



Intervensi Webinar : Cara Mengatasi Stres Kerja Pada Pekerja Wanita Yang Memiliki Peran Ganda

Qiftiyah Damiaati Putri, Linda Pradita, Lutfiyyah Zahra, Mustika Ema Linda Siregar, Novika Grasiawaty ✉

Universitas YARSI

Jl. Letjend.Suprpto No Kav 13, Cempaka Putih, Jakarta, Indonesia

| novika.grasiawaty88@gmail.com ✉ | DOI : <https://doi.org/10.37729/abdimas.v5i4.1327> |

Abstrak

Sejak WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi, pemerintah di dunia membuat upaya pencegahan penularan virus tersebut. Di Indonesia sendiri, pemerintah memberlakukan PSBB guna mencegahnya penularan virus Covid-19. PSBB itu sendiri berdampak pada berbagai pihak salah satunya pada pekerja wanita yang memiliki peran ganda yang rentan mengalami stres kerja karena memiliki beban kerja yang lebih banyak di masa pandemi. Untuk mereduksi stres yang dialami oleh pekerja wanita tersebut, peneliti melakukan intervensi dalam bentuk webinar dengan menggunakan metode lecture dan discussion dengan memberikan materi mengenai work stress serta tips dan trik untuk menghadapi dan mereduksi stres kerja yang di alami oleh pekerja wanita yang memiliki peran ganda. Webinar dihadiri oleh 35 peserta. Hasil analisis deskripsi ditemukan peningkatan antara rata-rata skor pre-test dan post-test yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan pada webinar efektif untuk meningkatkan pemahaman mengenai work stress serta tips dan trik untuk menghadapi dan mereduksi stres kerja dengan teknik time management dan mindfulness.

Kata Kunci: Intervensi, Webinar, Work stress, Covid-19



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Pada tahun 2019, dunia digemparkan dengan munculnya virus menular yang dinamakan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19). Virus ini merupakan jenis virus baru yang berasal dari Wuhan, China. Menurut World Health Organization (2020) Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan Corona virus yang baru. Virus ini merupakan satu keluarga dengan jenis virus *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan beberapa jenis flu biasa yang sudah pernah ada sebelumnya. Cepatnya penyebaran virus ditambah dengan kerusakan yang disebabkan olehnya memaksa WHO mengeluarkan status pandemi terkait virus ini (Ducharme, 2020).

Virus ini masuk ke Indonesia semenjak Maret 2020 (Alodokter, 2020). Dilansir laman web resmi corona.jakarta.go.id yang telah diumumkan secara resmi oleh Kementerian Kesehatan RI, tercatat pada awal Agustus 2020 pasien positif tembus hingga 100.000 lebih (Data Pantauan Covid-19 Jakarta, 2020). Untuk mengurangi jumlah kasus dan penyebaran Covid-19, sejak awal bulan maret pemerintah Indonesia membuat kebijakan agar tetap menjaga jarak (*social distancing*). Pemprov DKI Jakarta mengeluarkan peraturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sejak tanggal 10 April 2020 (CNN Indonesia, 2020a).

Semenjak diberlakukannya PSBB di Jakarta, banyak sektor yang memutuskan untuk tutup baik itu dari sektor industri maupun sektor pendidikan. Hal ini pemerintah lakukan guna mencegah penularan virus Covid-19. Demi berjalannya segala aktivitas industri, pemerintah menyarankan pada perusahaan untuk mengganti konsep bekerja menjadi dari rumah (*work from home*). Terjadinya perubahan yang ada dapat berdampak pada pekerja itu sendiri. Brown *et al.*, (2020) mengungkapkan bahwa Covid-19 menimbulkan banyak stresor dan kecemasan yang tinggi serta depresi yang tinggi dirasakan oleh orang tua. Dilansir laman web (ALMI, 2020) WFH yang membuat batasan ruang dan waktu dapat menyulitkan orang untuk membagi peran yang proporsional dalam bekerja dan mengurus rumah tangga. Penelitian-penelitian lain di Indonesia dan dunia juga menuturkan bagaimana keadaan ini sebenarnya jauh dari ideal bagi para pekerja (Kniffin *et al.*, 2020; Purwanto, 2020; Tri Suci Rokhani & Negeri Dengkek, 2020).

Work from home sekarang mulai dilakukan banyak pekerja tak terkecuali karyawan perusahaan, pegawai negeri sipil, hingga pengusaha. Keadaan seperti ini menuntut karyawan atau pekerja untuk tetap bekerja dengan tuntutan yang lebih banyak. Dalam hal ini, ketika diberlakukannya *work from home* dapat memberikan dampak yang lebih besar kepada karyawan wanita yang memiliki peran ganda (Alon *et al.*, 2020). Wanita yang berstatus sebagai seorang karyawan harus dapat membagi waktu dan fokusnya antara bekerja dan membimbing anak selama SFH (*school from home*). Wanita menjadi *multitasking* dalam menyelesaikan tugasnya dalam membimbing anak sekaligus menghadiri rapat *online* yang dilakukan oleh perusahaan. Karyawan wanita yang telah menikah dan punya anak memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih berat daripada wanita yang belum menikah yang mana harus menjadi orang tua bagi anak-anaknya (Rose, 2017). Peran ganda pun dialami oleh wanita tersebut karena selain berperan didalam keluarga, wanita tersebut juga berperan di dalam karirnya. Selain tuntutan pekerjaan yang beragam, karyawan wanita yang sudah menikah dan memiliki anak akhirnya memiliki tuntutan baru. Menurut (Nabawi, 2019) beban kerja yang terlalu berlebihan akan mengakibatkan dampak yang tidak baik bagi pekerja pada umumnya. Penelitian-penelitian lain juga menyatakan bagaimana beban kerja yang berat akan menimbulkan kelelahan baik secara fisik (Mäcken, 2019; Useche *et al.*, 2018) maupun mental (Purba & Demou, 2019).

Dilansir dari laman web CNN Indonesia, (2020b), pekerja perempuan lebih mudah kehilangan pekerjaan mereka ditengah pandemi Covid-19, berupa dirumahkan hingga menjadi korban pemutusan hubungan kerja. Oleh karena itu, ketika wanita melakukan pekerjaannya dari rumah mereka juga secara tidak langsung dituntut untuk tetap melakukan pekerjaannya dengan baik supaya terhindar dari PHK atau berhenti dari pekerjaan. Namun, di sisi lain, pekerja perempuan tetap dituntut untuk menyelesaikan tugas rumahnya dengan baik. Ketimpangan peran yang terjadi antara mengurus anak, dan pasang di rumah dengan menyelesaikan tugas pekerjaan dapat menyebabkan *Work Family Conflict* (WFC) (Minello *et al.*, 2020; Tjokro & Astheny, 2015). Apabila wanita tidak dapat mengatasi tuntutan peran yang dimiliki dapat menimbulkan stres kerja. Stres kerja adalah bentuk emosi yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam melewati tuntutan-tuntutan dalam bekerja (Cox, 1987). Mackay *et al.*, (2004) juga menjelaskan bahwa stres kerja pada awalnya menekankan pada adanya ketidaksesuaian antara keterampilan dan kemampuan, tuntutan kerja, nilai-nilai karyawan, dan tujuan perusahaan. Terdapat 7 dimensi dalam stres kerja atau *work related stress* menurut (Mackay *et al.*, 2004) yaitu: (1) *demands*, (2) *control*, (3) *support managerial*, (4) *support colleague*, (5) *relationships*, (6) *role*, dan (7) *change*.

Adanya fenomena yang telah dijelaskan di atas, pekerja wanita yang memiliki peran ganda lebih rentan mengalami stres kerja akibat adanya tuntutan kerja yang berlebihan di masa pandemi. Oleh karena itu, perlu untuk dilakukannya sebuah intervensi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Intervensi yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat kali ini adalah dengan menggunakan intervensi berupa *mindfulness* dan *time management* dengan teknik *lecture* dan *discussion*. Tujuan kegiatan adalah untuk memberikan informasi mengenai adanya stres kerja yang dialami oleh wanita peran ganda selama pandemi Covid-19 dan dapat membantu memberikan *tips* dan *trick* bagaimana cara mereduksi stres kerja selama *Work From Home* (WFH) di masa pandemi Covid-19.

Dalam intervensi kali ini, penulis memilih dua konstruk yang akan disasar yaitu manajemen waktu dan *mindfulness*. Pekerja wanita yang memiliki peran ganda di masa pandemi membuat pekerja tersebut memiliki beban kerja yang lebih banyak dari sebelumnya. Waktu untuk melakukan pekerjaan dan tugas sebagai ibu rumah tangga berlangsung secara bersamaan. Seringkali stress muncul saat tidak memahami bagaimana melakukan manajemen waktu yang baik. Menurut (Nurhidayati, 2016) mekanisme dalam manajemen waktu adalah tata cara atau langkah-langkah yang harus dilakukan manajemen waktu dari mulai perencanaan sampai dengan evaluasi. *Time management* adalah tindakan dan proses perencanaan dan pelaksanaan kontrol sadar atas sejumlah waktu yang akan digunakan untuk aktivitas tertentu, khususnya untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas (Atos, 2014). Pada pekerja perempuan, seringkali mereka merasa waktu tidak cukup dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Rose, 2017).

Penelitian terdahulu menemukan bagaimana stress kerja yang terkait peran ganda dapat direduksi dengan pengetahuan manajemen waktu (Azkiyati, 2018). Intervensi ini diperlukan guna waktu yang digunakan oleh pekerja wanita diatur dengan sebaik mungkin agar pekerjaan dan tugas sebagai ibu rumah tangga dapat berjalan dengan baik sehingga tidak menimbulkan stres kerja yang dialami. Dalam pengabdian masyarakat ini, *time management* cocok untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Dalam webinar, pemateri menyampaikan mengenai pentingnya melakukan manajemen waktu dengan penyampaian materi dalam *tips* dan *trick* sehingga lebih mudah dipahami peserta webinar seperti, membuat jadwal kegiatan harian atau capaian harian dengan cara sebagai berikut:

- a. Menuliskan hal-hal yang ingin dilakukan dalam satu minggu dan masukan juga waktu *me-time* beserta kegiatannya.
- b. Tidak bersifat ketat melainkan fleksibel sehingga pekerja tidak merasa ditekan.
- c. Bersifat poin-poin bukan jadwal harian sehingga lebih fleksibel dalam menjalankan.
- d. Untuk capaian pekerjaan dapat dibuat cicilan sehingga tidak langsung harus dicapai dalam satu waktu.
- e. Berikan reward sederhana yang tidak menyita tenaga, waktu dan materi ekstra untuk diberikan kepada diri setiap kali berhasil menyelesaikan poin-poin capaian.

Pendekatan kedua adalah untuk mereduksi stres pada ibu pekerja adalah dengan *mindfulness*. Teknik *mindfulness* dianggap efektif digunakan untuk menurunkan stres pada orang tua. Berdasarkan penelitian (Romadhani & Hadjam, 2019) menunjukkan intervensi berbasis *mindfulness* signifikan dalam menurunkan stres pada orang tua. Secara khusus, teknik *mindfulness* yang digunakan merupakan teknik *mindfulness breathing*. Berdasarkan hasil penelitian (Fendina *et al.*, 2018) menunjukkan hasil latihan pernapasan dapat mengurangi stres.

Hal senada dilakukan suatu kajian penelitian yang dilakukan oleh Harmilah et al., (2011) juga menunjukkan bahwa teknik pernapasan terbukti mampu menurunkan stres fisik dan psikososial. Pemberian teknik ini didasari untuk efektifitas untuk dipraktikan di rumah.

2. Metode

Intervensi yang akan diberikan adalah berupa webinar. Webinar ini akan mengungkap topik "*work stres*" dengan judul "Atasi Stres di Tengah Pandemi: Di rumah Aja? Tetap Happy". Dalam rangkaian acara webinar ini terdapat sesi penyampaian pengenalan materi "*work stres*". Setelah sesi penyampaian materi akan terdapat pemberian tips and trick cara menghadapi dan mereduksi stres yaitu dengan cara manajemen waktu dan *mindfulness*.

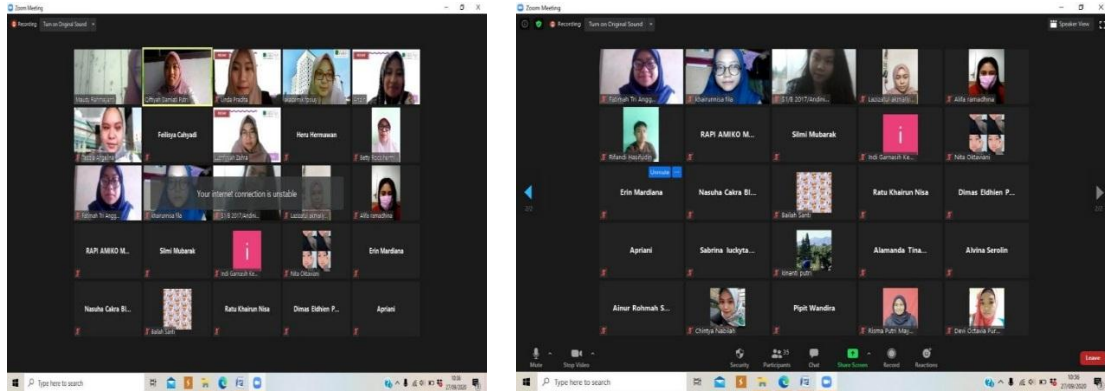
Metode penyampaian materi menggunakan metode ceramah dan diskusi. Materi yang akan disampaikan ada dua yang pertama adalah penyampaian materi mengenai definisi, dampak, penyebab dan gejala work stress. Setelah itu diberikan materi mengenai tips dan trick sederhana menghadapi dan mereduksi stres. Pada sesi ini peserta diberikan materi tips menghadapi dan mereduksi stres dengan cara merubah mindset, membuat schedule harian/capaian harian, negosiasi kembali dengan atasan, meraih dukungan moral dari atasan/rekan kerja, jadikan krisis sebagai katalis, serta istirahat sejenak (*mindfulness*).

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada Minggu, 27 September 2020 melalui *Zoom Meeting*. Kegiatan ini berlangsung dari jam 09.00 – 11.30 WIB. Sarana yang digunakan dalam webinar ini adalah laptop atau *smartphone* yang tersambung jaringan internet, pulpen dan kertas. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara melihat perubahan pemahaman peserta terhadap work stress serta tips dan trick menghadapi dan mereduksi stres kerja antara sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Hasil *pre-test* dan *post-test* diolah dengan menggunakan Microsoft Excel 2010.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan webinar berlangsung dengan lancar. Peserta yang mengikuti kegiatan ini kurang lebih 35 orang berasal dari berbagai kalangan karena pada akhirnya webinar terbuka untuk umum. Dalam rangkaian acara webinar terdapat beberapa sesi. Sesi pertama, pengenalan materi mengenai "*work stress*". Materi yang disampaikan kepada peserta webinar yaitu: (1) definisi *work stress*, (2) bagaimana *stress* dapat terjadi di masa pandemi covid-19, (3) dampak jika terjadi *work stress*, (4) mengapa *work stress* dapat terjadi pada wanita yang memiliki peran ganda, (5) mengenali gejala yang terjadi yaitu, gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

Sesi kedua, peserta diberikan contoh kasus *work stress* yang baru terjadi pada masa pandemi Covid-19. Kemudian dilanjutkan penyampain materi *tips* dan *trick* menghadapi stres dengan cara: (1) merubah *mindset*, (2) membuat *schedule* harian/capaian harian, (3) negosiasi kembali dengan atasan, (4) meraih dukungan moral dari atasan / rekan kerja, (5) jadikan krisis sebagai katalis, (6) istirahat sejenak (*mindfulness*). Selama pelaksanaan webinar peserta cukup antusias atas materi yang diberikan pada saat pemberian materi serta sesi diskusi berlangsung seperti ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan webinar

Efektivitas hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat dilihat berdasarkan hasil evaluasi terhadap pengetahuan peserta dan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Berikut ini adalah uraian dari hasil evaluasi kegiatan tersebut:

3.1. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan

Efektivitas kegiatan webinar diukur dengan melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya webinar. Penulis memberikan *pre-test* sebelum acara dimulai dan diberikan pula *post-test* pada saat acara selesai. Berikut ini adalah uraian dari hasil evaluasi kegiatan tersebut yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Descriptive Statistics

	Pretest	Post-Test
Valid	35	35
Missing	0	0
Mean	8.457	8.629
Median	9.000	9.000
Std. Deviation	0.657	0.646
Minimum	7.000	7.000
Maximum	9.000	9.000

Berdasarkan analisa deskripsi pada Tabel 1 yang dihitung menggunakan JASP 2010, partisipan secara rata-rata mengalami kenaikan pengetahuan setelah pemberian materi dilakukan. Hasil rata-rata *pre-test* partisipan lebih kecil dibandingkan hasil *post-test* partisipan. Dapat disimpulkan bahwa peserta pada kegiatan ini mengalami peningkatan pemahaman. Namun, ketika diolah lebih jauh dengan menggunakan *paired sample t-test* ditemukan jika tidak ada perubahan signifikan akan pemahaman peserta sebelum dan sesudah webinar ($t = -1.78$; $p > 0.05$).

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* sebagian peserta mengalami perubahan pengetahuan bahkan perilaku yang akan dilakukan saat mereka merasa stres nantinya, dibandingkan dengan sebelum pemberian materi dan *tips* dan *trick*. Misalnya, sebelum pemberian webinar hal yang dilakukan para peserta untuk mengurangi rasa stresnya adalah dengan tidur, menonton televisi, dan *streaming* Youtube. Sedangkan setelah diberikan webinar beberapa peserta mempunyai aktivitas baru, aktivitas yang akan dilakukan ketika mereka menghadapi rasa stres seperti merubah *mindset*, istirahat sejak, *mindfulness*, *to do list* dan lainnya.

Stres yang dialami oleh orang tua dapat diturunkan dengan mengubah persepsi terhadap stressor yang diterima, kemudian dapat meningkatkan sumber daya pribadi sehingga akan lebih efektif dalam memilih coping. Tips lainnya seperti intervensi *mindfulness* yang dijelaskan kepada peserta webinar dapat memfasilitasi individu untuk belajar menghadapi setiap pengalaman dengan lebih terbuka dan tanpa memaknainya (Romadhani & Hadjam, 2019) Selain itu, hasil penelitian sebelumnya terjadi perubahan energi positif setelah dilakukan penerapan *mindfulness breathing* dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang dilakukan pada guru SD (Milfayetty & Putri, 2020). Penerapan *mindfulness* dapat dilakukan tanpa harus menyita banyak waktu dan dapat dilakukan sembari melakukan pekerjaan lain. Hal ini cocok dengan wanita yang memiliki peran ganda yang disibukkan dengan urusan rumah tangga dan urusan pekerjaan yang mungkin menjadi stressor bagi ibu bekerja. Adapun hasil yang tidak signifikan mengindikasikan jika peserta bisa jadi telah memahami teknik ini sebelumnya, meskipun belum tentu dapat mengaplikasikan di rumah. Ke depannya, dapat dilakukan monitoring terhadap penggunaan teknik manajemen waktu dan *mindfulness* pada peserta hingga dapat diketahui dampaknya secara menyeluruh.

4. Kesimpulan

Pemahaman yang diterima oleh peserta webinar menjadi dasar untuk perubahan pengetahuan bahkan perilaku yang akan dilakukan apabila dihadapkan dengan stressor yang mengarah pada *work stress*. Hal ini didukung oleh hasil rata - rata *pre-test* dan *post-test* peserta webinar yang meningkat. Melalui peningkatan pemahaman mengenai *work stress* yang diberikan kepada peserta dapat menjadikan peserta lebih siap dan memilih jalan keluar atau coping yang sekiranya cocok untuk peserta seperti merubah *mindset*, istirahat sejenak, *mindfulness*, dan mengatur *schedule* pekerjaan. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan menunjukkan kegiatan webinar efektif meningkatkan pengetahuan peserta webinar mengenai *work stress* serta *tips* dan *trick* yang dapat digunakan untuk menghadapi stres kerja. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, saran untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya adalah: (1) mempromosikan kegiatan yang akan dilaksanakan melalui media sosial yang lebih luas sesuai dengan target peserta seperti *linkedin*, forum atau grup pekerja yang ada di media sosial. (2) mempertahankan peserta webinar sesuai dengan target agar hasil kegiatan dapat dianalisa sesuai dengan fenomena yang ada. (3) memperluas target peserta sesuai dengan fenomena yang ditemukan di lapangan. (4) kegiatan selanjutnya dapat dilakukan dengan teknik yang lebih menarik peserta, seperti adanya praktik secara sederhana.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas YARSI yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini melalui mekanisme HIBAH Internal YARSI 2019.

Daftar Pustaka

- ALMI. (2020). Dilema WFH selama pandemic bagi suami istri : Bagaimana cara mengatasinya.
- Alodokter. (2020). Virus Corona.
- Alon, T., Doepke, M., Olmstead-Rumsey, J., & Tertilt, M. (2020). This Time It's Different: The Role of Women's Employment in a Pandemic Recession. In National Bureau of Economic Research. <https://doi.org/10.3386/w27660>
- Atos, A. (2014). TIME MANAGEMENT: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5(45), 777–785.
- Azkiyati, N. (2018). Hubungan konflik peran ganda dan manajemen waktu dengan stress kerja pada wanita menikah yang berprofesi sebagai guru. *Psikoborneo*, 6(1), 9–16.
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global Covid-19 pandemic. *Child Abuse and Neglect*, August. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- CNN Indonesia. (2020a). Anis resmi terapkan PSBB Di DKI Jakarta Jumat 10 April 2020.
- CNN Indonesia. (2020b). Pekerja perempuan lebih rentan kena PHK saat Corona.
- Cox, T. (1987). Stress, coping and problem solving. *Work and Stress*, 1(1), 5–14. <https://doi.org/10.1080/02678378708258476>
- Data Pantauan Covid-19 Jakarta. (2020). Data pemantauan Covid-19 DKI Jakarta.
- Ducharme, J. (2020). World Health Organization Declares Covid-19 a “Pandemic.” Here's What That Means. *Times*.
- Fendina, F., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya Odha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1470>
- Harmilah, H., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2011). Penurunan Stres Fisik dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i1.58>
- Kniffin, K. M., Narayanan, J., Anseel, F., Antonakis, J., Ashford, S. P., Bakker, A. B., Bamberger, P., Bapuji, H., Bhave, D. P., Choi, V. K., Creary, S. J., Demerouti, E., Flynn, F. J., Gelfand, M. J., Greer, L. L., Johns, G., Kesebir, S., Klein, P. G., Lee, S. Y., ... van Vugt, M. (2020). Covid-19 and the Workplace: Implications, Issues, and Insights for Future Research and Action. *American Psychologist*, August. <https://doi.org/10.1037/amp0000716>
- Mackay, C. J., Cousins, R., Kelly, P. J., Lee, S., & McCaig, R. H. (2004). “Management Standards” and work-related stress in the UK: Policy background and science. *Work and Stress*, 18(2), 91–112. <https://doi.org/10.1080/02678370410001727474>
- Mäcken, J. (2019). Work stress among older employees in Germany: Effects on health and retirement age. *PLoS ONE*, 14(2), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211487>
- Milfayetty, S., & Putri, U. N. (2020). Memberi Penguatan Pada Guru Menerapkan Mindful Breathing Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 Di Sd Inklusi Jalan Sei Petani No 19 Medan. *Jurnal Vokasi - Politeknik Negeri Lhokseumawe*, 4(2), 113. <https://doi.org/10.30811/vokasi.v4i2.2002>
- Minello, A., Martucci, S., & Manzo, L. K. C. (2020). The pandemic and the academic mothers: present hardships and future perspectives. *European Societies*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1809690>

- Nabawi, R. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja, Kepuasan Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(2), 170–183. <https://doi.org/10.30596/maneggio.v2i2.3667>
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving pada Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4592>
- Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>
- Purwanto, A. (2020). Studi eksplorasi Dampak WFH Terhadap Kinerja Guru. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 92–100.
- Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2019). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.42777>
- Rose, J. (2017). Never enough hours in the day: Employed mothers' perceptions of time pressure. *Australian Journal of Social Issues*, 52(2), 116–130. <https://doi.org/10.1002/ajs4.2>
- Tjokro, C. I., & Asthenu, J. R. (2015). Pengaruh konflik peran ganda dan stres kerja terhadap kinerja perawat rumah Sakit umum Dr. M. Halussy Ambon. *Jurnal Arthavidya*, 17(1), 1–11.
- Tri Suci Rokhani, C., & Negeri Dengkek, Sa.S. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 424–437. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/500>
- Useche, S. A., Cendales, B., Montoro, L., & Esteban, C. (2018). Work stress and health problems of professional drivers: A hazardous formula for their safety outcomes. *PeerJ*, 2018(12). <https://doi.org/10.7717/peerj.6249>