalankan peran pada domain pekerjaan dan kehidupan pribadi. Bagi guru, kemampuan mengatur waktu dan keterlibatan dalam pekerjaan serta kehidupan pribadi menjadi bagian penting dalam menjalankan berbagai peran secara proporsional.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* menjadi aspek yang penting dalam membentuk kepuasan kerja guru. Guru yang memiliki kesempatan untuk mengelola tuntutan pekerjaan sekaligus memenuhi kebutuhan kehidupan pribadi dan keluarga secara proporsional dapat memiliki pengalaman yang lebih positif dalam menjalankan pekerjaannya. Dengan demikian, keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kepuasan kerja guru.

Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja, dan *Work-Life Balance* terhadap Kepuasan Kerja Guru SDN

Hasil uji F menunjukkan bahwa stres kerja, beban kerja, dan *work-life balance* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes. Nilai F hitung sebesar 4,176 dengan signifikansi $0,010 < 0,05$ menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut secara bersama-sama memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kepuasan kerja guru. Nilai R Square sebesar 0,175 menunjukkan bahwa ketiga variabel independen dalam penelitian ini mampu menjelaskan sebesar 17,5% variasi kepuasan kerja guru. Sementara itu, 82,5% variasi lainnya berkaitan dengan faktor lain di luar model

penelitian. Faktor tersebut dapat mencakup aspek lain yang belum dianalisis dalam penelitian ini, seperti motivasi kerja, lingkungan kerja, kompensasi, kepemimpinan kepala sekolah, maupun faktor individual guru.

Hasil simultan tersebut perlu dipahami bersama dengan hasil pengujian parsial. Stres kerja dan beban kerja belum menunjukkan pengaruh signifikan secara individual, sedangkan *work-life balance* menunjukkan pengaruh positif dan signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan gambaran bahwa kepuasan kerja guru berkaitan dengan kombinasi berbagai kondisi pekerjaan dan kehidupan pribadi, dengan *work-life balance* menjadi salah satu variabel yang menunjukkan pengaruh signifikan dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh stres kerja, beban kerja, dan *Work-Life Balance* terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres kerja secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes, dengan nilai signifikansi sebesar 0,692 ($> 0,05$). Hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat stres kerja guru tergolong rendah, sehingga tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap kepuasan kerja.
2. Beban kerja secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes, dengan nilai signifikansi sebesar 0,265 ($> 0,05$). Tingkat beban kerja guru tergolong cukup, namun belum cukup kuat untuk memengaruhi kepuasan kerja secara signifikan.
3. *Work-life balance* secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes, dengan nilai signifikansi sebesar 0,009 ($< 0,05$). Semakin baik keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi guru, semakin tinggi pula kepuasan kerja yang dirasakan.
4. Stres kerja, beban kerja, dan *work-life balance* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru SD Negeri di Desa Songgom dan Songgom Lor Kabupaten Brebes, dengan nilai F hitung sebesar 4,176 dan signifikansi 0,010 ($< 0,05$). Ketiga variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi kepuasan kerja guru sebesar 17,5%, sedangkan sisanya sebesar 82,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Referensi :

Astuti, R., & Iverizkinawati, I. (2018), Pengaruh kepemimpinan dan beban kerja terhadap kepuasan kerja guru, *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 6 (2): 35–45.

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007), The job demands-resources model: State of the art, *Journal of Managerial Psychology*, 22 (3): 309-328.
- Fasihah, N. H., & Azizah Indriyani. (2024), Pengaruh komunikasi dan stres kerja terhadap kinerja (Studi pada PT Pinus Merah Abadi Cabang Brebes), diperoleh di:
<https://jurnal.eraliterasi.com/index.php/jecmer/article/view/181>
- Hasibuan, M. S. P. (2017), *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Warpuah, W., Khalid Iskandar, & Muhammad Syaifulloh. (2022), Pengaruh kualitas sumber daya manusia dan stres kerja terhadap kinerja karyawan (Studi Kasus Objek Wisata Mangrove Pandansari Brebes), diperoleh di:
<https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/4028>
- Kurniasih, K., Khojin, N., Harini, D., Afridah, N., & Riono, S. B. (2026). Pengaruh Work-Life Balance, Kompensasi dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan di Toserba Yogya Losari Brebes. *Jurnal Manajemen dan Ekonomi Kreatif*, 4(1), 14-23.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Alfabeta.
- Zahra, D. A., & Wijaya, F. (2023). Pengaruh beban kerja, kompensasi, dan motivasi kerja terhadap kepuasan kerja karyawan. *Journal of Economics and Business UBS*, 12(2), 1-10.
- Waloni, A., Umboh, J., & Sanggelorang, Y. (2023). Stres kerja dan kepuasan kerja pada guru sekolah menengah atas. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2302-2307.
- Mutropin, M., Riono, S. B., & Khojin, N. (2023). Pengaruh Budaya Organisasi, Komitmen Organisasi, dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus di PT Bintang Indokarya Gemilang Brebes). *JECMER: Journal of Economic, Management and Entrepreneurship Research*, 1(3), 174-189.
- Indra, F. J., & Rialmi, Z. (2022). Pengaruh work-life balance, burnout, dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, 5(2), 90-99.
- Anggraeni, D. W., & Mulyana, O. P. (2021). Hubungan antara work life balance dengan kepuasan kerja pada guru SMA Negeri 12 Surabaya di masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 105-114.
- Indriyani, A. (2020). Manajemen SDM dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan di Ridwan Institute Cirebon. *Syntax Idea*, 2(8), 346-362.