

## Optimalisasi Teknologi untuk Mendukung *Work-Life Balance* dan Mengurangi *Burnout* pada Dosen Perempuan Berperan Ganda

Ana Merdekawaty<sup>1</sup>, Erma Suryani<sup>2\*</sup>, Fatmawati<sup>3</sup>, Muhammad Iksan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Samawa Sumbawa Besar

\* E-mail: [erma@samawa-university.ac.id](mailto:erma@samawa-university.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji peran teknologi dalam mendukung *work life balance* dan mengurangi *burnout* pada dosen perempuan yang menjalankan peran ganda di Universitas Samawa. Menggunakan pendekatan fenomenologi, studi ini mengeksplorasi pengalaman langsung para dosen dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab domestik. Hasil menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi berkontribusi dalam meningkatkan fleksibilitas kerja dan efisiensi waktu, serta membantu menjaga produktivitas. Namun, tantangan masih muncul dari keterbatasan infrastruktur digital, rendahnya literasi teknologi, dan minimnya kebijakan kerja fleksibel di institusi. Selain itu, ekspektasi sosial dan budaya patriarkal memperburuk tekanan psikologis yang dialami dosen, memicu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian pribadi. Studi ini menegaskan pentingnya dukungan kelembagaan, baik melalui pelatihan teknologi, penataan ulang beban kerja, maupun kebijakan inklusif yang responsif terhadap kebutuhan perempuan berperan ganda. Dengan tata kelola institusi yang adaptif, teknologi dapat menjadi alat strategis untuk menciptakan keseimbangan peran secara lebih berkelanjutan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur *work life balance* dan *burnout* serta menawarkan rekomendasi kebijakan bagi institusi pendidikan tinggi dalam membangun lingkungan kerja yang suportif.

**Kata kunci:** *Work Life Balance*, *Burnout*, Teknologi, Dosen Perempuan, Peran Ganda

### PENDAHULUAN

Dosen perempuan di perguruan tinggi Indonesia memainkan peran strategis dalam proses pendidikan tinggi, tidak hanya sebagai pengajar dan peneliti, tetapi juga sebagai pendorong perubahan sosial dan agen pemberdayaan di masyarakat. Namun di balik posisi tersebut, mereka juga menghadapi beban peran ganda yang kompleks, yakni tuntutan profesional sebagai akademisi dan tanggung jawab domestik sebagai istri, ibu, dan pengelola rumah tangga. Konteks ini menimbulkan konflik peran (*role conflict*), terutama ketika tekanan dari ranah kerja berbenturan dengan ekspektasi sosial terhadap perempuan di rumah. Goode (1960) menjelaskan bahwa peran ganda dapat menjadi sumber konflik jika tuntutan dari satu peran mengganggu pelaksanaan peran lainnya. Studi Rahayu (2019) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa tingkat stres pada dosen perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena adanya beban kerja yang tidak proporsional. *Burnout* sebagai dampak dari peran ganda semakin memperburuk kondisi mental dan fisik, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap menjauh secara psikologis (*depersonalisasi*), dan rendahnya rasa pencapaian pribadi (Maslach & Jackson, 1981). Ketidakseimbangan peran ini sering kali mengganggu kualitas interaksi dalam keluarga dan produktivitas kerja di lingkungan akademik. Kondisi ini juga meningkatkan risiko kesehatan jangka panjang seperti gangguan tidur, hipertensi, dan penurunan daya tahan tubuh (Sari & Lestari, 2018). Dalam konteks masyarakat patriarkal seperti di banyak wilayah Indonesia, termasuk Sumbawa, ekspektasi sosial memperburuk tekanan yang dihadapi perempuan. Astuti dan Herlina (2019) menunjukkan bahwa persepsi masyarakat terhadap perempuan “ideal” sebagai ibu dan istri sering membuat dosen merasa bersalah jika gagal memenuhi ekspektasi rumah tangga, meskipun mereka aktif dan berprestasi secara profesional.

Dalam situasi yang menuntut keseimbangan peran ini, teknologi informasi dan komunikasi hadir sebagai salah satu alternatif solusi yang menawarkan fleksibilitas dan efisiensi kerja. Berbagai platform digital seperti sistem pembelajaran daring, komunikasi berbasis aplikasi, dan alat manajemen waktu memungkinkan dosen perempuan mengatur aktivitas akademik dan domestik secara lebih simultan. Dalam manajemen modern, teknologi dipandang tidak hanya sebagai instrumen produktivitas, tetapi juga sebagai strategi pemberdayaan SDM dalam menjawab tantangan global dan personal (Nugroho, 2021). Dosen perempuan yang menggunakan teknologi secara aktif cenderung mampu merancang jadwal kerja yang lebih adaptif terhadap kondisi rumah tangga, sekaligus mempertahankan performa akademik yang stabil. Namun, efektivitas ini sangat bergantung pada dukungan struktural yang memadai, seperti pelatihan, ketersediaan infrastruktur digital, dan kebijakan kelembagaan yang fleksibel. Tanpa itu, teknologi justru menambah beban baru yang berwujud stres digital, tekanan administratif daring, dan kelelahan emosional karena ekspektasi tetap hadir dan produktif tanpa batas waktu (Safitri et al., 2020). Di sisi lain, keterbatasan akses dan literasi teknologi, terutama di daerah seperti Sumbawa, masih menjadi kendala signifikan bagi optimalisasi pemanfaatan teknologi di lingkungan akademik (Pratiwi et al., 2021). Akibatnya, banyak dosen perempuan merasa teknologi tidak cukup meringankan beban, bahkan menjadi sumber tekanan tambahan karena harus menavigasi tuntutan digital yang terus berkembang. Dalam konteks ini, teknologi perlu didukung dengan reformasi budaya kerja institusional yang lebih inklusif dan sensitif gender. Budaya kerja yang mengukur kinerja hanya dari kehadiran fisik dan kecepatan tugas, tanpa memperhatikan kesejahteraan emosional, justru memperkuat ketimpangan dan memicu depersonalisasi terhadap profesi. Oleh karena itu, meskipun teknologi memiliki potensi besar, penerapannya membutuhkan pendekatan sistemik yang memperhatikan aspek sosial, struktural, dan psikologis dari pengguna—khususnya dosen perempuan yang menjalankan peran ganda.

Berangkat dari urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran teknologi dalam mendukung keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) dan mengurangi burnout pada dosen perempuan berperan ganda di Universitas Samawa. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, studi ini mengeksplorasi pengalaman subjektif para dosen dalam mengelola dua ranah kehidupan yang saling menuntut, serta bagaimana mereka menilai kebermanfaatan dan keterbatasan teknologi dalam proses tersebut. Penelitian ini relevan mengingat sebagian besar literatur sebelumnya berfokus pada studi kuantitatif yang tidak menggambarkan kompleksitas pengalaman personal secara utuh (Putri & Susanti, 2020; Fidrayani et al., 2023). Melalui pendekatan kualitatif yang empatik, penelitian ini berusaha menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik serta menghadirkan suara otentik dari kelompok perempuan yang selama ini sering luput dari perumusan kebijakan institusi. Kontribusi teoretis dari studi ini terletak pada pengayaan literatur mengenai hubungan antara teknologi, gender, dan kesejahteraan kerja, sementara kontribusinya praktisnya memberikan rekomendasi konkret bagi institusi pendidikan tinggi, khususnya di wilayah tertinggal, untuk merancang kebijakan kerja fleksibel, pelatihan teknologi berkelanjutan, serta sistem pendukung sosial yang responsif terhadap kebutuhan perempuan akademisi. Dengan demikian, teknologi dapat difungsikan secara optimal sebagai alat strategis untuk menciptakan ekosistem kerja yang adil, manusiawi, dan berkelanjutan bagi perempuan yang menjalankan peran ganda dalam dunia akademik.

## METODE/EKSPERIMEN

### Jenis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Data utama berupa narasi pengalaman dosen perempuan yang menjalankan peran ganda, dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data bersifat deskriptif kualitatif dan dianalisis untuk memahami makna dari pengalaman subjektif informan.

### Subjek

Informan dipilih secara purposive, yaitu dosen perempuan di Universitas Samawa yang telah

menikah, memiliki anak, dan aktif menjalankan tridarma. Jumlah informan sebanyak 12 orang, berusia 30–50 tahun dari berbagai bidang ilmu. Kriteria pemilihan didasarkan pada pengalaman nyata menjalankan peran ganda dan pemanfaatan teknologi dalam keseharian.

#### Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi aktivitas harian, dan dokumentasi pribadi seperti catatan kerja dan tangkapan layar. Wawancara dilakukan semi-terstruktur, direkam, dan ditranskrip verbatim. Teknik triangulasi digunakan untuk memastikan validitas data.

#### Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan tematik berdasarkan model Braun dan Clarke (2006), yang terdiri dari enam tahap sistematis: (1) Familiarisasi dengan data melalui pembacaan berulang transkrip wawancara, (2) Pembuatan kode awal secara manual terhadap bagian-bagian penting dari narasi informan, (3) Pencarian tema, (4) Penelaahan tema, (5) Penamaan dan definisi tema, dan (6) Penyusunan laporan naratif yang terstruktur. Kegiatan analisis dilakukan secara iteratif dan reflektif dengan keterlibatan peneliti secara aktif dalam memahami konteks lokal, budaya, dan dinamika gender dari pengalaman yang diceritakan. Validitas data diperkuat dengan teknik triangulasi sumber (wawancara, observasi, dokumentasi).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini merepresentasikan berbagai dinamika dan tantangan yang dihadapi oleh dosen perempuan dalam menjalankan peran ganda sebagai akademisi dan pengelola rumah tangga. Temuan yang didapatkan dari proses wawancara mendalam dan observasi diklasifikasikan ke dalam lima tema utama, yang menunjukkan keterkaitan antara beban kerja, dukungan sosial, peran teknologi, tekanan administratif, dan dampaknya terhadap kondisi psikologis. Kelima tema ini disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian**

<b>Tema Hasil Penelitian</b>	<b>Esensi Temuan</b>
1. Peran Ganda dan Tantangan Manajerial Waktu	Dosen perempuan menghadapi kesulitan membagi waktu antara tugas profesional dan domestik. Mereka harus tetap produktif di kampus sekaligus bertanggung jawab terhadap urusan rumah tangga. Banyak yang bekerja malam hari setelah menyelesaikan urusan rumah, menimbulkan kelelahan dan mengurangi waktu istirahat.
2. Dukungan Sosial dan Lingkungan Kerja	Peran pasangan, anak-anak, dan rekan kerja sangat memengaruhi keseimbangan peran ganda. Dosen Perempuan yang mendapatkan dukungan emosional dan praktis menunjukkan ketahanan psikologis lebih tinggi dan mampu beradaptasi dengan tuntutan kerja dan rumah secara lebih stabil.
3. Pemanfaatan Teknologi sebagai Pendukung Peran Ganda	Teknologi digital, terutama pembelajaran daring dan komunikasi virtual, menjadi solusi penting bagi informan. Mereka menggunakan aplikasi digital untuk mengelola jadwal, menyampaikan materi kuliah, dan berkomunikasi dengan mahasiswa dari rumah. Namun, tidak semua memiliki literasi digital yang memadai.
4. Beban Administratif dan Minimnya Kebijakan Fleksibel	Beban administrasi yang berlebihan tanpa pengaturan waktu yang fleksibel menyebabkan tekanan tambahan. Tugas-tugas seperti laporan

	keuangan, pengisian sistem informasi akademik, dan pelaporan kegiatan sering kali menyita waktu kerja yang seharusnya bisa dialokasikan untuk aktivitas strategis atau keluarga.
5. Kesehatan Mental dan Risiko Burnout	Peran ganda tanpa sistem pendukung institusional yang memadai menyebabkan kelelahan emosional dan gejala <i>burnout</i> . Banyak informan mengeluhkan kehilangan motivasi, rasa tidak dihargai, serta tekanan psikologis karena ekspektasi peran domestik dan profesional yang tinggi.

Kelima tema hasil penelitian menunjukkan kompleksitas pengalaman dosen perempuan dalam menjalankan peran ganda. Tantangan utama adalah manajemen waktu, di mana tuntutan kerja akademik yang tinggi bertabrakan dengan tanggung jawab rumah tangga. Dukungan sosial dari pasangan, anak, dan rekan kerja menjadi faktor penting yang membedakan tingkat stres antar informan. Sebagian besar responden menggunakan teknologi sebagai alat bantu untuk meningkatkan fleksibilitas kerja, namun keterbatasan literasi digital dan beban administratif yang tinggi menjadi penghambat utama. Minimnya kebijakan fleksibel institusi menambah tekanan psikologis dan menurunkan motivasi.

Aspek kesehatan mental muncul secara konsisten dalam narasi informan, menunjukkan bahwa peran ganda tanpa dukungan memadai berpotensi memicu burnout. Strategi yang ditawarkan dalam penelitian ini mencakup perlunya dukungan sistemik melalui kebijakan kerja yang lebih adaptif, penyediaan pelatihan teknologi, dan penguatan dukungan sosial. Dengan pendekatan yang terintegrasi dan empatik, produktivitas dan kesejahteraan dosen perempuan dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

### Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini difokuskan pada tiga aspek utama yang menjadi pusat permasalahan dalam kehidupan dosen perempuan yang menjalankan peran ganda, yakni keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*), kelelahan kerja (*burnout*), dan peran teknologi dalam menunjang maupun menghambat pelaksanaan peran tersebut. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan secara bersama-sama membentuk dinamika pengalaman yang kompleks bagi dosen perempuan dalam konteks perguruan tinggi di daerah seperti Universitas Samawa.

Aspek pertama adalah *work-life balance*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dosen perempuan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara tanggung jawab profesional dan domestik. Banyak informan menyatakan harus menyelesaikan pekerjaan kampus di malam hari setelah menyelesaikan urusan rumah tangga. Situasi ini mencerminkan adanya konflik peran, sebagaimana dikemukakan oleh Goode (1960), di mana individu dituntut memenuhi dua peran penting secara bersamaan tanpa dukungan sistem yang memadai. Ketidakseimbangan ini diperburuk oleh minimnya kebijakan institusional yang responsif terhadap kebutuhan kerja fleksibel, terutama bagi perempuan yang menjalankan tanggung jawab ganda. Rahayu (2019) menekankan bahwa perlunya pengaturan kerja berbasis gender menjadi suatu keharusan untuk mendukung produktivitas dan kesejahteraan dosen perempuan. Informan yang mendapatkan dukungan dari pasangan dan keluarga menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, sementara yang tidak didukung secara emosional dan praktis cenderung mengalami tekanan yang lebih tinggi.

Aspek kedua adalah *burnout*, yaitu kondisi kelelahan emosional dan psikologis yang timbul akibat tekanan kerja yang berkepanjangan. Dalam penelitian ini, gejala burnout dialami oleh sebagian besar informan dalam bentuk kelelahan fisik, kehilangan motivasi, dan perasaan tidak efektif. Maslach dan Jackson (1981) mengidentifikasi burnout sebagai sindrom yang terjadi ketika individu terus-menerus menghadapi stres kerja tanpa mekanisme pemulihan yang memadai. Dalam konteks dosen

perempuan, burnout tidak hanya disebabkan oleh beban kerja akademik, tetapi juga oleh ekspektasi sosial yang menuntut mereka tetap unggul dalam peran domestik. Beban administratif yang tinggi, tekanan untuk memenuhi target publikasi, dan kurangnya apresiasi institusional turut memperparah situasi ini. Sebagaimana dijelaskan oleh Safitri et al. (2020), burnout berisiko lebih tinggi terjadi pada individu yang merasa tidak memiliki kontrol atas jadwal kerja serta tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Derks dan Bakker (2014) juga menambahkan bahwa penggunaan teknologi seperti smartphone yang tidak disertai dengan pemulihan yang memadai dapat memperburuk interferensi antara pekerjaan dan kehidupan rumah, serta mempercepat munculnya gejala *burnout*.

Aspek ketiga adalah peran teknologi. Teknologi informasi dan komunikasi memainkan peran ambivalen dalam kehidupan dosen perempuan. Di satu sisi, teknologi memberikan fleksibilitas, mempercepat akses informasi, dan memungkinkan pelaksanaan tugas akademik dari rumah. Informan menggunakan platform pembelajaran daring, aplikasi pengelolaan waktu, serta media komunikasi digital untuk mengoptimalkan pekerjaan mereka. Hal ini mendukung temuan Pratiwi et al. (2021) yang menyatakan bahwa teknologi dapat menjadi sarana pemberdayaan perempuan dalam dunia kerja. Namun, di sisi lain, teknologi juga menjadi sumber tekanan baru, terutama bagi informan yang tidak terbiasa atau tidak memiliki keterampilan digital yang memadai. Keterbatasan infrastruktur, koneksi internet yang tidak stabil, serta tuntutan untuk selalu responsif secara daring menjadi beban tersendiri. Nugroho (2021) menegaskan bahwa kesiapan digital, pelatihan teknologi, dan dukungan institusional merupakan faktor penentu apakah teknologi menjadi solusi atau tantangan tambahan bagi perempuan pekerja.

Ketiga aspek tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan dosen perempuan dalam menjalankan peran ganda sangat ditentukan oleh interaksi antara faktor personal, sosial, dan struktural. Keseimbangan kerja dan kehidupan tidak mungkin tercapai hanya melalui upaya individu, melainkan memerlukan dukungan sistemik dari institusi, keluarga, dan lingkungan sosial. Burnout menjadi indikator bahwa sistem kerja yang tidak inklusif dan tidak responsif terhadap kebutuhan perempuan dapat berdampak langsung terhadap kualitas hidup dan kinerja akademik. Sementara itu, peran teknologi yang seharusnya menjadi sarana pendukung justru dapat memperburuk situasi jika tidak diimbangi dengan kebijakan pelatihan dan akses yang adil.

Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan kebijakan yang terintegrasi dan sensitif terhadap isu gender untuk membangun lingkungan kerja yang lebih inklusif dan produktif. Institusi pendidikan tinggi perlu mengadopsi sistem kerja yang lebih fleksibel, menyelenggarakan pelatihan digital secara berkala, serta menyediakan dukungan sosial dan psikologis bagi dosen perempuan. Pendekatan yang holistik ini diharapkan mampu menciptakan iklim kerja yang mendukung pencapaian akademik sekaligus menjaga kesejahteraan pribadi para dosen perempuan yang menjalankan peran ganda.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dosen perempuan menghadapi tantangan signifikan dalam mengelola peran ganda antara tanggung jawab profesional dan domestik. Ketidakseimbangan ini memicu tekanan emosional yang mengarah pada burnout, terutama akibat beban administratif dan ekspektasi sosial. Teknologi digital terbukti membantu dalam mengatur pekerjaan secara fleksibel, namun belum sepenuhnya optimal karena keterbatasan literasi dan infrastruktur. Studi ini menegaskan bahwa persoalan work-life balance dan burnout perempuan akademisi tidak hanya bersifat individual, tetapi juga struktural.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran diajukan untuk mendukung dosen perempuan dalam mengelola peran ganda mereka:

1. Bagi Pimpinan Perguruan Tinggi: Perlu menyusun kebijakan kerja fleksibel dan pengurangan beban administratif untuk mendukung keseimbangan peran dosen perempuan.

2. Bagi Unit Teknologi Informasi dan Pengembangan SDM: Disarankan mengadakan pelatihan literasi digital secara berkala guna meningkatkan pemanfaatan teknologi secara efektif.
3. Bagi Pembuat Kebijakan Pendidikan Tinggi: Penting merancang regulasi yang berpihak pada kesetaraan gender dan kesejahteraan mental dosen dalam konteks kerja akademik.

#### Kontribusi Ilmiah

Studi ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai dinamika kerja perempuan akademisi di wilayah nonperkotaan melalui pendekatan fenomenologis, serta mengisi celah penelitian tentang integrasi teknologi, peran ganda, dan kesehatan mental dalam konteks institusi pendidikan tinggi.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada unsur pimpinan, rekan sejawat, khususnya kepada para dosen perempuan yang dengan sukarela berbagi pengalaman dan pandangan yang sangat berharga. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga dan rekan-rekan peneliti atas motivasi, arahan, dan bantuan yang diberikan sepanjang proses penelitian. Peneliti juga menghargai kontribusi semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan dukungan moral, material, dan teknis, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., & Herlina, D. (2019). Tekanan sosial dan keseimbangan peran ganda perempuan dalam dunia kerja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 16(2), 123–135.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Cahyolaksono, S. M. (2008). Stres kerja pada dosen perempuan ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial suami. *Jurnal Psikologi*, 35(1), 1–12.
- Darmawan, A. A., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2015). Hubungan burnout dengan work-life balance pada dosen wanita. *Jurnal Mediapsi*, 1(1), 28–39.
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2014). Smartphone use, work-home interference, and burnout: A diary study on the role of recovery. *Applied Psychology*, 63(3), 411–440.
- Fidrayani, F., Aripin, S., Puspita, T. N., Ridhwan, M., & Kamal, M. (2023). Keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan masa pandemi dosen perempuan di Indonesia. *Jurnal Anterior*, 4(1), 135–148.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., pp. 165–183). Washington, DC: American Psychological Association.
- Haekal, M., & Fitri, A. (2020). *Dilema peran ganda dosen perempuan selama pandemi COVID-19 di Indonesia*. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, 4(2), 171–182.
- Karima, U. (2022). *Hubungan burnout dengan work-life balance pada dosen wanita UIN KHAS Jember*. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 45–60.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Merdekawaty, A. Fatmawati., & Ardiyansayah. (2022) *Konflik Peran Ganda Pada Dosen Wanita*. *Jurnal Kependidikan*, 7(1)
- Merdiani, A. A. (2020). *Burnout ditinjau dari work-life balance dan masa kerja pada dosen wanita*. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(1), 23–35.

- Nugroho, A. (2021). *Pemanfaatan teknologi untuk mendukung efisiensi kerja dan keseimbangan hidup-kerja di lingkungan akademik*. *Jurnal Manajemen dan Teknologi Informasi*, 8(1), 45–58.
- Pratiwi, R., Susanti, L., & Wardhani, T. (2021). *Kendala dosen perempuan dalam menggunakan teknologi di perguruan tinggi*. *Jurnal Teknologi Pendidikan Indonesia*, 10(3), 89–102.
- Putri, S., & Susanti, L. (2020). *Analisis konflik peran ganda dan dampaknya terhadap burnout dosen perempuan*. *Jurnal Pendidikan dan Keperilakuan*, 7(1), 56–70.
- Safitri, A., Syamsudin, E., & Kurnia, I. (2020). *Burnout pada dosen perempuan di Indonesia: Sebuah tinjauan psikologis*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 75–88.
- Sari, D., & Lestari, A. (2018). *Pengaruh konflik peran ganda terhadap burnout dosen perempuan di perguruan tinggi negeri*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(3), 112–120.
- Syahid, Q. T. A. (2019). *Pengaruh work-life balance terhadap burnout yang dimoderasi oleh dukungan sosial pada dosen wanita*. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 78–90.
- Tofriani, A. (2019). *Pengaruh work-life balance terhadap kesuksesan karir dengan stres kerja sebagai variabel mediasi: Studi pada dosen wanita Universitas Kristen Satya Wacana*. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 18(2), 101–115.