

Mengelola Konflik Peran Pribadi dan Profesional: Studi Kualitatif tentang *Work-Life Balance* pada Mahasiswa Profesi Kedokteran

Syafitri Chandilla Umasugi

Departemen Manajemen, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Diponegoro
syafitrichandilla28@icloud.com

Mirwan Surya Perdhana

Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Diponegoro

ABSTRACT

Medical professional education is an intensive training phase with high academic and clinical demands, increasing the risk of work-life balance imbalance and burnout. This phenomenon not only reflects individual health issues but also represents a strategic issue in human resource management in healthcare organizations. Medical professional students, as strategic human capital, play a crucial role in the quality of service and the sustainability of teaching hospitals. However, previous research has been dominated by quantitative approaches and focused on individual aspects, resulting in limited understanding of students' subjective experiences within the context of organizational policies, supervision, and work culture.

This study aims to explore medical professional students' experiences of work-life balance from the perspective of human resource management and organizational behavior. The study used a qualitative approach through in-depth interviews, with thematic analysis referring to the concepts of role conflict, job demands-resources, and perceived organizational support.

The results indicate that role conflict and role strain are influenced by work design, clinical workload, supervision systems, and organizational culture. Institutional support as part of HRM practices is still perceived as limited. This research confirms that work-life balance is an organizational behavior issue that requires ongoing HRM policy intervention.

Keywords: *Work-Life Balance, Medical Professional Students, Human Resource Management, Burnout*

PENDAHULUAN

Kelelahan (*burnout*) dan depresi telah berkembang menjadi isu strategis yang tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tenaga medis, tetapi juga menjadi tantangan serius bagi pengelolaan sumber daya manusia di organisasi layanan kesehatan dan institusi pendidikan kedokteran. Dari perspektif organisasi, kelelahan kerja (*burnout*) dikaitkan dengan peningkatan pergantian karyawan, penurunan produktivitas, dan penurunan kualitas perawatan, yang menunjukkan bahwa kesejahteraan dokter merupakan isu penting dalam manajemen tenaga kerja dan sumber daya manusia di sistem layanan kesehatan (Bakker et al., 2014).

Dari perspektif manajemen, *burnout* pada tenaga medis tidak dapat dipahami semata-mata sebagai permasalahan individu, melainkan sebagai konsekuensi dari faktor-faktor organisasi dan sistem kerja yang berlaku. *Burnout* pada dokter sebagian besar dipengaruhi oleh desain kerja, beban kerja, sistem supervisi, serta kurangnya dukungan organisasi, sehingga memerlukan intervensi pada level organisasi. Investasi dalam strategi organisasi untuk meningkatkan kesejahteraan profesional tenaga medis tidak hanya berdampak positif bagi individu, tetapi juga merupakan strategi manajemen sumber daya manusia yang efektif secara biaya melalui penurunan *turnover* dan peningkatan stabilitas tenaga kerja (Trockel et al., 2023).

Di antara berbagai kelompok tenaga medis, mahasiswa profesi kedokteran menempati posisi yang unik karena berada pada fase transisi antara dunia akademik dan dunia kerja klinis, sehingga menghadapi tuntutan ganda yang berpotensi memperbesar konflik peran dan ketidakseimbangan kehidupan kerja. Dalam konteks pendidikan kedokteran, pengalaman ketidakseimbangan antara kehidupan akademik, klinis, dan personal tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga dibentuk oleh kebijakan institusi pendidikan, pola supervisi klinis, kepemimpinan di rumah sakit pendidikan, serta budaya kerja yang berkembang dalam lingkungan organisasi tersebut.

Beberapa studi di negara berkembang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran berisiko tinggi mengalami *burnout* dan tekanan akademik yang berkelanjutan sebagai akibat dari tuntutan pendidikan yang berat dan terbatasnya waktu pribadi, yang selaras dengan konsep *work-life balance* (Khurshid et al., 2025). Selain itu, penelitian di Malaysia juga menemukan bahwa aspek *work-life balance* berkaitan erat dengan bagaimana mahasiswa mengatur waktu dan pilihan karier mereka dalam konteks pendidikan kedokteran (Ainer et al., 2024). Di Indonesia sendiri, fenomena *burnout* pada mahasiswa kedokteran telah dilaporkan secara nasional, menunjukkan pentingnya keseimbangan peran akademik dan kehidupan pribadi bagi kesejahteraan mahasiswa (Akbar et al., 2024).

Penelitian tentang *work-life balance* mahasiswa profesi kedokteran masih terbatas karena didominasi pendekatan kuantitatif yang belum mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif, konflik peran, dan strategi koping dalam konteks institusional yang kompleks. Minimnya pendekatan kualitatif menyebabkan proses pembentukan makna dan dinamika pengalaman mahasiswa belum menjelaskan secara komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan penelitian kualitatif yang mengeksplorasi *lived experience* mahasiswa profesi kedokteran untuk menghasilkan pemahaman yang lebih kontekstual dan relevan bagi pengembangan kebijakan serta praktik manajemen sumber daya manusia di bidang pendidikan dan layanan kesehatan.

KERANGKA PEMIKIRAN TEORITIS DAN PERUMUSAN HIPOTESIS

Work-Life Balance

Istilah "*Work-Life Balance*" (WLB) dicetuskan pada tahun 1986, meskipun penggunaannya dalam bahasa sehari-hari telah dilakukan selama beberapa tahun. Menariknya, program kerja/hidup sudah ada sejak tahun 1930-an (Meenakshi & V, 2013). Keseimbangan kehidupan kerja didefinisikan sebagai alokasi waktu dan energi psikologis secara seimbang dalam kehidupan kerja dan non-kerja sambil memperoleh banyak kepuasan dari kehidupan kerja dan non-kerja (Greenhaus et al., 2018).

Kebijakan dan prosedur yang ditetapkan oleh suatu organisasi dengan tujuan untuk memungkinkan karyawan melakukan pekerjaan mereka secara efisien dan pada saat yang sama memberikan fleksibilitas untuk menangani masalah atau kepentingan pribadi di lingkungan keluarga mereka. Faktanya; keluarga dengan penghasilan ganda pada umumnya bekerja lebih lama. Keseimbangan kerja dan hidup seharusnya ada ketika ada fungsi yang tepat di tempat kerja dan di rumah dengan konflik peran yang minimal.

Keseimbangan kehidupan kerja (*Work Life Balance*) tercapai ketika hak individu untuk kehidupan yang terpenuhi di dalam dan di luar pekerjaan berbayar diterima dan dihormati sebagai norma untuk keuntungan bersama individu, bisnis, dan masyarakat. Keseimbangan dan kesuksesan dalam hidup bergantung pada seberapa terarah dan strategisnya kehidupan dipahami dan dikelola. Hal ini hanya mungkin terjadi ketika seorang individu, organisasi, atau masyarakat telah mengidentifikasi tujuan mereka dengan jelas dan merumuskan serta menerapkan strategi untuk menciptakan keseimbangan dalam mengurangi risiko dan mencapai kesuksesan (Anwar et al., 2013). Menjaga keseimbangan bukan sekadar anjuran, tetapi termasuk perintah Ilahi. Sebagaimana disebutkan dengan jelas dalam Al-Quran;

“Dan langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan. Agar kamu jangan merusak keseimbangan itu. dan tegakkanlah keseimbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi keseimbangan itu.” (QS: Al-Rahman Ayat 7-9)

Sebagai kesimpulan, konsep *Work-Life Balance* (WLB) telah berkembang dari sekadar wacana menjadi kebutuhan mendesak, khususnya di sektor kesehatan yang sarat dengan tuntutan emosional, fisik, dan mental. Meskipun istilah ini baru populer pada 1986, akarnya telah ada sejak 1930-an, menunjukkan bahwa perjuangan menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi bukanlah fenomena baru. Namun, dalam dunia kedokteran yang penuh tekanan, WLB sering kali menjadi mimpi yang sulit diwujudkan. Dokter, perawat, dan tenaga medis lainnya kerap terjebak dalam jam kerja yang tidak manusiawi, *shift* malam, dan tanggung jawab klinis yang tinggi, sementara tuntutan keluarga dan kehidupan pribadi tetap harus dipenuhi.

Mahasiswa Profesi Kedokteran

Mahasiswa profesi kedokteran berada pada fase transisi yang krusial antara pendidikan akademik dan praktik klinis, di mana individu dituntut untuk menjalani peran profesional, akademik, dan personal secara bersamaan. Masa kepaniteraan klinik ditandai dengan beban kerja yang tinggi, tuntutan akademik yang intens, serta tekanan emosional yang berkelanjutan, sehingga meningkatkan risiko ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan tuntutan pendidikan klinis (Gou et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum akibat tuntutan pendidikan yang panjang dan melelahkan secara emosional (Yumna et al., 2015). Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa kedokteran rentan mengalami kelelahan emosional dan *burnout*, yang diperkirakan akan muncul pada sebagian besar mahasiswa selama masa pendidikan kedokteran (Yumna et al., 2015).

Ketidakmampuan dalam mencapai keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) diketahui berkontribusi terhadap kelelahan pada mahasiswa kedokteran dan dokter dalam masa pelatihan (Rutherford & Oda, 2014). Fenomena *burnout* pada mahasiswa kedokteran juga telah dilaporkan secara nasional di Indonesia, yang menunjukkan pentingnya keseimbangan antara peran akademik dan kehidupan pribadi bagi kesejahteraan mahasiswa (Akbar et al., 2024).

Dalam konteks pendidikan kedokteran, mahasiswa harus menyeimbangkan berbagai tuntutan yang meliputi kegiatan akademik, praktik klinis, ujian, serta kehidupan sosial, yang secara simultan dapat mengancam keseimbangan kehidupan kerja dan kesejahteraan psikologis mereka (Picton, 2021). Tekanan konstan untuk mencapai keberhasilan akademik dan profesional sering kali membebani kesejahteraan pribadi mahasiswa yang menempuh pendidikan kedokteran (Akiki et al., 2025).

Dalam kajian perilaku organisasi, ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan sumber daya yang tersedia (*job resources*) mempercepat kelelahan emosional dan berdampak pada penurunan kesejahteraan mahasiswa profesi kedokteran (Zhang et al., 2025). Ketidakseimbangan *work-life balance* pada mahasiswa profesi kedokteran perlu dipahami sebagai konsekuensi dari desain kerja, struktur peran, serta praktik pengelolaan sumber daya manusia di tingkat organisasi, bukan semata-mata sebagai persoalan psikologis individu (Trockel et al., 2023).

Mahasiswa profesi kedokteran merupakan kelompok strategis dalam sistem layanan kesehatan karena berada pada fase awal pembentukan identitas profesional dan pola kerja yang akan memengaruhi perilaku organisasi mereka di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap pengalaman mahasiswa profesi kedokteran dalam mengelola konflik

peran pribadi dan profesional menjadi penting bagi institusi pendidikan dan rumah sakit pendidikan dalam merancang kebijakan dan sistem kerja yang lebih berkelanjutan (Mete et al., 2022).

Burnout

Burnout didefinisikan sebagai sindrom psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal yang muncul akibat stres kronis di lingkungan kerja atau pendidikan (Maslach & Jackson, 1981). *Burnout* berkembang ketika tuntutan yang dihadapi individu melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya (Maslach et al., 2001).

Dalam pendidikan kedokteran, *burnout* banyak ditemukan pada mahasiswa profesi akibat intensitas beban kerja, tekanan akademik, dan tuntutan klinis yang berkelanjutan (Dyrbye et al., 2008) (Ishak et al., 2013). *Burnout* pada mahasiswa kedokteran ditunjukkan melalui kelelahan fisik dan emosional, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya sikap sinis terhadap proses pendidikan dan peran profesional (Shanafelt et al., 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *burnout* berkaitan erat dengan ketidakseimbangan *work-life balance* dan konflik peran yang tidak terselesaikan (West et al., 2018). Jika tidak ditangani, *burnout* pada tahap pendidikan berpotensi berlanjut hingga fase praktik profesional dan berdampak pada kualitas layanan kesehatan (Dyrbye & Shanafelt, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa profesi kedokteran dalam mengelola *work-life balance* serta menghadapi tuntutan dan tekanan selama masa pendidikan klinis. Pendekatan fenomenologis dipilih untuk menggali makna yang diberikan mahasiswa terhadap pengalaman hidup mereka dalam konteks pelatihan profesional.

Subjek penelitian dipilih menggunakan *purposive sampling*, yaitu mahasiswa profesi kedokteran yang sedang menjalani kepaniteraan klinik di rumah sakit pendidikan. Pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa telah menjalani masa kepaniteraan klinik minimal selama enam bulan sehingga memiliki pengalaman yang memadai terkait sistem rotasi, beban kerja, dan dinamika lingkungan klinis. Selain itu, subjek penelitian merupakan mahasiswa profesi kedokteran yang belum menikah dengan tujuan mengurangi variasi peran dan tanggung jawab di luar konteks pendidikan, sehingga fokus penelitian tetap pada pengalaman *work-life balance* dalam konteks pendidikan dan pelatihan klinis.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur untuk memperoleh narasi yang kaya mengenai pengalaman, persepsi, serta strategi adaptasi mahasiswa. Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui proses transkripsi, pengodean, pengelompokan tema, dan penafsiran makna berdasarkan pola yang muncul dari data. Analisis tematik cocok digunakan ketika seorang peneliti ingin memahami serangkaian pemikiran, pengalaman, atau perilaku di seluruh kumpulan data (Braun & Clarke, 2006). Keabsahan data dijaga melalui prinsip *trustworthiness*, meliputi *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*, serta dengan memperhatikan aspek etika penelitian melalui pemberian informed consent dan menjaga kerahasiaan identitas partisipan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa profesi kedokteran mengalami kesulitan dalam menjaga *work-life balance* selama menjalani kepaniteraan klinik. Tingginya tuntutan akademik dan beban kerja klinis, seperti jam kerja yang panjang, tugas akademik yang berkelanjutan, serta tanggung jawab terhadap pasien, menyebabkan keterbatasan waktu untuk kehidupan pribadi, istirahat, dan pemulihan fisik maupun psikologis.

Mahasiswa profesi kedokteran juga mengalami konflik peran yang signifikan akibat harus menjalankan peran sebagai peserta didik, tenaga medis dalam pelatihan, dan individu dengan kebutuhan personal secara bersamaan. Konflik peran ini mendorong mahasiswa untuk memprioritaskan tuntutan profesional dibandingkan kebutuhan pribadi, sehingga keseimbangan kehidupan kerja semakin sulit dicapai.

Selain itu, hasil penelitian mengungkap munculnya *burnout* pada mahasiswa profesi kedokteran, yang ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi, serta rasa jenuh terhadap aktivitas klinis. *Burnout* berkembang secara bertahap sebagai dampak dari tekanan yang berlangsung terus-menerus dan minimnya waktu pemulihan. Kondisi ini sering kali dipersepsikan mahasiswa sebagai bagian yang wajar dari proses pendidikan kedokteran.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa mengembangkan strategi adaptasi, seperti mengatur waktu secara mandiri, menurunkan ekspektasi terhadap *work-life balance* ideal, serta mencari dukungan dari teman sebaya. *Work-life balance* dimaknai sebagai kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan klinis, bukan sebagai kondisi seimbang yang ideal.

Pembahasan hasil menunjukkan bahwa pengalaman *work-life balance* dan *burnout* mahasiswa profesi kedokteran sangat dipengaruhi oleh konteks institusional pendidikan klinis. Dukungan lingkungan belajar dan pola supervisi berperan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan, sementara budaya kerja yang menormalisasi kelelahan memperkuat risiko *burnout*. Temuan ini menegaskan bahwa *work-life balance* dan *burnout* pada mahasiswa profesi kedokteran merupakan hasil interaksi antara tuntutan pendidikan dan sistem institusional yang melingkupinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *work-life balance* pada mahasiswa profesi kedokteran tidak dapat diposisikan sebagai kondisi keseimbangan ideal antara kehidupan pribadi dan tuntutan pendidikan klinis. Karakteristik pendidikan kedokteran yang ditandai oleh intensitas beban kerja, durasi kegiatan yang panjang, serta tuntutan profesional yang tinggi menjadikan pencapaian keseimbangan yang proporsional dan stabil sebagai sesuatu yang tidak realistis. Dalam konteks ini, pendidikan kedokteran bukan merupakan ruang yang memungkinkan mahasiswa menjalani kehidupan yang bersifat santai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan *work-life balance* merupakan kondisi struktural yang melekat pada sistem pendidikan profesi kedokteran dan berkontribusi terhadap munculnya konflik peran serta *burnout*, terutama dalam bentuk kelelahan emosional dan penurunan motivasi. Mahasiswa tidak berorientasi pada pencapaian keseimbangan ideal, melainkan pada kemampuan beradaptasi dan mempertahankan fungsi akademik serta profesional di tengah tuntutan pendidikan yang tinggi.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa fokus kajian bukan pada upaya meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola *work-life balance* secara optimal, melainkan pada pemahaman terhadap bagaimana mahasiswa memaknai ketidakseimbangan tersebut dan bagaimana konteks institusional pendidikan kedokteran membentuk pengalaman *work-life balance* dan *burnout* selama masa pendidikan klinis.

Institusi pendidikan kedokteran dan rumah sakit pendidikan disarankan untuk meningkatkan perhatian terhadap kesejahteraan mahasiswa profesi kedokteran melalui penyediaan dukungan yang bersifat struktural dan psikososial, seperti sistem supervisi yang lebih komunikatif, lingkungan belajar yang lebih suportif, serta ruang refleksi yang memungkinkan mahasiswa mengekspresikan pengalaman dan tekanan yang dihadapi selama pendidikan klinis. Upaya ini tidak dimaksudkan untuk mengurangi tuntutan profesional, melainkan untuk membantu mahasiswa menjalani proses pendidikan secara lebih berkelanjutan.

Bagi mahasiswa profesi kedokteran, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana refleksi untuk memahami bahwa pengalaman kelelahan dan ketidakseimbangan bukan merupakan kegagalan personal, melainkan bagian dari proses pendidikan yang menuntut. Kesadaran ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan cara-cara adaptif yang realistis dalam menghadapi tuntutan pendidikan klinis.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pengalaman *work-life balance* dan *burnout* pada konteks institusional yang lebih beragam, serta mempertimbangkan penggunaan pendekatan metodologis yang berbeda guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika pendidikan profesi kedokteran.

REFERENSI

- Abu-alhaija, A. S. (2019). From Epistemology to Structural Equation Modeling: An Essential Guide in Understanding the Principles of Research Philosophy in Selecting the Appropriate Methodology. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, September. <https://doi.org/10.22587/ajbas.2019.13.9.12>
- Adah, C. A., Aghimien, D. O., & Oshodi, O. (2023). Work–life balance in the construction industry: a bibliometric and narrative review. *Engineering, Construction and Architectural Management*, 32(1), 38–58. <https://doi.org/10.1108/ECAM-02-2023-0150>
- Adisa, T. A., Mordi, C., & Osabutey, E. L. C. (2017). Exploring the *implications* of the influence of organisational culture on work-life balance practices: Evidence from Nigerian medical doctors. *Personnel Review*, 46(3), 454–473. <https://doi.org/10.1108/PR-05-2015-0138>
- Aldaihani, F. M. (2021). Justification for Adopting Qualitative Research Method, Research Approaches, Sampling Strategy, Sample Size, Interview Method, Saturation, and Data Analysis. *Journal of International Business and Management*, December 2021. <https://doi.org/10.37227/jibm-2021-09-1494>
- Allen, T. D., Johnson, R. C., Kiburz, K. M., & Shockley, K. M. (2013). Work-Family Conflict and Flexible Work Arrangements: Deconstructing Flexibility. *Personnel Psychology*, 66(2), 345–376. <https://doi.org/10.1111/peps.12012>
- Aluri, J. T., Chisolm, M. S., & Liao, L. (2024). Sacrifice as a Part of Medical Education: A Reflection on the COVID-19 Pandemic. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 11. <https://doi.org/10.1177/23821205241250144>
- Aman-Ullah, A., Ibrahim, H., Aziz, A., & Mehmood, W. (2024). Balancing is a necessity not leisure: a study on work–life balance witnessing healthcare sector of Pakistan. *Asia-Pacific Journal of Business Administration*, 16(1), 127–147.

- <https://doi.org/10.1108/APJBA-09-2020-0338>
- Anuradha, & Pandey, M. (2016). Impact of work-life balance on job satisfaction of women doctors. *Problems and Perspectives in Management*, 14(2), 0–6. [https://doi.org/10.21511/ppm.14\(2-2\).2016.07](https://doi.org/10.21511/ppm.14(2-2).2016.07)
- Anwar, J., Hasnu, S. A. F., & Janjua, S. Y. (2013). Work-life balance: What organizations should do to create balance? *World Applied Sciences Journal*, 24(10), 1348–1354. <https://doi.org/10.5829/idosi.wasj.2013.24.10.2593>
- Bailey, J., Oliveri, A., & Levin, E. (2013). 基因的改变 NIH Public Access. *Bone*, 23(1), 1–7.
- Balhatchet, B., Schütze, H., Williams, N., & Ashford, B. (2023). Factors that impact burnout and psychological wellbeing in Australian postgraduate medical trainees: a systematic review. *Global Surgical Education - Journal of the Association for Surgical Education*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s44186-023-00143-3>
- Bell, D. (2020). Article sections. *Radiopaedia.Org*, 9(7), 194–200. <https://doi.org/10.53347/rid-81961>
- Bell, L. A., & Freeman, R. B. (2001). The incentive for working hard: Explaining hours worked differences in the US and Germany. *Labour Economics*, 8(2), 181–202. [https://doi.org/10.1016/S0927-5371\(01\)00030-6](https://doi.org/10.1016/S0927-5371(01)00030-6)
- Blaug, R. (2007). Stress at Work A report prepared for The Work Foundation 's Principal Partners. *Stress at Work*, 1–10.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryan Sexton, J., & Adair, K. C. (2019). Forty-five good things: A prospective pilot study of the Three Good Things well-being intervention in the USA for healthcare worker emotional exhaustion, depression, work-life balance and happiness. *BMJ Open*, 9(3). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-022695>
- Budhiraja, S., Varkkey, B., & McKenna, S. (2022). Work–life balance indicators and talent management approach: a qualitative investigation of Indian luxury hotels. *Employee Relations*, 44(6), 1241–1258. <https://doi.org/10.1108/ER-05-2021-0206>
- Byrnes, C., Ganapathy, V. A., Lam, M., Mogensen, L., & Hu, W. (2020). Byrnes et al., 2020, Med student perceptions of curricular influences on their wellbeing – a qualitative study.pdf. *BMC Medical Education*, 1–11.
- Chaillet, M., Pissarra, J., Moulis, L., Lesage, F. X., & Julien, C. (2025). Links between medical interns' perceived stress, workaholism and personality: a cross-sectional

- study. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06914-4>
- Chaudhuri, S., Arora, R., & Roy, P. (2020). Work–Life balance policies and organisational outcomes – a review of literature from the Indian context. *Industrial and Commercial Training*, 52(3), 155–170. <https://doi.org/10.1108/ICT-01-2019-0003>
- Chittiprolu, V., Singh, S., Bellamkonda, R. S., & Vanka, S. (2021). A text mining analysis of online reviews of Indian hotel employees. *Anatolia*, 32(2), 232–245. <https://doi.org/10.1080/13032917.2020.1856157>
- Cleland, J. A. (2017). The qualitative orientation in medical education research. *Korean Journal of Medical Education*, 29(2), 61–71. <https://doi.org/10.3946/kjme.2017.53>
- Cotobal Rodeles, S., Martín Sánchez, F. J., & Martínez-Sellés, M. (2025). Physician and Medical Student Burnout, a Narrative Literature Review: Challenges, Strategies, and a Call to Action. *Journal of Clinical Medicine*, 14(7), 1–18. <https://doi.org/10.3390/jcm14072263>
- Delecta, P. (2011). Issn: 0975-833x. *Work Life Balance*, 3(4), 186–189. file:///C:/Users/rharahap/OneDrive - Chemonics/Documents/PRIVATE/ESA UNGGUL/Manajemen Riset Metodologi/References - Learning from Work/Ektha.pdf
- Dr.Sreenivas &, P. (2020). A Study on Work Life Balance among Medical Practitioners in Bengaluru city. *Strad Research*, 7(9), 508–521. <https://doi.org/10.37896/sr7.9/060>
- Dyrbye, L. N., Clinic, M., Shanafelt, T. D., Clinic, M., Sinsky, C. A., Association, A. M., Cipriano, P. F., Association, A. N., & Bhatt, J. (2017). *Burnout Among Health Care Professionals*.
- Fatima, H., Khan, M., Khan, A. A., & Nasir, M. (2022). In search of happiness quotient : An empirical evidence of work life balance in the Indian health care sector. *Journal of Statistics and Management Systems*, 25(5), 1293–1302. <https://doi.org/10.1080/09720510.2022.2092989>
- Fitzpatrick, O., Biesma, R., Conroy, R. M., & McGarvey, A. (2019). Prevalence and relationship between burnout and depression in our future doctors: A cross-sectional study in a cohort of preclinical and clinical medical students in Ireland. *BMJ Open*, 9(4). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023297>
- Gennissen, L., Stegers-Jager, K., Van Exel, J., Fluit, L., De Graaf, J., & De Hoog, M. (2021). Career orientations of medical students: A Qmethodology study. *PLoS ONE*, 16(5 May), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249092>
- Graves, J., Flynn, E., Woodward-Kron, R., & Hu, W. C. Y. (2022). Supporting medical students to support peers: a qualitative interview study. *BMC Medical Education*,

- 22(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03368-w>
- Greenhaus et al. (2018). Work-Life Balance: an Integrative Review. *Applied Research in Quality of Life*, 13(1), 229–254. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9509-8>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. *Handbook of Occupational Health Psychology (2nd Ed.)*, August, 165–183. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc8&NEW> [S=N](http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc8&NEW) &AN=2010-06010-009
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work- family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 77–92. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>
- Greenhill, J., Fielke, K. R., Richards, J. N., Walker, L. J., & Walters, L. K. (2015). Towards an understanding of medical student resilience in longitudinal integrated clerkships. *BMC Medical Education*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12909-015-0404-4>
- Gupta, V. (2019). Talent management dimensions and their relationship with retention of Generation-Y employees in the hospitality industry. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 31(10), 4150–4169. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-10-2018-0859>
- Guraya, S. Y., Dias, J. M., Eladl, M. A., Mohammad, A., Rustom, R., Audi, F., Alalawi, S., Hassan, M., Alhammadi, S., Ahmed, Y., Ahmed, M., Ali, A., Taryam, O., Shamsi, A., Bilalaga, S. J., Nicholson, A., Malik, H., Hospital, R. B., & Salman, S. (2025). *Unfolding insights about resilience and its coping strategies among medical academics and healthcare professionals: A thematic qualitative analysis*. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06415-w>
- Hill, M. R., Goicochea, S., & Merlo, L. J. (2018). In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *Medical Education Online*, 23(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2018.1530558>
- Hye Kyoung Kim. (2014). Work-Life Balance and Employees' Performance: The Mediating Role of Affective Commitment. *An International Journal*, 6(1), 37–51.
- Kamara, G. M., Yeşiltaş, M., Jalloh, A. A., & Nwosu, L. C. (2023). Mediating role of job satisfaction in the impact of work-life balance on turnover intentions of hospital nurses: A case study of government hospital in Free town, Sierra Leone. *Science*,

- Engineering and Health Studies*, 17(December 2024).
<https://doi.org/10.69598/sehs.17.23050013>
- Kaya, B., & Karatepe, O. M. (2020). Attitudinal and behavioral outcomes of work-life balance among hotel employees: The mediating role of psychological contract breach. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 42(January), 199–209.
<https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2020.01.003>
- Khalid, A., & Rathore, K. (2018). Mediating Effect of Work-Life Balance on Work Motivation of Post-Graduate Trainee Doctors in Public Sector Hospitals: Evidence From Pakistan. *Pakistan Economic and Social Review*, 56(1), 93–119.
- Kossek, E. E., & Ozeki, C. (1998). Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior-human resources research. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139–149.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>
- Lane, A., McGrath, J., Cleary, E., Guerandel, A., & Malone, K. M. (2020). Worried, weary and worn out: Mixed-method study of stress and well-being in final-year medical students. *BMJ Open*, 10(12), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040245>
- Lin, Y. K., Lin, B. Y. J., Lin, C. Der, & Chen, D. Y. (2021). Relationship between medical students' negative perceptions of colleagues' work-life and burn-out during clerkships: A longitudinal observational cohort study. *BMJ Open*, 11(10), 1–7.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049672>
- Lincoln and Guba. (2023). Criteria for Assessing and Ensuring the Trustworthiness in Qualitative Research. *International Journal of Business Reflections*, 4(2), 150–173.
<https://doi.org/10.56249/ijbr.03.01.44>
- Maertz, C. P., & Boyar, S. L. (2011). Work-family conflict, enrichment, and balance under “levels” and “episodes” approaches. *Journal of Management*, 37(1), 68–98.
<https://doi.org/10.1177/0149206310382455>
- Mansour, S., & Tremblay, D.-G. (2016). International Journal of Contemporary Hospitality Management Workload, generic and work–family specific social supports and job stress: Mediating role of work–family and family–work conflict) "Workload, generic and work–family specific social supports and. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 28(8), 1778–1804. <http://dx.doi.org/10.1108/IJCHM-11-2014-0607>
- Mashuri, S., Sarib, M., Rasak, A., & Alhabsyi, F. (2022). Semi-structured Interview: A Methodological Reflection on the Development of a Qualitative Research Instrument

- in Educational Studies Ruslin. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*, 12(1), 22–29. <https://doi.org/10.9790/7388-1201052229>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Matsui, T., & Inoue, M. (2023). Perspectives of medical students on future work-life balance in Japan: A qualitative study using postlecture comments. *Journal of General and Family Medicine*, 24(1), 3–8. <https://doi.org/10.1002/jgf2.579>
- McMurray, J. E., Williams, E., Schwartz, M. D., Douglas, J., Van Kirk, J., Konrad, T. R., Gerrity, M., Bigby, J. A., & Linzer, M. (1997). Physician job satisfaction: Developing a model using qualitative data. *Journal of General Internal Medicine*, 12(11), 711–714. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.1997.07145.x>
- Meenakshi & V, (2013) Greenhaus et al. (2013). “ *The Importance of Work -Life- Balance .*” 14(3), 31–35.
- Mete, M., Goldman, C., Shanafelt, T., & Marchalik, D. (2022). Impact of leadership behaviour on physician well-being, burnout, professional fulfilment and intent to leave: a multicentre cross-sectional survey study. *BMJ Open*, 12(6), 11–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057554>
- Moser, A., & Korstjens, I. (2017). Series: Practical guidance to qualitative research. part 1: Introduction. *European Journal of General Practice*, 23(1), 271–273. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375093>
- Mu, H., Deng, Y., Li, Y., Xie, Q., Na, J., Mao, C., Geng, Y., Sun, W., Yan, L., & Pan, G. (2024). Cross-sectional study of the association between burnout and work overload and work-life imbalance among medical personnel in Liaoning, China: Role of specialty. *BMJ Open*, 14(6), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-079304>
- Nurumal, M., Makabe, S., Che Jamaludin, F. I., Fahmi Mohd Yusof, H., Aung, K. T., & Kowitlawakul, Y. (2017). Work-Life Balance among Teaching Hospital Nurses in Malaysia. *Global Journal of Health Science*, 9(9), 81. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v9n9p81>
- Nyarks, A. Hipe, M. M. (2021). Impact of Effective Communication on a Marriage. *International Journal of Research in Education, Science and Technology*, 4(2), 33–40.
- Obi, G. M. (2023). Work-Life Balance. *Plastic and Aesthetic Nursing*, 43(1), 3. <https://doi.org/10.1097/PSN.00000000000000477>
- Ofei-Dodoo, S., Moser, S. E., Kellerman, R., Wiperman, J., & Paolo, A. (2019). Burnout

- and Other Types of Emotional Distress Among Medical Students. *Medical Science Educator*, 29(4), 1061–1069. <https://doi.org/10.1007/s40670-019-00810-5>
- Olsen, R. B., Orr, L. L., Dell, S. H., Stuart, E. A., & Maynard, R. A. (2013). *Management Methods for Policy Analysis*. 32(1), 107–121.
- Petek, D., Gajsek, T., & Petek Ster, M. (2016). Work-family balance by women GP specialist trainees in Slovenia: A qualitative study. *BMC Medical Education*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0551-2>
- Picton, A. (2021). Work-life balance in medical students: self-care in a culture of self-sacrifice. *BMC Medical Education*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02434-5>
- Polisetty, P., & Pothu, L. (2024). *The Role of Family Dynamics in Influencing Psychological Wellbeing of the Adolescents*. September.
- Poulose, S., & Sudarsan, N. (2017). Assessing the influence of work-life balance dimensions among nurses in the healthcare sector. *Journal of Management Development*, 36(3), 427–437. <https://doi.org/10.1108/JMD-12-2015-0188>
- Rao, A., & V.T., S. (2021). Work-Life Balance of Women Medical Professionals in the Healthcare Sector-A Systematic Literature Review. *International Journal of Health Sciences and Pharmacy*, 5(2), 54–79. <https://doi.org/10.47992/ijhsp.2581.6411.0074>
- Rashmi, K., & Kataria, A. (2022). Work-life balance: a systematic literature review and bibliometric analysis. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 42(11–12), 1028–1065. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-06-2021-0145>
- Rashmi, K., & Kataria, A. (2023). The mediating role of work-life balance on the relationship between job resources and job satisfaction: perspectives from Indian nursing professionals. *International Journal of Organizational Analysis*, 31(5), 1316–1342. <https://doi.org/10.1108/IJOA-04-2021-2722>
- Reindy, I., Tiwatu, C., Poluan, A. R., Prasetya, E. H., Reindy, I., Tiwatu, C., Poluan, A.R., & Henok, E. (2024). *Apakah Work-Life Balance Penting untuk Sektor Kesehatan ? Studi Kualitatif pada Tenaga Medis Rumah Sakit Swasta di Kota Manado Apakah Work-Life Balance Penting untuk Sektor e-ISSN : 2809-8862 Kesehatan ? Studi Kualitatif pada Tenaga Medis Rumah p-ISSN : 2. 15.*
- Rich, A., Viney, R., Needleman, S., Griffin, A., & Woolf, K. (2016). “You can’t be a person and a doctor”: The work-life balance of doctors in training - A qualitative study. *BMJ Open*, 6(12), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013897>
- Rothbard, N. P. (2001). Enriching or depleting? The dynamics of engagement in work and

- family roles. *Administrative Science Quarterly*, 46(4), 655–684. <https://doi.org/10.2307/3094827>
- Rothbard, N. P., Beetz, A. M., & Harari, D. (2021). Balancing the Scales: A Configurational Approach to Work-Life Balance. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 8, 73–103. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-061833>
- Rutherford, K., & Oda, J. (2014). Family medicine residency training and burnout: a qualitative study. *Canadian Medical Education Journal*, 5(1), e13–e23. <https://doi.org/10.36834/cmej.36664>
- Santri, V. S., Savitri, J., & Tjandraningtyas, J. (2022). Peran Kualitas Komunikasi dan Keintiman terhadap Komitmen Pernikahan pada Pasangan Dual career di Organisasi Perangkat Daerah Kabupaten Serang. *Arriaga & Agnew*, 6(3), 315–328.
- Sattar, K., & Yusoff, M. S. B. (2025). Unveiling the interplay of medical professionalism, mental well-being and coping in medical students: a qualitative phenomenological study. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06595-5>
- Sen, C. (2021). *Work-Life Balance : An Overview*. August.
- Shabir, S., & Gani, A. (2020). Impact of work–life balance on organizational commitment of women health-care workers: Structural modeling approach. *International Journal of Organizational Analysis*, 28(4), 917–939. <https://doi.org/10.1108/IJOA-07-2019-1820>
- Shanafelt, T. D., Boone, S., Tan, L., Dyrbye, L. N., Sotile, W., Satele, D., West, C. P., Sloan, J., & Oreskovich, M. R. (2012). Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Archives of Internal Medicine*, 172(18), 1377–1385. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2012.3199>
- Shanafelt, T. D., Hasan, O., Dyrbye, L. N., Sinsky, C., Satele, D., Sloan, J., & West, C. P. (2015). Changes in Burnout and Satisfaction with Work-Life Balance in Physicians and the General US Working Population between 2011 and 2014. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(12), 1600–1613. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.023>
- Shanafelt, T. D., West, C. P., Sinsky, C., Trockel, M., Tutty, M., Satele, D. V., Carlasare, L. E., & Dyrbye, L. N. (2019). Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Integration in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2017. *Mayo Clinic Proceedings*, 94(9), 1681–1694. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.10.023>

- Shanafelt, T. D., West, C. P., Sinsky, C., Trockel, M., Tutty, M., Wang, H., Carlasare, L. E., & Dyrbye, L. N. (2022). Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Integration in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2020. *Mayo Clinic Proceedings*, 97(3), 491–506. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.11.021>
- Shivakumar, K., Pujar, V., Pendidikan, I., & Kls, M. (2018). *Machine Translated by Google Keseimbangan Kehidupan Kerja di Sektor Kesehatan Perkenalan*. April. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19413.73440>
- Sloan, A., & Bowe, B. (2014). Phenomenology and hermeneutic phenomenology: The philosophy, the methodologies, and using hermeneutic phenomenology to investigate lecturers' experiences of curriculum design. *Quality and Quantity*, 48(3), 1291–1303. <https://doi.org/10.1007/s11135-013-9835-3>
- Srivastava, B. (2023). Work Life balance of Medical Representatives in India: An Empirical Study. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 11(3), 874–879. <https://doi.org/10.52783/tojqi.v11i3.10013>
- Srivastava, S., & Singh, S. (2020). Linking personal growth initiative and organizational identification to employee engagement: Testing the mediating- moderating effects in Indian hotel industry. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 45(August), 79– 89. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2020.07.005>
- Suresh, S., Hoffman, R., Liu, S., & Gosbell, A. (2020). Australian medical student expectations of work-life balance as a doctor. *MedEdPublish*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.15694/mep.2020.000256.1>
- Takahashi, K., Nin, T., Akano, M., Hasuike, Y., Iijima, H., & Suzuki, K. (2017). Views of Japanese medical students on the work-life balance of female physicians. *International Journal of Medical Education*, 8, 165–169. <https://doi.org/10.5116/ijme.5907.0d44>
- Trockel, M. T., Menon, N. K., Makowski, M. S., Wen, L. Y., Roberts, R., Bohman, B. D., & Shanafelt, T. D. (2023). IMPACT: Evaluation of a Controlled Organizational Intervention Using Influential Peers to Promote Professional Fulfillment. *Mayo Clinic Proceedings*, 98(1), 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2022.06.035>
- Yumna et al. (2015). Burnout and its Associated Factors in Medical Students of Lahore, Pakistan. *Cureus*, 7(11), 3–11. <https://doi.org/10.7759/cureus.390>
- Zacher, H., Brailsford, H. A., & Parker, S. L. (2014). Micro-breaks matter: A diary study on the effects of energy management strategies on occupational well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 287–297. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.005>