

***WORK - LIFE BALANCE
PARAMEDIS KEPERAWATAN
WANITA***

Penulis

Putri Fatimah

Rahmi Lubis

Suryani Hardjo

Yudhistira Fauzy Indrawan

Diterbitkan oleh:

Universitas Medan Area Press

WORK - LIFE BALANCE

PARAMEDIS

KEPERAWATANWANITA

Penulis

Putri Fatimah, S.Psi, M.Psi.

Dr. Rahmi Lubis, M.Psi, Psikolog.

Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA.

Yudistira Fauzy Indrawan, S.Psi, M.Psi, Ph.D.

Desain Cover

Abdul Halim Saragih, S.Psi.

Edit Layout

Abdul Halim Saragih, S.Psi.

Editor

Yuan Anisa, S.Si., M.Si

Annisa Zuhaira. S.Kom

ISBN

**Hak cipta dilindungi oleh undang-undang Dilarang mengutip atau
memperbanyak sebagian**

Atau seluruh isi buku ini tanpa seizing tertulis dari Penerbit

Diterbitkan oleh:

Universitas Medan Area Press

**Address: Jalan Kolam Nomor 1, Kenangan Baru, Kec. Percut SeiTuan, Deliserdang,
Sumatera Utara**

Telephone:061-7366878, e-mail: umapress014@gmail.com

DAFTAR ISI

BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
BAB II WORD-LIFE BALANCE	4
BAB III DIMENSI WORK-LIFE BALANCE	6
BAB IV FAKTOR YANG MEMPENGARUHI WOR- LIFE BALANCE	9
BAB V PARAMEDIS KEPERAWATAN WANITA.....	12
BAB VI WORK-LIFE BALANCE PARAMEDIS KEPERAWATAN WANITA	14
BAB VII RISET MENGENAI WORK-LIFE BALANCE PADA PARAMEDIS KEPERAWATAN WANITA	17
DAFTAR PUSTAKA	127

PRAKATA

Buku monograf ini mencoba menyajikan informasi tentang dinamika *Work - life balance* individu dalam mencapai produktivitas/kinerja optimalnya. *Work - life balance* adalah suatu keadaan di saat paramedis keperawatan dapat mengatur dan membagi antara tanggung jawab pekerjaan, kehidupan keluarga dan tanggung jawab lainnya, sebagai bagian dari kehidupan sosialnya. Pencapaian *Work - life balance* akan meminimalisir terjadinya konflik antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan. *Work - life balance* yang dirasakan individu akan mendukung dan meningkatkan kepuasannya dalam melakukan pekerjaan.

Tulisan ini akan mengarahkan pembaca tentang dinamika beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi individu dalam meningkatkan *work - life balance* . Dengan memiliki *work - life balance* , akan mengarahkan individu lebih kreatif dalam memanje waktu, dan energi, atau modal lebih untuk melakukan pekerjaan dengan bahagia tanpa mengalami tekanan atau dalam keadaan stress.

Individu yang mampu menciptakan *work - life balance* akan dapat memfokuskan diri dalam bekerja, dapat menghindari dari rasa jenuh atau stress dalam bekerja. Berbagai cara yang dapat meningkatkan *work - life balance* berupa faktor internal dan eksternal, faktor internal yaitu kemampuan dalam menyelesaikan dan menghadapi tuntutan/masalah serta karakteristik kepribadian, sementara faktor eksternal adalah dukungan keluarga, dan kehidupan sosial individu. Dalam bab-bab berikut adalah kajian terkait beberapa factor yang dapat mempengaruhi *work - life balance* .

Medan, Juni 2023

SINOPSIS

Buku monograf ini mencoba menyajikan informasi tentang dinamika *Work - life balance* individu dalam mencapai produktivitas/kinerja optimalnya. *Work - life balance* adalah suatu keadaan di saat paramedis keperawatan dapat mengatur dan membagi antara tanggung jawab pekerjaan, kehidupan keluarga dan tanggung jawab lainnya, sebagai bagian dari kehidupan sosialnya. Pencapaian *Work - life balance* akan meminimalisir terjadinya konflik antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan. *Work - life balance* yang dirasakan individu akan mendukung dan meningkatkan kepuasannya dalam melakukan pekerjaan.

Tulisan ini akan mengarahkan pembaca tentang dinamika beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi individu dalam meningkatkan *work - life balance* . Dengan memiliki *work - life balance* , akan mengarahkan individu lebih kreatif dalam memanje waktu, dan energi, atau modal lebih untuk melakukan pekerjaan dengan bahagia tanpa mengalami tekanan atau dalam keadaan stress.

Individu yang mampu menciptakan *work - life balance* akan dapat memfokuskan diri dalam bekerja, dapat menghindari dari rasa jenuh atau stress dalam bekerja. Berbagai cara yang dapat meningkatkan *work - life balance* berupa faktor internal dan eksternal, faktor internal yaitu kemampuan dalam menyelesaikan dan menghadapi tuntutan/masalah serta karakteristik kepribadian, sementara faktor eksternal adalah dukungan keluarga, dan kehidupan sosial individu. Dalam bab-bab berikut adalah kajian terkait beberapa factor yang dapat mempengaruhi *work - life balance*