

WORK LIFE BALANCE: STUDI FENOMENOLOGI PADA LEMBAGA PENDIDIKAN

Muhamad Irfan Fadilah*, Dede Supriatna, Yayat Suharyat
Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia
Corresponding author email: muhamadirfanfadilah12@gmail.com

Article History

Received: 29 November 2023

Revised: 5 December 2023

Published: 18 February 2024

ABSTRACT

In an era of globalization that continues to develop with increasingly fierce competition, the teaching and academic profession has become a key element in ensuring the sustainability of a country's educational aspects. Teachers and academics in the field of education are individuals who have a big responsibility to lead educational institutions, both formal and non-formal, in providing education to students from generation to generation. The balance between work and personal life, often referred to as work-life balance, has become an increasingly important topic in discussions about workplace well-being. This research aims to deepen the analysis of teachers and academics in their efforts to achieve balance between demanding work lives and diverse personal lives. Through a phenomenological approach, we will explore the world of teachers and academics from their own perspective, understanding their feelings, thoughts and experiences in facing these challenges. Based on the results of this research, it shows that work life balance in the teaching profession and academics who work in the educational environment can be achieved with various supporting and inhibiting factors. Primarily, the biggest supporting factor in achieving work-life balance is determined by self-management in dividing needs in the world of work and in the personal world such as home and family. This self-management certainly cannot be measured by the same standards because of the similarities between the teaching and academic professions, between one individual and another individual who has different backgrounds, positions and responsibilities. Therefore, the work life balance expected for each individual is certainly different from one individual to another.

Keywords: Work Life Balance, Teacher, School

Copyright © 2024, The Author(s).

How to cite: Fadilah, M. I., Supriatna, D., & Suharyat, Y. (2024). WORK LIFE BALANCE: STUDI FENOMENOLOGI PADA LEMBAGA PENDIDIKAN. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(1), 114–123. <https://doi.org/10.55681/nusra.v5i1.1865>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Dalam era globalisasi yang terus berkembang dengan persaingan yang semakin ketat, profesi guru dan akademisi telah menjadi elemen kunci dalam memastikan keberlangsungan aspek pendidikan suatu negara. Guru dan akademisi dalam bidang pendidikan adalah individu yang memiliki tanggung jawab besar untuk membawa lembaga pendidikan baik formal maupun non formal dalam menyajikan pendidikan kepada peserta didik dari generasi ke generasi. Namun, di balik tanggung jawab yang berat ini, guru dan akademisi menghadapi tantangan yang kompleks, salah satunya adalah mencapai keseimbangan yang sehat antara kehidupan kerja di sekolah maupun lingkungan pendidikan dan kehidupan pribadi mereka.

Keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, yang sering disebut sebagai work-life balance, telah menjadi topik yang semakin penting dalam pembahasan mengenai kesejahteraan di tempat kerja. Keseimbangan antara kehidupan kerja dapat dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk memenuhi tugas-tugas pekerjaan mereka dan tanggung jawab terhadap keluarga serta komitmen dan aktivitas non-pekerjaan lainnya. Selain itu, keseimbangan antara kehidupan kerja juga mencakup interaksi dengan peran-peran lain dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam pandangan Greenhaus (2002), keseimbangan antara kehidupan kerja melibatkan pencapaian kepuasan dan kinerja yang baik baik di lingkungan kerja maupun di lingkungan rumah, dengan konflik peran minimal.

Konsep work life balance dianggap sebagai salah satu gagasan penting dalam isu-isu yang berperan signifikan dalam pencapaian karier (Tasnim. M, Hosain. M &

Enam. F, 2017). Selama dekade terakhir, penelitian yang lebih banyak telah dilakukan untuk mengeksplorasi masalah kehidupan kerja, terutama sebagai respons terhadap perubahan tren peran gender dalam masyarakat (Powell, 2019). Saat ini, gagasan work life balance dianggap sebagai salah satu isu penting yang memainkan peran kunci dalam pencapaian karier seseorang. Namun, perlu diakui bahwa keseimbangan antara dua aspek ini dapat tampak berbeda-beda dalam berbagai masyarakat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Richard.W (2008) di Hong Kong, hasil survei menunjukkan adanya persentase yang signifikan dari responden yang merasa bahwa pekerjaan menjadi sumber masalah kesehatan, terutama terkait dengan stres dan kurangnya aktivitas fisik. Masalah kesehatan ini cenderung berdampak negatif pada produktivitas dan efektivitas pekerja. Sementara itu, temuan dari penelitian yang dilakukan oleh John. P. (2014) mengindikasikan bahwa bekerja lebih dari 10 jam sehari dapat menyebabkan penurunan tingkat produktivitas dan mendorong karyawan untuk sering absen atau bahkan berpindah ke perusahaan lain. Jam kerja yang panjang juga berkontribusi pada tingkat kelelahan yang tinggi, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan pekerjaan rumah yang tertunda.

Guru dan akademisi, sebagai bagian integral dalam proses pembelajaran pada lingkungan pendidikan, seringkali berada di bawah tekanan tinggi. Mereka harus menghadapi tenggat waktu yang ketat, dengan tuntutan yang meningkat dari peserta didik, kurikulum, serta mengejar indikator ketercapaian pembelajaran, serta perubahan peraturan dan teknologi yang terus berubah dari masa ke mas. Semua faktor ini dapat

berdampak pada kualitas hidup mereka, kesehatan fisik dan mental, serta kinerja profesional. Pasewark & Viator (2006) menyatakan bahwa profesi seorang guru dan akademisi di lingkungan pendidikan seringkali menghabiskan waktu yang paling lama di tempat kerja. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh guru dan akademisi adalah konflik antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab pada lingkungan keluarga dan lingkungan kerja. Guru dan akademisi sering menghadapi kesulitan dalam menjaga keseimbangan ini karena tuntutan yang tinggi untuk bekerja di lingkungan sekolah dan lingkungan pendidikan, kadang-kadang mereka bekerja melebihi jam kerja standar, sehingga mengurangi waktu yang dapat mereka habiskan di rumah. Akibatnya, situasi ini menciptakan ketidakcocokan antara tugas pekerjaan dan tugas keluarga (Bucheit dkk., 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami analisis tentang guru dan akademisi dalam upaya mereka mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja yang menuntut dan kehidupan pribadi yang beragam. Melalui pendekatan fenomenologi, kita akan menjelajahi dunia guru dan akademisi dari sudut pandang mereka sendiri, memahami perasaan, pemikiran, dan pengalaman mereka dalam menghadapi tantangan tersebut. Penelitian ini akan memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana faktor-faktor seperti manajemen diri, manajemen waktu, motivasi dan gender memengaruhi upaya guru dan akademisi dalam mencapai keseimbangan yang diinginkan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks dunia kerja yang terus berubah dan dapat memberikan kontribusi berharga untuk meningkatkan

kesejahteraan dan kinerja guru dan akademisi serta mendukung perkembangan profesi yang berada pada lingkungan pendidikan ini secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dipilih pada tulisan ini yang mengenai analisis work-life balance adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi fenomenologis. Penelitian kualitatif bermula dari asumsi dan pemanfaatan kerangka interpretatif atau teoritis. Ini digunakan untuk memberikan konteks bagi permasalahan penelitian yang fokus pada makna individu atau kelompok terkait isu-isu sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2007). Dalam rangka memahami masalah ini, peneliti kualitatif memanfaatkan pendekatan yang berorientasi pada kualitas dan melakukan pengumpulan data di lingkungan alami. Mereka memiliki kepekaan terhadap individu dan lingkungan yang sedang mereka teliti. Proses analisis data mereka bersifat induktif dan deduktif, dan bertujuan untuk mengidentifikasi pola atau tema yang muncul dari data. Laporan akhir mereka mencakup pandangan peserta, refleksi peneliti, deskripsi yang kompleks, serta interpretasi terkait masalah tersebut, serta bagaimana temuan ini dapat berkontribusi pada literatur atau menginspirasi perubahan dalam konteks yang bersangkutan.

Penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menjelaskan makna umum dari konsep atau pengalaman fenomena bagi sebagian individu. Ahli fenomenologi berfokus pada deskripsi persamaan yang ditemukan dalam pengalaman individu. Mereka mencoba mereduksi pengalaman individu terhadap fenomena tersebut menjadi deskripsi esensi universal. Pada

tahap ini, peneliti kualitatif mengidentifikasi fenomena yang menjadi "objek" pengalaman manusia dan mengumpulkan data dari individu yang pernah mengalami fenomena tersebut. Analisis fenomenologi interpretatif (IPA) digunakan sebagai alat analisis, yang menekankan pada penafsiran dari peneliti dan informan.

IPA, awalnya dikembangkan di Inggris, memiliki tiga ciri utama: pengalaman, idiografi, dan interpretasi. Pengalaman mencakup aspek-aspek kehidupan individu, seperti keinginan, perasaan, motivasi, dan sistem kepercayaan mereka. Idiografi mengacu pada pemahaman yang lebih konkret, istimewa, dan unik, tetapi tetap menjaga integritas pribadi. Interpretasi dalam IPA adalah usaha peneliti untuk mengungkap makna yang tersembunyi di balik makna yang tampak. Proses analisis sering melibatkan multitafsir atau hermeneutik ganda, di mana informan memberikan makna pada dunianya, dan peneliti mencoba memecahkan kode makna untuk memahami informan. Selama proses penelitian, peneliti menggunakan pendekatan hermeneutika untuk menjalani sikap empati, mencoba untuk merasakan pengalaman yang dialami oleh partisipan. Mereka juga harus berpikir kritis, mengesampingkan pandangan sebelumnya, dan mendekati fenomena dengan akal sehat partisipan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman yang kaya tentang pengalaman yang diselidiki.

Partisipan dalam penelitian ini akan dipilih secara purposive sampling, yaitu guru dan akademisi yang memiliki pengalaman kerja yang beragam dalam berbagai lingkungan pendidikan baik formal maupun non formal. Data akan dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur, yang dirancang untuk menggali pengalaman,

persepsi, dan strategi yang digunakan oleh guru dan akademisi dalam menghadapi isu work-life balance.

Teknik analisis data deskriptif kualitatif pada fenomenologi adalah pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan, menginterpretasi, dan memahami makna-makna yang muncul dari pengalaman individu atau kelompok terkait dengan fenomena yang sedang diteliti. Teknik ini sangat sesuai untuk menjelajahi aspek-aspek kualitatif dalam fenomenologi, yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif. Berikut adalah langkah-langkah utama dalam teknik analisis data deskriptif kualitatif pada fenomenologi:

- a) Pengumpulan Data: Tahap awal adalah pengumpulan data. Data ini dapat diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, jurnal pribadi, atau dokumen terkait. Data-data ini akan mencakup pengalaman, narasi, dan refleksi partisipan terkait fenomena yang sedang diteliti.
- b) Transkripsi: Jika data berupa rekaman wawancara, maka perlu dilakukan transkripsi untuk mengubah data audio menjadi teks tertulis. Transkripsi harus dilakukan dengan cermat dan akurat.
- c) Pengkodean: Data yang telah diperoleh kemudian akan dipecah menjadi unit-unit makna yang lebih kecil. Ini disebut sebagai pengkodean. Pengkodean dilakukan dengan memberikan label atau kode pada setiap unit makna yang mencerminkan tema atau aspek tertentu dari fenomena yang sedang diteliti.
- d) Identifikasi Tema: Setelah pengkodean, peneliti akan

mengidentifikasi tema-tema atau pola-pola yang muncul dalam data. Tema-tema ini merupakan makna-makna utama yang terkait dengan fenomena yang sedang diteliti.

- e) Interpretasi: Tahap penting selanjutnya adalah interpretasi. Peneliti akan menginterpretasikan makna-makna yang terkandung dalam data dan mencoba memahami bagaimana partisipan memahami dan mengalami fenomena tersebut. Interpretasi ini dilakukan dengan merujuk pada teori-teori yang relevan dan konteks yang lebih luas.
- f) Deskripsi: Hasil interpretasi kemudian digunakan untuk membuat deskripsi yang mendalam dan kontekstual tentang fenomena yang sedang diteliti. Deskripsi ini mencakup pemahaman tentang apa yang terjadi, bagaimana orang mengalami hal tersebut, dan mengapa hal tersebut memiliki makna bagi mereka.
- g) Validasi: Validasi dilakukan untuk memastikan bahwa deskripsi dan interpretasi yang dihasilkan sesuai dengan pengalaman partisipan. Ini bisa melibatkan pemeriksaan kembali dengan partisipan atau kolaborasi dengan peneliti lain.
- h) Presentasi Hasil: Hasil analisis data deskriptif kualitatif kemudian dipresentasikan dalam bentuk laporan penelitian atau publikasi ilmiah. Laporan tersebut akan memuat deskripsi, temuan, dan interpretasi yang mendalam tentang fenomena yang diteliti.

Teknik analisis data deskriptif kualitatif pada fenomenologi adalah pendekatan yang mendalam dan reflektif untuk memahami

pengalaman manusia. Ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna-makna yang terkandung dalam pengalaman individu atau kelompok dan memperoleh pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang sedang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Work Life Balance

A. Pengertian Work Life Balance

Work-life balance adalah suatu konsep yang didefinisikan oleh Hernanda, dkk (2022) sebagai usaha yang dilakukan oleh individu untuk mencapai keseimbangan antara dua peran atau lebih yang mereka jalani. Work-life balance adalah konsep yang merujuk pada keseimbangan antara tanggung jawab kerja dan kehidupan pribadi seseorang. Ini adalah keadaan keseimbangan di mana seseorang dapat memenuhi komitmen dan aspirasi mereka baik di tempat kerja maupun di rumah dengan sedikit konflik sebanyak mungkin. Dalam teori, work-life balance mencakup dua elemen utama: 'work' (kerja) dan 'life' (kehidupan). 'Work' merujuk pada semua aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan seseorang, termasuk tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan selama jam kerja. Sementara 'life' merujuk pada aspek-aspek kehidupan pribadi seseorang, seperti keluarga, kesehatan, pendidikan, hobi, dan waktu luang.

Work-life balance bukan berarti membagi waktu secara merata antara kerja dan kehidupan pribadi. Sebaliknya, ini tentang menemukan keseimbangan yang memungkinkan seseorang untuk merasa puas dan berprestasi baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi mereka. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi work-life balance seseorang, termasuk jam

kerja, tingkat stres di tempat kerja, dukungan dari manajemen dan rekan kerja, dan tuntutan dan tanggung jawab pribadi. Oleh karena itu, mencapai work-life balance yang baik seringkali memerlukan penyesuaian dan kompromi baik di tempat kerja maupun di rumah (Ariawaty, 2019). Manfaat dari work-life balance yang baik meliputi peningkatan kesejahteraan emosional dan fisik, peningkatan produktivitas dan kinerja kerja, dan peningkatan kepuasan hidup. Di sisi lain, ketidakseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Untuk mencapai work-life balance yang baik, seseorang mungkin perlu mengatur prioritas dan batasan, mengelola waktu mereka secara efisien, mencari dukungan dari orang lain, dan menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Organisasi juga dapat berperan dalam mendukung work-life balance karyawan mereka dengan memberikan fleksibilitas dalam jam kerja, memberikan dukungan untuk kesejahteraan karyawan, dan mendorong budaya kerja yang sehat dan inklusif (Nurhabiba, 2020).

Secara keseluruhan, work-life balance adalah konsep yang kompleks dan multidimensi yang mempengaruhi kualitas hidup dan kinerja kerja seseorang. Meskipun tantangannya mungkin berbeda untuk setiap individu, penting bagi semua orang untuk berusaha mencapai keseimbangan yang sehat antara kerja dan kehidupan pribadi. Berdasarkan teori-teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa work-life balance adalah kemampuan seseorang untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarganya. Dari berbagai definisi ini, dapat disimpulkan bahwa work-life balance adalah kondisi seimbang antara kehidupan pekerjaan dan

kehidupan pribadi individu, di mana individu dapat memadukan dan memenuhi tuntutan dari kedua aspek tersebut.

B. Komponen Work Life Balance

Work-life balance adalah konsep yang merujuk pada keseimbangan antara pekerjaan (karir dan ambisi) dengan kehidupan pribadi (kesehatan, kesenangan, keluarga, dan pengembangan spiritual). Komponen-komponen dari work-life balance sangat penting untuk dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan yang optimal. Setiap orang memiliki definisi mereka sendiri tentang apa itu work-life balance, dan apa yang bekerja untuk satu orang mungkin tidak bekerja untuk orang lain. Namun, dengan memahami dan menerapkan komponen-komponen ini dalam kehidupan kita, kita dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, dan dengan demikian meningkatkan kualitas hidup kita (Rahmayati, 2023).

Gunawan (2019) menjelaskan bahwa terdapat enam komponen work-life balance yang relevan, yakni:

a). Pekerjaan

Pekerjaan adalah bagian penting dari kehidupan kita. Ini adalah sumber penghasilan dan juga memberikan rasa pencapaian dan kepuasan. Namun, pekerjaan tidak boleh mendominasi kehidupan kita sampai-sampai mengorbankan aspek-aspek lain dari kehidupan kita. Penting untuk menetapkan batas antara waktu kerja dan waktu pribadi dan memastikan bahwa kita tidak membawa stres kerja ke dalam kehidupan pribadi kita.

b). Kesehatan

Kesehatan adalah aset terpenting kita. Kesehatan sangat penting karena berhubungan dengan kebugaran yang membuat pekerjaan kita dengan efektif atau menikmati kehidupan pribadi kita. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental kita. Ini bisa dilakukan melalui olahraga teratur, makan makanan sehat, cukup tidur, dan mengambil waktu untuk relaksasi dan pemulihan.

c). Keluarga dan Hubungan:

Hubungan kita dengan keluarga dan teman-teman adalah sumber dukungan emosional dan kebahagiaan. Menghabiskan waktu berkualitas dengan orang-orang yang kita cintai dapat membantu mengurangi stres dan memberikan keseimbangan dalam hidup kita. Penting untuk menjaga komunikasi yang baik dan memastikan bahwa kita memberikan waktu dan perhatian yang cukup untuk hubungan ini.

d). Pengembangan Pribadi dan Spiritual

Pengembangan pribadi dan spiritual adalah aspek penting dari work-life balance. Ini bisa berupa hobi, belajar keterampilan baru, atau praktik spiritual seperti meditasi atau yoga. Aktivitas-aktivitas ini dapat membantu kebutuhan individu dalam memenuhi spiritualitas yang berhubungan erat dengan kondisi psikologis seseorang.

e). Waktu Luang

Waktu luang adalah waktu yang kita gunakan untuk diri kita sendiri, untuk melakukan hal-hal yang kita nikmati dan yang memberi kita energi. Ini bisa berupa membaca buku, berjalan-jalan di alam, atau hanya bersantai di rumah. Menghargai dan

memanfaatkan waktu luang kita dapat membantu kita merasa lebih seimbang dan puas dengan kehidupan kita.

f). Energi

Komponen energi mengacu pada cara individu menggunakan sumber energi terbatas mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika seseorang kekurangan energi dalam aktivitas mereka, ini dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa work-life balance memiliki empat komponen utama, yaitu waktu, perilaku, ketegangan, dan energi, menurut Fisher.

2. Dimensi Work Life Balance

Work-life balance adalah konsep yang merujuk pada keseimbangan antara pekerjaan (karir dan ambisi) dengan kehidupan pribadi (kesehatan, kesenangan, keluarga, dan pengembangan spiritual). Ada beberapa dimensi dalam work-life balance yang perlu dipahami dan diterapkan untuk mencapai keseimbangan yang optimal. Menurut Gunawan (2019), ada enam aspek dimensi dari work-life balance yang dapat diidentifikasi:

a). Dimensi Waktu

Dimensi waktu merujuk pada bagaimana kita mengalokasikan waktu kita antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ini melibatkan pengaturan jadwal kerja yang fleksibel, membatasi jam kerja lembur, dan memastikan waktu yang cukup untuk kegiatan pribadi dan keluarga. Mengatur waktu dengan efektif adalah kunci untuk mencapai work-life balance.

b). Dimensi Fisik

Dimensi fisik merujuk pada kesehatan dan kesejahteraan fisik kita. Ini melibatkan menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan mendapatkan tidur yang cukup. Kesehatan fisik yang baik adalah dasar untuk kinerja kerja yang baik dan kehidupan pribadi yang memuaskan.

c). Dimensi Emosional

Dimensi emosional merujuk pada kesehatan dan kesejahteraan emosional kita. Ini melibatkan mengelola stres, menjaga hubungan yang sehat, dan melakukan aktivitas yang memberikan kebahagiaan dan kepuasan. Keseimbangan emosional adalah penting untuk kesejahteraan keseluruhan dan work-life balance.

d). Dimensi Intelektual

Dimensi intelektual merujuk pada pertumbuhan dan pengembangan pribadi kita. Ini melibatkan belajar keterampilan baru, mengejar hobi dan minat, dan terus menantang diri kita sendiri secara intelektual. Pengembangan intelektual dapat memberikan rasa pencapaian dan tujuan, dan merupakan bagian penting dari work-life balance.

e). Dimensi Sosial

Dimensi sosial merujuk pada hubungan dan interaksi kita dengan orang lain. Ini melibatkan menjaga hubungan yang sehat dengan rekan kerja, keluarga, dan teman, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Hubungan sosial yang sehat dapat memberikan dukungan dan kebahagiaan, dan merupakan bagian penting dari work-life balance.

f). Dimensi Spiritual

Dimensi spiritual merujuk pada nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup kita. Ini melibatkan praktik spiritual seperti meditasi atau doa, atau hanya merenungkan tentang makna dan tujuan hidup. Keseimbangan spiritual dapat memberikan rasa kedamaian dan kesejahteraan, dan merupakan bagian penting dari work-life balance.

Setiap orang memiliki kebutuhan dan prioritas yang berbeda dalam setiap dimensi ini, dan apa yang bekerja untuk satu orang mungkin tidak bekerja untuk orang lain. Namun, dengan memahami dan mempertimbangkan setiap dimensi ini dalam kehidupan kita, kita dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, dan dengan demikian meningkatkan kualitas hidup kita. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa work-life balance memiliki enam dimensi yang harus terpenuhi untuk mencapai taraf work life balance.

3. Faktor yang Memengaruhi Work Life Balance

Menurut Fadilla (2022), terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi work-life balance seseorang, yang antara lain adalah:

a). Karakteristik Kepribadian

Faktor ini memiliki dampak signifikan pada kehidupan kerja dan di luar pekerjaan. Ada hubungan antara jenis ikatan (attachment) yang dimiliki oleh individu sejak masa kecil dengan work-life balance mereka. Individu yang memiliki ikatan yang aman (secure attachment) cenderung mengalami dampak positif dalam kehidupan mereka, dibandingkan dengan individu yang

memiliki ikatan yang tidak aman (insecure attachment).

b). Karakteristik Keluarga

Aspek ini memegang peran penting dalam menentukan apakah akan ada konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi seseorang. Misalnya, konflik peran dan ketidakjelasan (ambiguity) antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memengaruhi work-life balance seseorang. Konflik peran dalam keluarga juga dapat berdampak pada keseimbangan ini.

c). Karakteristik Pekerjaan

Ini mencakup pola kerja, beban kerja, dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bekerja. Faktor-faktor ini dapat memicu konflik, baik dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan pribadi.

d). Sikap

Sikap mencerminkan evaluasi individu terhadap berbagai aspek dalam dunia sosial. Ada tiga komponen dalam sikap, yaitu pengetahuan, perasaan, dan kecenderungan untuk bertindak. Sikap individu adalah salah satu faktor yang memengaruhi work-life balance.

Dengan demikian, faktor-faktor ini memiliki peran penting dalam mempengaruhi sejauh mana seseorang dapat mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa work life balance pada profesi guru dan akademisi yang bekerja di lingkungan pendidikan, bisa

diraih dengan berbagai faktor-faktor pendukung dan penghambat. Utamanya faktor pendukung terbesar dalam meraih work life balance ditentukan dengan manajemen diri sendiri dalam membagi kebutuhan dalam dunia kerja maupun dalam dunia pribadi seperti rumah dan keluarga. Manajemen diri sendiri ini tentunya tidak dapat diukur dengan standar yang sama karena kesamaan profesi guru dan akademisi antara satu individu dengan individu lainnya memiliki latar belakang, jabatan dan tanggung jawab yang berbeda-beda. Oleh karena itu, work life balance yang diharapkan pada tiap individu tentunya berbeda antara satu individu dengan yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadilla, S. (2022). Pengaruh Work Life Balance dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Riset Manajemen dan Pendidikan*, 49-56.
- Hernanda, I., Sofiah, D., & Muslikah, E. D. (2022). Kesejahteraan psikologis pada tenaga pengajar: Menguji peranan rasa syukur dan keseimbangan kehidupan-kerja. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 221-231.
- Isnaeni, N., Sondakh, J. J., & Gamaliel, H. (2023). The Effect of Time Pressure, Workload and Work-Life Balance in Work From Home Situation on Teachers. *Journal of Academic*, 4(2), 180-191.
- Gunawan, G. (2019). Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 8(2), 88-94.
- Nurhabiba, M. (2020). Social support terhadap work-life balance pada karyawan dan guru. *Cognicia*, 8(2), 277-295.
- Patria, R. (2022). *Studi Fenomenologi: Teori*

- Humanistic dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial. *Progressive of Cognitive and Ability*, 1(1), 1-9.
- Purwanto, A. (2022). *Konsep Dasar Penelitian Kualitatif: Teori Dan Contoh Praktis*. Yogyakarta: Penerbit P4I.
- Rahmayati, T. E. (2023). Gambaran Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan Pada Dosen Wanita. *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)*, 6(1), 1-7.
- Rorong, M. J. (2020). *Fenomenologi*. Jakarta: Deepublish.
- Sugiarto, Eko. 2016. Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis. Yogyakarta: Suaka Media the working women of Bangladesh. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 5(1), 75-86
- Richard Welford, Work life balance in Hong Kong: Survey results (April 2008), The University of Hong Kong and CSR Asia.
- Tumangkeng, S. Y. L., & Maramis, J. B. (2022). Kajian Pendekatan Fenomenologi: Literature Review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23(1), 14-32.
- Wahyudi, J., & Mus'id, R. (2020). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Karakter Siswa Pada Ma. Sedesa Mertak Tombok Tahun Pelajaran 2020/2021. *Nusra: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.55681/nusra.v1i1.91>