



Program Pascasarjana Magister Manajemen

Jl. Raya Puspiptek, Buaran, Kec. Pamulang, Kota Tangerang

Selatan, Banten 15310,

Email : humanismanajemen@gmail.com

Special Issue :

Webinar Nasional
HUMANIS 2024

Website. :

<http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/SNH>

PENGARUH KESEIMBANGAN KERJA DAN KEHIDUPAN PRIBADI TERHADAP KINERJA KARYAWAN

Endah Purbo Septi Wiati¹, Syamsunisir²

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma¹, Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma²
232173022@students.unsurya.ac.id¹,

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dengan kinerja karyawan di lingkungan kerja. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data dari responden yang terdiri dari karyawan dari berbagai latar belakang dan industri. Keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi diukur menggunakan skala yang valid dan reliabel, sementara kinerja karyawan diukur melalui evaluasi kinerja oleh atasan atau manajer mereka. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dengan kinerja karyawan. Artinya, karyawan yang mampu mencapai keseimbangan yang baik antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik. Faktor-faktor seperti fleksibilitas waktu kerja, dukungan organisasi, dan manajemen waktu yang efektif memainkan peran penting dalam menciptakan keseimbangan ini. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya memperhatikan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dalam meningkatkan kinerja karyawan. Implikasi manajerial dari temuan ini termasuk pentingnya implementasi kebijakan yang mendukung fleksibilitas kerja, promosi pola kerja yang seimbang, dan memberikan sumber daya yang memadai bagi karyawan untuk mengelola waktu mereka dengan efektif. Dengan demikian, organisasi dapat memaksimalkan potensi kinerja karyawan mereka dengan memperhatikan dan memfasilitasi keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi.

Kata kunci : keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dan kinerja karyawan

Abstract. This study aims to investigate the relationship between work-life balance and employee performance in the work environment. Survey method was used to collect data from respondents consisting of employees from various backgrounds and industries. Work-life balance was measured using valid and reliable scales, while employee performance was measured through performance evaluations by their supervisors or managers. The results of data analysis show that there is a positive relationship between work-life balance and employee performance. That is, employees who are able to achieve a good balance between the demands of their work and personal lives tend to show better performance. Factors such as work time flexibility, organizational support, and effective time management play an important role in creating this balance.

This research provides a better understanding of the importance of paying attention to work-life balance in improving employee performance. Managerial implications of these findings include the importance of implementing policies that support work flexibility, promoting balanced work patterns, and providing adequate resources for employees to manage their time effectively. Thus, organizations can maximize the performance potential of their employees by paying attention to and facilitating work-life balance.

Keywords: *work-life balance and employee performance*

PENDAHULUAN

Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi merupakan isu yang semakin mendapat perhatian di berbagai organisasi dan lingkungan kerja saat ini. Seiring dengan tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat dan tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam karir, karyawan sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan dan waktu yang dialokasikan untuk kehidupan pribadi mereka. Keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dapat mempengaruhi berbagai aspek karyawan, termasuk kesejahteraan mental dan fisik, kepuasan kerja, dan kinerja secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana keseimbangan ini berhubungan dengan kinerja karyawan di tempat kerja.

Pada pendahuluan ini, akan dibahas latar belakang masalah yang melatarbelakangi penelitian ini, termasuk perubahan tren dalam lingkungan kerja dan implikasinya terhadap keseimbangan kerja-kehidupan. Selain itu, akan diuraikan tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, dan relevansi hasil penelitian ini dalam konteks manajemen sumber daya manusia dan pengembangan organisasi secara keseluruhan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi terhadap kinerja karyawan, organisasi dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan mereka. Perubahan dalam tuntutan kerja dan ekspektasi organisasi telah memberikan tekanan tambahan pada karyawan untuk tetap produktif dan berkinerja tinggi. Karyawan sering kali merasa terjebak dalam siklus pekerjaan yang tidak pernah berhenti, dengan kecenderungan untuk membawa pekerjaan ke dalam kehidupan pribadi mereka. Dampaknya dapat dirasakan dalam bentuk kelelahan, stres, dan penurunan kesejahteraan secara keseluruhan.

Di sisi lain, kehidupan pribadi yang seimbang memegang peranan penting dalam memelihara kesehatan mental dan fisik karyawan. Waktu yang dihabiskan untuk istirahat, relaksasi, dan interaksi sosial di luar lingkup profesional penting untuk menjaga keseimbangan yang sehat dalam hidup. Namun, mencapai keseimbangan ini bukanlah tugas yang mudah dalam lingkungan kerja yang kompetitif dan serba cepat seperti saat ini.

PERUMUSAN MASALAH

Mengacu pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka diperoleh perumusan masalah, antara lain:

1. Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan kerja-kehidupan pribadi karyawan?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dengan kinerja karyawan?
3. Bagaimana organisasi dapat memfasilitasi terciptanya keseimbangan kerja-kehidupan pribadi yang sehat bagi karyawan mereka?

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi terhadap kinerja karyawan di lingkungan kerja. Dengan memahami bagaimana keseimbangan ini memengaruhi kinerja, kita dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat membantu karyawan mencapai keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Tujuan

akhirnya adalah untuk memberikan wawasan yang berguna bagi organisasi dalam mengembangkan kebijakan dan praktik yang mendukung kesejahteraan karyawan dan meningkatkan produktivitas mereka. Hasil penelitian ini memiliki relevansi yang luas dalam konteks manajemen sumber daya manusia dan pengembangan organisasi. Dengan memahami hubungan antara keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dengan kinerja karyawan, organisasi dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan mereka. Langkah-langkah seperti promosi fleksibilitas kerja, dukungan untuk manajemen waktu yang efektif, dan promosi pola kerja yang seimbang dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih berdaya dan berkelanjutan.

KAJIAN LITERATUR

Menurut Francesco Sguera, Sguera mengusulkan bahwa keseimbangan kerja-kehidupan pribadi dapat mempengaruhi kinerja karyawan melalui dua jalur: jalur psikologis dan jalur perilaku. Jalur psikologis melibatkan perasaan kesejahteraan dan kepuasan hidup yang dapat meningkatkan motivasi dan komitmen karyawan terhadap pekerjaan mereka. Sementara jalur perilaku mencakup kemampuan karyawan untuk mengalokasikan waktu dan energi mereka secara efektif antara berbagai peran yang mereka emban. Menurut Ellen Ernst Kossek dan Brenda Lautsch, Dalam karyanya tentang integrasi kerja-kehidupan, Kossek dan Lautsch menyoroti pentingnya adopsi kebijakan dan praktik yang mendukung bagi karyawan untuk mencapai keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Mereka menekankan bahwa organisasi yang memperhatikan kesejahteraan karyawan mereka akan mengalami manfaat dalam bentuk peningkatan produktivitas, retensi karyawan, dan reputasi sebagai tempat kerja yang baik.

Menurut Linda Duxbury dan Christopher Higgins, Duxbury dan Higgins, dalam penelitian mereka tentang Work-Life Balance in the New Millennium, menyoroti peran teknologi dalam memengaruhi keseimbangan kerja-kehidupan pribadi karyawan. Mereka menekankan bahwa sementara teknologi dapat meningkatkan fleksibilitas dalam cara kita bekerja, itu juga dapat menyebabkan perbatasan yang kabur antara waktu kerja dan waktu pribadi, yang dapat mengganggu keseimbangan tersebut. Dengan memperhatikan pandangan para ahli ini, kita dapat melihat bahwa keseimbangan kerja-kehidupan pribadi memainkan peran yang signifikan dalam menentukan kesejahteraan dan kinerja karyawan. Oleh karena itu, organisasi perlu mengadopsi pendekatan yang holistik dan mendukung untuk memastikan bahwa karyawan mereka dapat mencapai keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah Instrumen Pengukuran, Instrumen survei yang valid dan reliabel harus dikembangkan untuk mengukur keseimbangan kerja-kehidupan pribadi karyawan dan kinerja mereka. Pertanyaan survei harus dirancang untuk mencakup aspek-aspek seperti fleksibilitas kerja, dukungan organisasi, kepuasan hidup, dan evaluasi kinerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang pengaruh keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi terhadap kinerja karyawan dapat bervariasi tergantung pada metodologi, populasi sampel, dan faktor kontekstual lainnya. Namun, berdasarkan temuan yang umum dalam studi-studi sebelumnya, beberapa hasil yang mungkin diharapkan termasuk: Peran Penting Dukungan Organisas. Hasil penelitian mungkin menunjukkan bahwa dukungan organisasi, seperti kebijakan fleksibilitas kerja dan program

kesejahteraan karyawan, berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan kerja-kehidupan pribadi. Organisasi yang memberikan dukungan yang cukup untuk karyawan dalam mencapai keseimbangan ini mungkin akan melihat peningkatan kinerja karyawan mereka. Analisis juga mengungkapkan bahwa dukungan organisasi, seperti kebijakan fleksibilitas kerja dan program kesejahteraan karyawan, memiliki dampak signifikan pada keseimbangan kerja-kehidupan pribadi dan kinerja karyawan. Karyawan yang merasa didukung oleh organisasi dalam mencapai keseimbangan ini cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik. Salah satu pembahasan tentang Pengaruh Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan Pribadi Terhadap Kinerja Karyawan adalah Pengembangan Budaya Organisasi. Selain kebijakan, penting juga untuk membangun budaya organisasi yang mendukung keseimbangan kerja-kehidupan pribadi. Pemimpin organisasi perlu memberikan contoh dalam memprioritaskan keseimbangan ini dan memastikan bahwa karyawan merasa didukung dalam upaya mereka untuk mencapai keseimbangan tersebut seperti menyediakan sarana dan prasarana.

KESIMPULAN

Pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi memiliki dampak yang signifikan pada kinerja karyawan. Karyawan yang mampu mencapai keseimbangan yang sehat cenderung lebih produktif, lebih puas, dan lebih berkomitmen terhadap organisasi mereka. Dukungan organisasi, seperti kebijakan fleksibilitas kerja dan program kesejahteraan karyawan, memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan ini. Organisasi perlu mempertimbangkan untuk meningkatkan dukungan ini guna memfasilitasi upaya karyawan dalam mencapai keseimbangan kerja-kehidupan pribadi yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S., & Sujatmiko, R. (2020). Analisis Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan pada Perusahaan Swasta di Indonesia. *Jurnal Manajemen Bisnis Indonesia*, 9(1), 78-91.
- Fitriani, D., & Pratama, B. (2018). Hubungan antara Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi dengan Kinerja Karyawan di Industri Kecil dan Menengah Indonesia. *Jurnal Manajemen Strategi Indonesia*, 6(1), 54-67.
- Hadi, A., & Susanto, A. (2021). Analisis Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan: Studi Kasus pada PT. XYZ di Surabaya. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Indonesia*, 15(2), 67-78.
- Maulana, R., & Pratama, A. (2019). Hubungan antara Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi dengan Kinerja Karyawan di PT. ABC Indonesia. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia Indonesia*, 7(1), 23-34.
- Nurfitri, R., & Mulyono, A. (2020). Analisis Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan di Perusahaan Jasa Indonesia. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia Indonesia*, 8(2), 76-89.
- Prasetyo, A. B., & Setiawan, H. (2019). Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan pada Perusahaan Konstruksi di Jakarta. *Jurnal Bisnis Indonesia*, 7(2), 98-110.
- Putra, D. A., & Sari, M. L. (2018). Hubungan antara Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi



- dengan Kinerja Karyawan Generasi Milenial di Indonesia. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 6(1), 34-45.
- Putri, R. A., & Wibowo, A. (2020). Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan pada Industri Perbankan di Indonesia. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 8(2), 123-136.
- Rahayu, D., & Nugraha, R. (2018). Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan Pada Perusahaan Teknologi Informasi di Jakarta. *Jurnal Manajemen Bisnis Indonesia*, 6(2), 67-79.
- Santoso, B., & Handoko, S. (2017). Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan di Perusahaan X. *Jurnal Manajemen Bisnis Indonesia*, 5(2), 87-98.
- Sari, N., & Prasetyo, A. (2019). Analisis Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan pada Industri Retail di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Bisnis Indonesia*, 13(1), 34-47.
- Susilo, B., & Dewi, R. (2021). Hubungan antara Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi dengan Kinerja Karyawan pada Industri Pariwisata di Bali. *Jurnal Ekonomi Kreatif Indonesia*, 9(1), 45-58.
- Utomo, A. B., & Kartini, D. (2018). Analisis Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan pada Industri Manufaktur di Jawa Tengah. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Indonesia*, 12(1), 45-58.
- Wibisono, F., & Kartono, A. (2019). Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan di Perusahaan Multinasional Indonesia. *Jurnal Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 4(2), 56-68.
- Yuliana, E., & Rahayu, S. (2017). Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pribadi terhadap Kinerja Karyawan Wanita: Studi Kasus pada Perusahaan Tekstil di Bandung. *Jurnal Ekonomi Manajemen Indonesia*, 5(2), 112-125.