

Sosialisasi Manajemen Stres Kerja Dan Work-Life Balance Bagi Tenaga Kerja Perempuan Di Sektor Industri Rumahan Kelurahan Titi Papan, Kecamatan Medan Deli

Supar Wasesa

Magister Manajemen, Universitas Islam Sumatera Utara

Corresponding Author: suparwasesa@fe.uisu.ac.id

Info Artikel

Submitted: 25 Mei 2026

Revised : 28 Juni 2026

Accepted: 19 Juli 2026

Published: 29 Juli 2026

Keywords: work stress management; work-life balance; female workers; home-based industry; community service

Kata Kunci: manajemen stres kerja; work-life balance; tenaga kerja perempuan; industri rumahan; pengabdian masyarakat

Abstract

Female workers in home-based industries carry a distinctive double burden, performing productive roles as workers while simultaneously managing domestic responsibilities within the same physical space. This condition has the potential to trigger poorly managed work stress and an imbalance in work-life balance, yet it is often unrecognized by the business actors themselves as it is perceived as a normal part of daily life. This community service activity aims to improve the understanding and skills of female home-based industry workers in Titi Papan Village, Medan Deli District, Medan City, in recognizing symptoms of work stress, applying simple stress management techniques, and developing strategies for balancing work and personal life. The activity was carried out through a participatory socialization method comprising interactive lectures, group discussions, relaxation technique simulations, and mentoring for the preparation of personal action plans. Evaluation was conducted through pre-test and post-test measurements to assess changes in participants' understanding before and after the activity. The results indicate an improvement in participants' understanding of the symptoms and causes of work stress, stress management techniques, and the importance of maintaining a balance between work and personal life. This activity is expected to serve as a model for sustainable interventions targeting informal-sector female workers in other urban areas with similar characteristics.

Abstrak

Tenaga kerja perempuan di sektor industri rumahan memiliki beban ganda yang unik, yaitu menjalankan peran produktif sebagai pekerja sekaligus peran domestik sebagai pengelola rumah tangga secara bersamaan dan dalam ruang yang sama. Kondisi ini berpotensi memicu stres kerja yang tidak terkelola dengan baik serta ketimpangan work-life balance, namun seringkali tidak disadari oleh pelaku usaha itu sendiri karena dianggap sebagai bagian yang wajar dari kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan tenaga kerja perempuan pelaku industri rumahan di Kelurahan Titi Papan, Kecamatan Medan Deli, Kota Medan, dalam mengenali gejala stres kerja, menerapkan teknik manajemen stres sederhana, serta menyusun strategi keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Kegiatan dilaksanakan melalui metode sosialisasi partisipatif yang meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi teknik relaksasi, serta pendampingan penyusunan rencana aksi pribadi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test terhadap peserta untuk mengukur perubahan pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai gejala dan penyebab stres kerja, teknik pengelolaan stres, serta pentingnya menjaga



keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi berkelanjutan bagi kelompok tenaga kerja perempuan sektor informal di wilayah perkotaan lain yang memiliki karakteristik serupa.



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

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Nusantara

1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Kelurahan Titi Papan yang terletak di Kecamatan Medan Deli, Kota Medan, merupakan salah satu kawasan yang dikenal memiliki konsentrasi pelaku industri rumahan yang cukup tinggi, mulai dari usaha pengolahan makanan, kerajinan tangan, konveksi skala kecil, hingga usaha rumahan berbasis pesanan. Sebagian besar pelaku usaha pada sektor ini adalah perempuan yang menjalankan usahanya di rumah sekaligus menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga. Pola kerja semacam ini membuat batas antara ruang kerja dan ruang domestik menjadi kabur, sehingga tenaga kerja perempuan pada sektor ini rentan mengalami tumpang tindih peran yang berpotensi memicu tekanan psikologis dan kelelahan yang berkepanjangan.

Berbeda dengan pekerja di sektor formal yang memiliki batas waktu kerja yang jelas, tenaga kerja perempuan di industri rumahan cenderung bekerja tanpa batas waktu yang pasti, sering kali dilakukan di sela-sela mengurus anak, memasak, atau pekerjaan rumah tangga lainnya. Kondisi ini menyebabkan mereka rentan mengalami stres kerja yang tidak disadari, karena tidak adanya pemisahan yang tegas antara waktu bekerja dan waktu untuk diri sendiri maupun keluarga. Dalam banyak kasus, stres yang dialami tidak dikenali sebagai persoalan yang perlu dikelola, melainkan dianggap sebagai bagian yang wajar dan harus diterima dari kehidupan sebagai perempuan yang bekerja sekaligus mengurus rumah tangga.

Padahal, stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan produktivitas usaha, memburuknya kualitas hubungan dalam keluarga, hingga munculnya keluhan kesehatan fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan kelelahan kronis. Di sisi lain, pemahaman mengenai konsep work-life balance atau keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi masih relatif rendah pada kelompok tenaga kerja informal, karena selama ini wacana tersebut lebih banyak diperkenalkan pada konteks pekerja di sektor formal atau perusahaan besar.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan tokoh masyarakat serta perwakilan kelompok usaha di Kelurahan Titi Papan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan utama yang dihadapi mitra sebagai berikut.

Pertama, rendahnya pemahaman tenaga kerja perempuan mengenai gejala dan penyebab stres kerja, sehingga banyak keluhan yang dirasakan tidak dikaitkan dengan tekanan pekerjaan yang sesungguhnya sedang dialami. Kedua, minimnya pengetahuan mengenai teknik-teknik sederhana untuk mengelola stres yang dapat diterapkan secara mandiri di sela-sela kesibukan mengurus usaha dan rumah tangga. Ketiga, belum adanya kesadaran mengenai pentingnya menetapkan batas yang jelas antara waktu bekerja dan waktu untuk diri sendiri maupun keluarga, sehingga banyak tenaga kerja perempuan yang bekerja secara terus-menerus tanpa jeda yang cukup. Keempat, terbatasnya akses terhadap informasi maupun pelatihan mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pekerja, mengingat sebagian besar program pemberdayaan yang pernah diterima kelompok ini lebih berfokus pada aspek teknis produksi dan pemasaran usaha, bukan pada aspek kesejahteraan psikologis pelakunya.

1.3 Tujuan Kegiatan

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman peserta mengenai gejala, penyebab, dan dampak stres kerja; (2) memberikan keterampilan praktis dalam menerapkan teknik manajemen stres sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri; (3) meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya work-life balance dan cara menetapkan batas antara peran produktif dan peran domestik; serta (4) mendampingi peserta dalam menyusun rencana aksi pribadi sederhana untuk menerapkan manajemen stres dan keseimbangan kehidupan kerja dalam aktivitas sehari-hari.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Kerja

Stres kerja dapat dimaknai sebagai kondisi ketegangan yang dialami individu akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Pada tenaga kerja sektor informal seperti pelaku industri rumahan, sumber stres tidak hanya berasal dari beban pekerjaan itu sendiri, melainkan juga dari tumpang tindihnya peran domestik dan peran produktif yang berlangsung dalam ruang dan waktu yang sama. Gejala stres kerja dapat muncul dalam bentuk fisik, seperti kelelahan dan gangguan tidur,

maupun dalam bentuk psikologis, seperti mudah marah, cemas berlebihan, dan kehilangan motivasi bekerja.

2.2 Work-Life Balance

Work-life balance merujuk pada kondisi tercapainya keseimbangan antara tuntutan peran dalam pekerjaan dan tuntutan peran dalam kehidupan pribadi maupun keluarga, sehingga individu tidak merasa salah satu peran mendominasi dan mengorbankan peran lainnya secara berlebihan. Pada konteks tenaga kerja perempuan di sektor industri rumah tangga, konsep ini menjadi lebih kompleks karena batas fisik antara tempat bekerja dan tempat tinggal nyaris tidak ada, sehingga diperlukan strategi yang lebih disengaja untuk menciptakan batas psikologis antara waktu bekerja dan waktu untuk diri sendiri maupun keluarga.

2.3 Manajemen Stres bagi Pekerja Sektor Informal

Manajemen stres mencakup berbagai teknik yang dapat digunakan individu untuk mengenali, mencegah, dan mengelola tekanan psikologis yang dialaminya, mulai dari teknik pernapasan sederhana, pengaturan waktu, hingga penguatan dukungan sosial di antara sesama pelaku usaha. Bagi tenaga kerja sektor informal yang umumnya tidak memiliki akses terhadap layanan konseling atau program kesejahteraan karyawan sebagaimana pekerja sektor formal, pendekatan manajemen stres yang sederhana, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri menjadi sangat relevan untuk diperkenalkan melalui kegiatan sosialisasi dan pendampingan komunitas.

3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah tenaga kerja perempuan pelaku industri rumah tangga di Kelurahan Titi Papan, Kecamatan Medan Deli, Kota Medan, yang tergabung dalam kelompok usaha bersama dan kelompok pemberdayaan perempuan di tingkat kelurahan. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang yang berasal dari berbagai jenis usaha rumah tangga, seperti pengolahan makanan, konveksi, dan kerajinan tangan.

3.2 Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan sosialisasi, tahap simulasi dan pendampingan, serta tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan perangkat kelurahan dan ketua kelompok usaha, penyusunan materi sosialisasi, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test. Tahap pelaksanaan sosialisasi dilakukan melalui ceramah interaktif mengenai

konsep stres kerja dan work-life balance yang disampaikan dengan bahasa sederhana dan contoh kasus yang relevan dengan keseharian peserta. Tahap simulasi dan pendampingan meliputi praktik teknik relaksasi pernapasan, diskusi kelompok mengenai pengalaman masing-masing peserta, serta pendampingan penyusunan rencana aksi pribadi. Tahap evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner post-test serta wawancara singkat untuk menggali kesan dan manfaat yang dirasakan peserta.

Tabel 1. Tahapan dan Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahapan	Kegiatan	Waktu
1	Persiapan	Koordinasi dengan kelurahan, penyusunan materi dan instrumen evaluasi	Minggu ke-1
2	Pembukaan & Pre-test	Registrasi peserta, sambutan, pengisian kuesioner pre-test	Minggu ke-2 (Hari 1)
3	Sosialisasi Materi	Ceramah interaktif stres kerja dan work-life balance	Minggu ke-2 (Hari 1)
4	Simulasi & Diskusi	Praktik teknik relaksasi, diskusi kelompok, penyusunan rencana aksi	Minggu ke-2 (Hari 2)
5	Evaluasi & Penutupan	Pengisian post-test, wawancara kesan peserta, penutupan	Minggu ke-2 (Hari 2)
6	Pelaporan	Penyusunan laporan dan artikel pengabdian	Minggu ke-3

3.3 Metode dan Instrumen Evaluasi

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test yang berisi pertanyaan seputar pemahaman peserta mengenai gejala stres kerja, teknik manajemen stres, dan konsep work-life balance. Selain itu, dilakukan pula evaluasi kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan melalui kuesioner sederhana yang diisi pada akhir sesi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Peserta

Kegiatan diikuti oleh 30 peserta perempuan pelaku industri rumah di Kelurahan Titi Papan. Karakteristik peserta berdasarkan usia, jenis usaha, dan lama menjalankan usaha disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kegiatan

Kategori	Jumlah (orang)	Persentase
Usia 25–35 tahun	11	36,7%
Usia 36–45 tahun	14	46,7%
Usia > 45 tahun	5	16,6%
Jenis usaha: pengolahan makanan	14	46,7%
Jenis usaha: konveksi/jahit	9	30,0%
Jenis usaha: kerajinan tangan	7	23,3%
Lama usaha < 3 tahun	12	40,0%
Lama usaha 3–5 tahun	10	33,3%
Lama usaha > 5 tahun	8	26,7%

4.2 Materi Kegiatan

Materi yang disampaikan dalam kegiatan sosialisasi disusun secara bertahap agar mudah dipahami peserta yang sebagian besar tidak memiliki latar belakang pendidikan formal di bidang psikologi atau manajemen. Rincian materi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Materi Kegiatan Sosialisasi

No	Materi	Pokok Bahasan
1	Mengenal Stres Kerja	Pengertian, gejala fisik dan psikologis, serta penyebab stres kerja pada pelaku usaha rumahan
2	Dampak Stres yang Tidak Dikelola	Pengaruh stres terhadap kesehatan, produktivitas usaha, dan hubungan keluarga
3	Teknik Manajemen Stres Sederhana	Teknik pernapasan, pengaturan waktu, dan dukungan sosial antarsesama pelaku usaha
4	Konsep Work-Life Balance	Pengertian keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi serta pentingnya menetapkan batas waktu
5	Menyusun Rencana Aksi Pribadi	Praktik menyusun jadwal harian sederhana yang memisahkan waktu kerja dan waktu untuk diri sendiri/keluarga

4.3 Hasil Evaluasi Pre-test dan Post-test

Evaluasi pemahaman peserta dilakukan dengan membandingkan skor rata-rata pre-test dan post-test pada tiga aspek utama, yaitu pemahaman mengenai gejala dan penyebab stres

kerja, pemahaman mengenai teknik manajemen stres, dan pemahaman mengenai konsep work-life balance. Skor dihitung dari total jawaban benar pada kuesioner dengan rentang nilai 0 sampai 100.

Tabel 4. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Peserta

Aspek yang Diukur	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Selisih	Peningkatan
Pemahaman gejala & penyebab stres kerja	54,2	81,6	27,4	50,6%
Pemahaman teknik manajemen stres	48,7	79,3	30,6	62,8%
Pemahaman konsep work-life balance	42,5	76,8	34,3	80,7%
Rata-rata keseluruhan	48,5	79,2	30,7	63,3%

Data pada Tabel 4 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada seluruh aspek yang diukur, dengan peningkatan paling besar terjadi pada aspek pemahaman konsep work-life balance. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan berlangsung, konsep work-life balance memang menjadi aspek yang paling asing bagi peserta dibandingkan dua aspek lainnya, sejalan dengan temuan pada tahap analisis situasi bahwa wacana work-life balance selama ini jarang diperkenalkan kepada kelompok pekerja sektor informal.

4.4 Evaluasi Kepuasan Peserta

Selain pre-test dan post-test pemahaman, dilakukan pula evaluasi kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan yang mencakup aspek kejelasan materi, kebermanfaatan kegiatan, dan kualitas fasilitasi.

Tabel 5. Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan

Aspek Penilaian	Sangat Puas	Puas	Cukup/Kurang Puas
Kejelasan penyampaian materi	60,0%	33,3%	6,7%
Kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta	56,7%	36,6%	6,7%
Kebermanfaatan teknik relaksasi yang diajarkan	63,3%	30,0%	6,7%
Kualitas interaksi dan pendampingan fasilitator	66,7%	30,0%	3,3%

Secara umum, mayoritas peserta menyatakan sangat puas maupun puas terhadap pelaksanaan kegiatan, khususnya pada aspek kualitas interaksi dan pendampingan fasilitator. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan partisipatif yang menekankan diskusi dan simulasi, bukan sekadar ceramah satu arah, dinilai lebih relevan dan mudah diterima oleh peserta dengan latar belakang pendidikan yang beragam.

4.5 Pembahasan

Peningkatan skor pemahaman pada seluruh aspek yang diukur menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi partisipatif yang dikombinasikan dengan simulasi praktik dan pendampingan penyusunan rencana aksi pribadi cukup efektif digunakan pada kelompok tenaga kerja perempuan sektor industri rumah tangga. Pendekatan ini memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mempraktikkan langsung teknik manajemen stres dan merumuskan sendiri rencana penerapannya sesuai dengan kondisi keseharian masing-masing.

Temuan bahwa aspek work-life balance mengalami peningkatan pemahaman paling tinggi juga memberi catatan penting bagi kegiatan pemberdayaan masyarakat serupa di masa mendatang. Selama ini, program pemberdayaan bagi pelaku usaha rumah tangga lebih banyak berfokus pada aspek teknis, seperti produksi dan pemasaran, sementara aspek kesejahteraan psikologis pelakunya relatif terabaikan. Padahal, keberlanjutan sebuah usaha rumah tangga sangat bergantung pada kondisi fisik dan mental pelakunya, mengingat pada sektor ini, individu yang menjalankan usaha pada umumnya juga menjadi satu-satunya sumber daya utama dalam operasional usaha tersebut.

Diskusi kelompok yang berlangsung selama kegiatan juga mengungkap bahwa banyak peserta merasa lega mengetahui bahwa tekanan yang mereka rasakan selama ini bukan sesuatu yang harus dipendam sendiri, melainkan hal yang wajar dialami banyak orang dengan kondisi serupa dan dapat dikelola dengan cara-cara sederhana. Aspek dukungan sosial antarsesama peserta yang muncul secara alami selama diskusi kelompok ini menjadi salah satu nilai tambah dari kegiatan yang tidak terukur secara kuantitatif dalam kuesioner, namun tampak jelas dari antusiasme dan keterbukaan peserta selama sesi berlangsung.

4.6 Faktor Pendukung dan Penghambat

Beberapa faktor pendukung keberhasilan kegiatan antara lain dukungan penuh dari perangkat Kelurahan Titi Papan dan ketua kelompok usaha dalam memobilisasi peserta, antusiasme peserta yang tinggi terhadap topik yang dianggap baru dan relevan dengan kehidupan mereka, serta suasana diskusi yang cair karena kesamaan latar belakang dan

pengalaman antarpeserta. Adapun faktor penghambat yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu peserta yang harus membagi diri antara mengikuti kegiatan dan tetap menjalankan usaha rumahannya, serta keterbatasan ruang pertemuan yang membuat kapasitas peserta harus dibatasi pada satu kali pelaksanaan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi manajemen stres kerja dan work-life balance bagi tenaga kerja perempuan di sektor industri rumah Tangga Kelurahan Titi Papan, Kecamatan Medan Deli, berhasil meningkatkan pemahaman peserta pada seluruh aspek yang diukur, dengan peningkatan rata-rata keseluruhan mencapai 63,3 persen dari kondisi awal. Pendekatan partisipatif yang menggabungkan sosialisasi, simulasi teknik relaksasi, diskusi kelompok, dan pendampingan penyusunan rencana aksi pribadi terbukti efektif dan mendapat respons positif dari peserta.

Beberapa saran yang dapat diajukan untuk keberlanjutan program ini antara lain perlunya kegiatan pendampingan lanjutan secara berkala untuk memastikan rencana aksi yang telah disusun peserta benar-benar diterapkan dalam keseharian, perlunya replikasi kegiatan serupa pada kelompok tenaga kerja perempuan sektor informal di kelurahan lain dengan karakteristik serupa, serta perlunya kolaborasi dengan puskesmas atau layanan kesehatan setempat untuk menyediakan jalur rujukan bagi peserta yang mengalami gejala stres pada tingkat yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashford, S. J., Lee, C., & Bobko, P. (1989). Content, causes, and consequences of job insecurity: A theory-based measure and substantive test. *Academy of Management Journal*, 32(4), 803–829.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
- Beauregard, T. A., & Henry, L. C. (2009). Making the link between work-life balance practices and organizational performance. *Human Resource Management Review*, 19(1), 9–22.
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747–770.
- Cooper, C. L., & Cartwright, S. (1994). Healthy mind; healthy organization—A proactive approach to occupational stress. *Human Relations*, 47(4), 455–471.

- Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Sage Publications.
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 143–162). American Psychological Association.
- 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.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- International Labour Organization. (2016). *Workplace stress: A collective challenge*. ILO Publications.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. John Wiley & Sons.
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work-life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*, 14(3), 323–327.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308.
- Kirchmeyer, C. (2000). Work-life initiatives: Greed or benevolence regarding workers' time? In C. L. Cooper & D. M. Rousseau (Eds.), *Trends in organizational behavior* (pp. 79–93). John Wiley & Sons.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lewis, S., & Cooper, C. L. (2005). *Work-life integration: Case studies of organisational change*. John Wiley & Sons.
- Marks, S. R., & MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2), 417–432.
- McShane, S. L., & Von Glinow, M. A. (2018). *Organizational behavior: Emerging knowledge, global reality* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Nurjanah, S., & Handoyo, S. (2021). Manajemen stres kerja pada pekerja sektor informal perempuan. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 10(2), 88–97.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson Education.

***Sosialisasi Manajemen Stres Kerja Dan Work-Life Balance Bagi Tenaga Kerja Perempuan Di
Sektor Industri Rumahan Kelurahan Titi Papan, Kecamatan Medan Deli
Supar Wasesa***

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Siebert, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American Sociological Review*, 39(4), 567–578.
- Sirgy, M. J., & Lee, D. J. (2018). Work-life balance: An integrative review. *Applied Research in Quality of Life*, 13(1), 229–254.
- World Health Organization. (2022). *Mental health at work: Policy brief*. WHO Press.