

Faktor-Faktor Psikologis yang Memengaruhi Keseimbangan Hidup pada Individu

Yudha Zalfes Franata^{1*}, Heni Sulusyawati², Alia Afrianti³, Robby Firmansyah⁴

¹⁻⁴Universitas Prof. Dr. Hazairin, S.H., Bengkulu, Indonesia

*e-mail: yudhafranta@gmail.com

Received: 2 June 2026

Accepted: 23 June 2026

Published: 2 July 2026

ABSTRAK

Keseimbangan hidup merupakan kondisi harmonis antara aspek pribadi, sosial, dan pekerjaan yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Berbagai faktor psikologis diduga memengaruhi kemampuan seseorang dalam mencapai keseimbangan hidup, di antaranya stres, regulasi emosi, kepribadian, dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor psikologis yang memengaruhi keseimbangan hidup berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan penelusuran artikel melalui Google Scholar, DOAJ, dan jurnal internasional terindeks menggunakan kata kunci *life balance*, *psychological well-being*, *stress*, *emotion regulation*, *personality*, dan *social support*. Dari 125 artikel yang ditemukan, sebanyak 25 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Hasil kajian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berkontribusi positif terhadap keseimbangan hidup, sedangkan stres dan karakteristik kepribadian tertentu, khususnya neurotisme, cenderung menurunkan keseimbangan hidup individu. Temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan hidup merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan regulasi emosi, pengelolaan stres, dan penguatan dukungan sosial perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan keseimbangan hidup individu.

Kata Kunci: keseimbangan hidup; stres; regulasi emosi; kepribadian; dukungan sosial

Psychological Factors Affecting Life Balance in Individuals

ABSTRACT

Life balance is a harmonious condition among personal, social, and work-related aspects that plays an important role in improving individual well-being. Various psychological factors are assumed to influence a person's ability to achieve life balance, including stress, emotion regulation, personality, and social support. This study aims to examine psychological factors affecting life balance based on previous research findings. The method used was a literature review by searching articles through Google Scholar, DOAJ, and indexed international journals using the keywords life balance, psychological well-being, stress, emotion regulation, personality, and social support. Of the 125 articles identified, 25 met the inclusion criteria and were analyzed using content analysis. The findings indicate that emotion regulation and social support contribute positively to life balance, whereas stress and certain personality characteristics, particularly neuroticism, tend to reduce individuals' life balance. These findings suggest that life balance results from the interaction between internal and external factors that influence one another. Therefore, developing emotion regulation skills, managing stress, and strengthening social support should be considered important efforts to improve individuals' life balance.

Keywords: *life balance; stress; emotion regulation; personality; social support*

PENDAHULUAN

Keseimbangan hidup merupakan salah satu indikator penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Di era modern, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan yang berasal dari pekerjaan, keluarga, pendidikan, maupun lingkungan sosial. Kondisi tersebut menuntut kemampuan individu untuk menyeimbangkan berbagai peran agar tetap dapat menjalani kehidupan secara optimal. Keseimbangan hidup tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Kajian mutakhir menunjukkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, kesehatan, dan kehidupan personal berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup individu (Sirgy & Lee, 2018; Gragnano et al., 2020).

Kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu dalam menerima diri, membangun hubungan positif, memiliki tujuan hidup, mengembangkan diri, menguasai lingkungan, serta bertindak secara mandiri. Dalam perkembangan kajian kesejahteraan, *psychological well-being* tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan masalah psikologis, tetapi juga sebagai kondisi positif yang mencerminkan keberfungsian individu secara optimal (Diener et al., 2018; Matud et al., 2019). Individu yang mampu mencapai keseimbangan hidup cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang mengalami konflik peran atau tekanan berkepanjangan. Sebaliknya, ketidakseimbangan hidup dapat memicu stres, kelelahan emosional, penurunan kepuasan hidup, dan berkurangnya kualitas relasi sosial.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam membentuk keseimbangan hidup seseorang. Regulasi emosi memungkinkan individu mengenali, mengelola, dan

mengekspresikan respons emosional secara adaptif ketika menghadapi tekanan kehidupan. Kemampuan regulasi emosi yang baik berhubungan dengan penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena individu dapat memilih strategi yang sesuai dengan situasi yang dihadapi (McRae & Gross, 2020). Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, pasangan, maupun lingkungan kerja dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup secara lebih efektif. Dukungan sosial berperan sebagai sumber emosional, informasional, dan instrumental yang dapat mengurangi dampak negatif tekanan psikologis terhadap kesejahteraan individu (Harandi et al., 2017).

Selain regulasi emosi dan dukungan sosial, stres serta karakteristik kepribadian juga berpengaruh terhadap keseimbangan hidup. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan berbagai peran kehidupan, sedangkan karakteristik kepribadian menentukan cara individu menilai, merespons, dan mengelola tekanan. Meta-analisis Anglim et al. (2020) menunjukkan bahwa kepribadian, terutama neurotisme, memiliki hubungan kuat dengan kesejahteraan psikologis dan subjektif. Individu dengan neurotisme tinggi cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, stres, dan ketidakpuasan hidup, sedangkan stabilitas emosi, ekstraversi, dan kesadaran diri berhubungan dengan kesejahteraan yang lebih baik.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara stres, regulasi emosi, kepribadian, dukungan sosial, dan keseimbangan hidup, sebagian besar kajian masih membahas faktor-faktor tersebut secara terpisah. Akibatnya, belum banyak kajian yang mengintegrasikan faktor internal dan eksternal dalam satu pembahasan yang komprehensif. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian literatur yang mampu menyintesis berbagai temuan empiris untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai

faktor-faktor psikologis yang memengaruhi keseimbangan hidup individu. Pendekatan sintesis literatur penting dilakukan karena dapat membantu peneliti mengidentifikasi pola temuan, kesamaan, perbedaan, serta arah pengembangan penelitian berikutnya (Snyder, 2019).

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi faktor internal, yaitu stres, regulasi emosi, dan kepribadian, serta faktor eksternal, yaitu dukungan sosial, dalam satu kerangka konseptual yang menjelaskan keseimbangan hidup individu. Selain itu, penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling dalam membantu individu meningkatkan *psychological well-being* melalui pengelolaan stres, penguatan regulasi emosi, pengembangan kepribadian adaptif, dan peningkatan dukungan sosial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam memahami faktor-faktor psikologis yang berperan dalam pembentukan keseimbangan hidup individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan prosedur penelusuran dan seleksi artikel secara sistematis. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji, membandingkan, dan menyintesis hasil penelitian terdahulu mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi keseimbangan hidup individu. Studi literatur dapat digunakan untuk memetakan perkembangan pengetahuan, mengidentifikasi kesenjangan penelitian, dan menyusun pemahaman konseptual berdasarkan temuan-temuan yang telah dipublikasikan (Snyder, 2019). Dalam pelaksanaannya, proses penelusuran dan pelaporan artikel mengadaptasi prinsip transparansi dalam kajian literatur, terutama terkait kejelasan sumber data, kata kunci, kriteria inklusi dan eksklusi, serta jumlah artikel

pada setiap tahap seleksi (Page et al., 2021; Rethlefsen et al., 2021).

Sumber literatur diperoleh dari Google Scholar, DOAJ, serta jurnal nasional dan internasional yang relevan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel meliputi "*life balance*", "*psychological well-being*", "*stress*", "*emotion regulation*", "*personality*", dan "*social support*". Kata kunci tersebut digunakan secara tunggal maupun kombinasi untuk memperoleh artikel yang sesuai dengan fokus kajian. Artikel yang digunakan dibatasi pada publikasi ilmiah dalam rentang tahun 2018–2025 agar temuan yang dianalisis relevan dengan perkembangan penelitian terbaru mengenai keseimbangan hidup dan faktor-faktor psikologis yang memengaruhinya.

Hasil pencarian awal memperoleh 125 artikel. Setelah artikel duplikat dihapus sebanyak 15 artikel, tersisa 110 artikel untuk tahap penyaringan berdasarkan judul dan abstrak. Pada tahap ini, 70 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan fokus penelitian. Sebanyak 40 artikel kemudian ditelaah secara penuh. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 25 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai sumber utama dalam analisis. Referensi lain yang relevan tetap digunakan untuk memperkuat landasan teori dan pembahasan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel membahas keseimbangan hidup atau *psychological well-being*; (2) artikel mengkaji hubungan antara faktor psikologis dan keseimbangan hidup; (3) artikel membahas salah satu atau beberapa variabel utama, yaitu stres, regulasi emosi, kepribadian, atau dukungan sosial; (4) artikel dipublikasikan dalam jurnal ilmiah; dan (5) artikel tersedia dalam bentuk naskah lengkap. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian, artikel duplikat, artikel yang hanya tersedia dalam bentuk abstrak, serta artikel yang tidak menyediakan data atau pembahasan yang

relevan dengan faktor psikologis dan keseimbangan hidup.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi, mengklasifikasikan, membandingkan, dan menyintesis temuan penelitian dari artikel yang telah dipilih. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu membaca artikel secara menyeluruh, mengidentifikasi konsep utama, mengelompokkan temuan berdasarkan faktor psikologis, membandingkan pola temuan antarartikel, dan menyusun sintesis naratif. Teknik ini sesuai digunakan dalam kajian literatur karena memungkinkan peneliti menemukan tema-tema utama dan pola hubungan konseptual dari berbagai sumber ilmiah (Krippendorff, 2019; Mayring, 2022).

Tabel 1. Proses Seleksi Artikel

Tahap Seleksi Artikel	Jumlah Artikel
Hasil pencarian awal	125
Artikel duplikat	15
Artikel setelah duplikat dihapus	110
Artikel tidak relevan berdasarkan judul/abstrak	70
Artikel yang ditelaah penuh	40
Artikel yang memenuhi kriteria inklusi	25
Artikel yang dianalisis	25

Berdasarkan proses seleksi tersebut, diperoleh 25 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan sebagai sumber data utama dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kajian menunjukkan bahwa keseimbangan hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi stres, regulasi emosi, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal yang menonjol adalah dukungan sosial. Keempat faktor tersebut memiliki pengaruh yang berbeda terhadap keseimbangan hidup individu.

Tabel 2. Faktor-Faktor Psikologis yang Memengaruhi Keseimbangan Hidup

Faktor Psikologis	Pengaruh terhadap Keseimbangan Hidup	Temuan Utama
Stres	Negatif	Semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah keseimbangan hidup individu.
Regulasi emosi	Positif	Membantu individu mengelola tekanan, konflik peran, dan respons emosional secara adaptif.
Kepribadian	Positif/negatif	Neurotisme cenderung menurunkan keseimbangan hidup, sedangkan stabilitas emosional dapat meningkatkannya.
Dukungan sosial	Positif	Meningkatkan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kemampuan individu menghadapi tekanan.

Berdasarkan hasil sintesis, stres merupakan faktor yang paling sering dikaitkan dengan rendahnya keseimbangan hidup. Individu yang mengalami tekanan pekerjaan, konflik keluarga, tuntutan pendidikan, atau beban sosial yang berlebihan cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan. Tingginya tingkat stres dapat menimbulkan kelelahan fisik dan emosional yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis.

Regulasi emosi ditemukan sebagai faktor positif yang mendukung keseimbangan hidup. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Kemampuan ini membantu individu menghadapi tekanan, mengurangi konflik interpersonal, dan mempertahankan keseimbangan dalam berbagai peran kehidupan.

Kepribadian juga memengaruhi keseimbangan hidup individu. Individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup. Sebaliknya,

individu dengan stabilitas emosional, optimisme, dan keterbukaan terhadap pengalaman baru lebih mudah beradaptasi dengan tuntutan kehidupan sehingga lebih mampu menjaga keseimbangan hidup.

Dukungan sosial berperan sebagai faktor eksternal yang memperkuat keseimbangan hidup. Dukungan dari keluarga, teman, pasangan, maupun lingkungan kerja membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih efektif. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Dengan demikian, hasil kajian menunjukkan bahwa keseimbangan hidup merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kemampuan individu mengelola dirinya, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan dukungan lingkungan yang membantu individu menghadapi tuntutan kehidupan.

Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa stres memiliki pengaruh negatif terhadap keseimbangan hidup. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan berbagai peran, baik sebagai pekerja, anggota keluarga, pelajar, maupun anggota masyarakat. Ketika tuntutan lingkungan melebihi sumber daya psikologis yang dimiliki, individu akan lebih mudah mengalami kelelahan emosional, konflik peran, dan penurunan kesejahteraan. Hal ini sejalan dengan kajian tentang *work-life balance* yang menunjukkan bahwa keseimbangan hidup berkaitan dengan rendahnya konflik antarperan, keterlibatan yang proporsional dalam kehidupan kerja dan nonkerja, serta berhubungan dengan luaran psikologis yang lebih positif (Sirgy & Lee, 2018). Penelitian Gragnano et al. (2020) juga menunjukkan bahwa keseimbangan hidup

tidak hanya terkait dengan keluarga dan pekerjaan, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan, kepuasan kerja, dan kondisi personal individu.

Regulasi emosi menjadi faktor penting yang mendukung keseimbangan hidup karena membantu individu merespons tekanan secara lebih adaptif. Individu yang mampu mengelola emosi cenderung tidak mudah terjebak dalam reaksi impulsif ketika menghadapi konflik atau tekanan. Regulasi emosi memungkinkan individu memilih strategi yang sesuai, seperti menilai ulang situasi, mengatur perhatian, atau mengendalikan respons emosional. McRae dan Gross (2020) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses penting dalam menyesuaikan respons emosional terhadap situasi yang dihadapi. Dalam konteks keseimbangan hidup, kemampuan ini membantu individu mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi tuntutan yang berasal dari pekerjaan, keluarga, pendidikan, maupun lingkungan sosial.

Kepribadian juga berperan dalam menentukan cara individu menghadapi tekanan dan menjaga keseimbangan hidup. Individu dengan neurotisme tinggi lebih rentan mengalami kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan respons negatif terhadap tekanan. Sebaliknya, individu yang memiliki stabilitas emosional, kesadaran diri, dan kemampuan adaptasi yang baik lebih mudah mempertahankan keseimbangan hidup. Anglim et al. (2020) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa kepribadian memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis dan subjektif, terutama pada dimensi neurotisme, ekstraversi, dan kesadaran diri. Temuan ini memperkuat hasil kajian bahwa karakteristik kepribadian dapat menjadi faktor pelindung maupun faktor risiko dalam pembentukan keseimbangan hidup.

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang berperan positif dalam menjaga keseimbangan hidup. Dukungan sosial dapat berbentuk dukungan

emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan praktis yang membantu individu menghadapi tekanan kehidupan. Individu yang memiliki dukungan sosial memadai cenderung lebih mampu mengelola stres, mempertahankan relasi positif, dan mengembangkan kesejahteraan psikologis. Harandi et al. (2017) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Selain itu, dukungan sosial juga dapat mengurangi dampak negatif tekanan hidup karena individu merasa tidak menghadapi masalah sendirian.

Keseimbangan hidup tidak dapat dipahami hanya sebagai pembagian waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Keseimbangan hidup juga mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, menjaga kesehatan psikologis, membangun hubungan sosial, dan menjalani peran kehidupan secara bermakna. Diener et al. (2018) menegaskan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan konstruksi penting dalam memahami kualitas hidup individu. Matud et al. (2019) juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor personal dan sosial. Oleh karena itu, keseimbangan hidup perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, hasil kajian ini memberikan implikasi penting. Konselor dapat membantu individu meningkatkan keseimbangan hidup melalui layanan konseling individual, bimbingan kelompok, psikoedukasi, dan pelatihan keterampilan psikologis. Layanan konseling individual dapat diarahkan untuk membantu klien mengelola stres dan memahami pola kepribadian yang memengaruhi keseimbangan hidup. Bimbingan kelompok dapat digunakan untuk melatih regulasi emosi, keterampilan sosial, dan dukungan antarteman. Sementara itu, psikoedukasi dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman individu mengenai pentingnya pengelolaan

stres, kesehatan mental, dan dukungan sosial. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling berpotensi menjadi ruang preventif dan pengembangan diri dalam meningkatkan keseimbangan hidup individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, terutama stres, regulasi emosi, kepribadian, dan dukungan sosial. Stres berpengaruh negatif terhadap keseimbangan hidup karena dapat menimbulkan kelelahan emosional, konflik peran, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Regulasi emosi berperan positif karena membantu individu mengelola respons emosional secara adaptif. Kepribadian dapat menjadi faktor pelindung maupun faktor risiko, terutama ketika individu memiliki neurotisme tinggi atau stabilitas emosional yang baik. Dukungan sosial juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu menghadapi tekanan hidup.

Temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan hidup merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, upaya peningkatan keseimbangan hidup perlu dilakukan melalui pengelolaan stres yang efektif, penguatan regulasi emosi, pengembangan karakteristik kepribadian adaptif, serta peningkatan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam konteks bimbingan dan konseling, hasil kajian ini dapat menjadi dasar pengembangan layanan yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian empiris mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi keseimbangan hidup pada berbagai kelompok populasi, seperti siswa, mahasiswa, pekerja, orang tua, maupun kelompok rentan lainnya. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan

kuantitatif, kualitatif, atau campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika keseimbangan hidup individu.

REFERENSI

- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *146*(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Gragnano, A., Simbula, S., & Miglioretti, M. (2020). Work–life balance: Weighing the importance of work–family and work–health balance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(3), Article 907. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030907>
- Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic Physician*, *9*(9), 5212–5222. <https://doi.org/10.19082/5212>
- Krippendorff, K. (2019). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). SAGE Publications.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(19), Article 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Mayring, P. (2022). *Qualitative content analysis: A step-by-step guide*. SAGE Publications.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, *20*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*, Article n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rethlefsen, M. L., Kirtley, S., Waffenschmidt, S., Ayala, A. P., Moher, D., Page, M. J., Koffel, J. B., & PRISMA-S Group. (2021). PRISMA-S: An extension to the PRISMA statement for reporting literature searches in systematic reviews. *Systematic Reviews*, *10*, Article 39. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01542-z>
- Sirgy, M. J., & Lee, D.-J. (2018). Work-life balance: An integrative review. *Applied Research in Quality of Life*, *13*, 229–254. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9509-8>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, *104*, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>