



PSIKOEDUKASI

MENJAGA KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN

KHOLIFAH UMI SHOLIHAH
AHMAD FAQIHUDDIN

KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN?



Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan adalah kemampuan individu untuk bisa menyeimbangkan semua peran yang dijalani, mulai peran dalam pekerjaan, keluarga, kehidupan sosial dan peran lainnya. Individu dikatakan memiliki keseimbangan apabila memiliki konflik minimal atau tidak memiliki konflik sama sekali dalam berbagai peran yang dijalankan (Greenhaus & Allen, 2011).



PERAN DALAM KELUARGA

Peran dalam keluarga ini mencakup peran sebagai pasangan, sebagai orang tua, sebagai anak dan sebagai anggota keluarga lain yang memiliki ikatan darah maupun perkawinan.



PERAN DALAM KEHIDUPAN SOSIAL LAINNYA

Peran ini mencakup peran dalam kehidupan bermasyarakat seperti bersosialisasi dengan tetangga, melaksanakan kegiatan sosial, olahraga dan aktivitas lainnya.



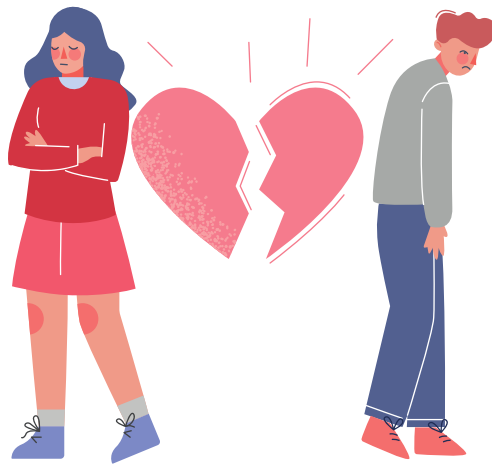
PERAN DALAM PEKERJAAN

Peran dalam pekerjaan mencakup peran dalam melaksanakan tugas, bekerjasama dalam tim dan peran lainnya dalam lingkup organisasi pekerjaan yang sedang dijalani.

DAMPAK RENDAHNYA KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN



Individu yang memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan yang rendah akan memiliki beberapa konsekuensi negatif dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan (non pekerjaan)



Muncul Konflik dalam keluarga dan berdampak pada perceraian (Devadoss & Minnie, 2013)



Memiliki kesehatan yang tidak baik (Hyman dalam Poulouse & Susdarsan, 2014)



Kesulitan untuk tidur (Hyman dalam Poulouse & Susdarsan, 2014)

DAMPAK LAIN AKIBAT RENDAHNYA KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN



Munculnya stres berat karena pekerjaan (Junaidin dkk., 2019)

Keinginan Untuk Keluar dari Pekerjaan (Poulose & Susdarsan, 2014)

Ketidakhadiran dalam Bekerja (Poulose & Susdarsan, 2014)

MANFAAT KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN PADA PEKERJAAN

(POULOSE & SUSDARSAN, 2014)



MANFAAT KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN PADA KEHIDUPAN

(POULOSE & SUSDARSAN, 2014)





STRATEGI MENJAGA KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN

Dukungan Sosial

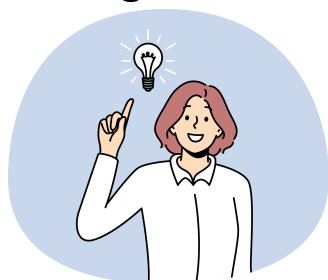


Mendapatkan dukungan dari manajer, supervisor dan rekan lainnya (McCarthy dkk.,2013)

Mendapatkan dukungan dari anggota keluarga (Ying dkk.,2020)



Bagaimana jika tidak memiliki dukungan sosial?



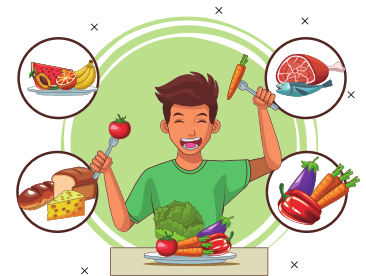
Individu bisa memulai untuk **memberikan dukungan terlebih dahulu** kepada keluarga maupun rekan kerja agar mereka mengetahui pentingnya sebuah dukungan. Misalnya dengan **memberikan semangat** atau **membantu menyelesaikan pekerjaan rumah**. Disisi lain, individu juga bisa mulai untuk **mengkomunikasikan rutinitas** agar pasangan maupun rekan kerja bisa memahami individu dengan baik.

STRATEGI MENJAGA KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN

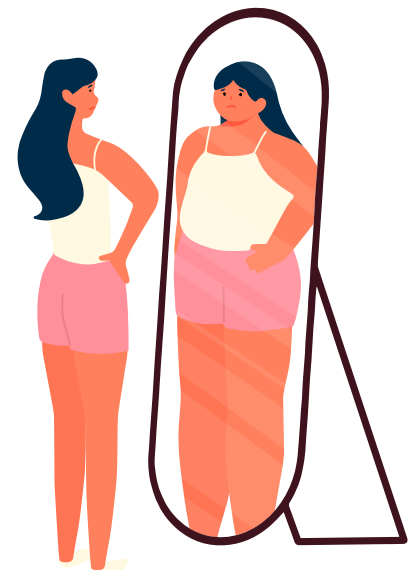
Individu yang sehat akan memiliki sikap yang positif terhadap dirinya dan menjadi tangguh, sehingga bisa mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan (Owens dkk., 2018).



Melakukan Olahraga



Menjaga Kesehatan (Owens dkk., 2018)



Mengatur waktu tidur



Menjaga tubuh ideal

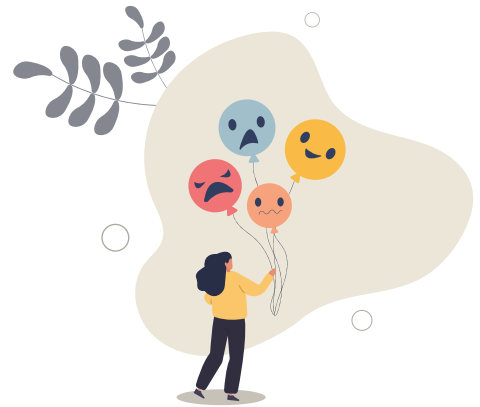
STRATEGI MENJAGA KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN



Individu yang bisa mengatur diri dengan baik akan lebih mudah memiliki keseimbangan (Khosyia, 2021). Hal tersebut bisa terjadi karena biasanya individu akan bisa mengatur waktu, pikiran, emosi dan hal lain dengan baik.



Mengatur waktu dalam bekerja, kehidupan sosial dan keluarga



Mengatur emosi saat memiliki konflik agar tidak mengganggu peran yang dijalankan



Mengatur pikiran tentang bagaimana cara menyeimbangkan setiap peran yang dijalankan.

STRATEGI MENJAGA KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN



Berfikir Positif

**BELIEVE IN
YOURSELF**

Kebiasaan berfikir secara positif atau bisa mengganti pikiran maupun emosi negatif menjadi positif akan membuat individu bisa mengurangi stres yang dirasakan dan dapat membuat pikiran menjadi lebih jernih dalam menghadapi sesuatu (Owens dkk., 2018). Berkurangnya stres dan semakin jernihnya pemikiran akan membantu individu dengan lebih mudah menyelesaikan konflik yang terjadi dalam pekerjaan maupun kehidupan.



**THINK
POSITIVE**

STRATEGI MENJAGA KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN



**Job Crafting
(Kemampuan Mengemas/
Mengatur Tugas)**



Mengatur pikiran secara positif tentang kebermanfaatan tugas yang dijalankan untuk diri sendiri, kantor, keluarga, masyarakat dan pihak lainnya

Mengatur tugas dalam pekerjaan agar sesuai dengan kemampuan yang dimiliki

Menjalin komunikasi dengan rekan kerja terutama yang memiliki tugas yang hampir sama agar bisa berdiskusi terkait pekerjaan dengan baik

Semakin tinggi kemampuan mengemas tugas maka keseimbangan yang dimiliki juga akan semakin baik (Natasha, 2021)

REFERENSI

Devadoss, A. V., & Minnie, J. B. (2013). A study of personality influence in building work life balance using fuzzy relation mapping (frm). *International Journal of Data Mining Techniques and Applications*, 2, 211-216.

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology*. American Psychological Association.

Junaidin, Ikham, A. A., & Hardiyono. (2019). Pengaruh work life balance terhadap burnout dan kepuasan kerja karyawan (studi kasus pada perusahaan listrik negara (Pln) area makassar selatan). *MANDAR (Management Development and Applied Research Journal)*, 1(2), 27-34.

Khosyia Wardani, A. (2021). Work-life balance pada ibu yang bekerja di masa pandemi covid-19 [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/92632/>

McCarthy, A., Cleveland, J. N., Hunter, S., Darcy, C., & Grady, G. (2013). Employee work-life balance outcomes in ireland: A multilevel investigation of supervisory support and perceived organizational support. *International Journal of Human Resource Management*, 24(6), 1257-1276. <https://doi.org/10.1080/09585192.2012.709189>

Natasha, A. S. (2021). Hubungan antara job crafting dan work-life balance pada pegawai generasi y pt bank negara indonesia (persero) tbk semarang. [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Diponegoro.

Owens, J., Kottwitz, C., Tiedt, J., & Ramirez, J. (2018). Strategies to attain faculty work-life balance. *Building Healthy Academic Communities*, 2(2), 58-73.

Poulose, S., & Susdarsan, N. (2014). Work- life balance: A conceptual review. *International Journal of Advances in Management and Economics*, 3(2), 1-17.

Ying, E. K. Y., Hassan, Z., & Bandar, N. F. A. (2020). The mediating role of leisure satisfaction between work and family domain and work-life balance. *Journal of Cognitive Sciences and Human Developmen*, 6(1), 44-66.



**SEMOGA
BERMANFAAT**