

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut laporan State of the Global Workplace (2024) oleh Gallup, Indonesia memiliki tingkat stres kerja terendah di Asia Tenggara, yaitu 16%. Sekilas ini tampak positif, namun juga bisa mencerminkan rendahnya keterlibatan karyawan dalam pekerjaan. Menurut Gallup (2024), stres yang terlalu rendah dapat mengindikasikan minimnya tantangan dan motivasi dalam lingkungan kerja. Kondisi ini dapat menyebabkan *boreout*, yaitu kebosanan akibat kurangnya tantangan, yang berdampak negatif pada kinerja. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi apakah rendahnya stres diakibatkan oleh kurangnya keseimbangan antara dunia kerja dengan dunia pribadi.

Work-life balance merupakan konsep yang mengacu pada perbandingan optimal antara waktu yang dihabiskan untuk bekerja dengan waktu yang dihabiskan untuk kegiatan non-kerja, agar individu dapat mencapai kinerja yang optimal. Menurut (Wahyudin et al., 2025), peningkatan work-life balance berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kinerja karyawan melalui kepuasan kerja yang dirasakan.

Hal ini didukung oleh temuan Hilman, Edward, dan Faris (2022) yang menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan stres kerja memengaruhi kinerja karyawan. Selanjutnya, (Mardiani & Widiyanto, 2021) menegaskan dampak positif work-life balance terhadap kinerja, yang diperkuat oleh lingkungan kerja yang kondusif. Semua temuan ini menggarisbawahi bahwa work-

life balance bukan sekadar konsep teoretis, melainkan elemen penting yang dapat mempengaruhi produktivitas karyawan secara langsung.

Dalam konteks yang lebih luas, work-life balance memainkan peran vital dalam menentukan efektivitas dan efisiensi tempat kerja. Wardhani dan Hasan (2023) menemukan bahwa keseimbangan antara kerja dan kehidupan Pribadi secara signifikan berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Fakta ini menunjukkan bahwa perusahaan yang mendukung work-life balance dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif bagi karyawan.

Selanjutnya, penelitian oleh Aruldoss (2020) menunjukkan bahwa kualitas lingkungan kerja yang baik dapat memediasi hubungan antara work-life balance dan kinerja karyawan melalui pengurangan stres kerja, peningkatan kepuasan kerja, dan komitmen terhadap pekerjaan. Dalam konteks karyawan yang bekerja dari rumah, penting bagi perusahaan untuk menyediakan dukungan yang memadai guna mempertahankan work-life balance.

Perusahaan terbuka (PT) Aksara Bussines Consulting adalah perusahaan yang bergerak dibidang akuntansi dan Pajak khususnya sebagai pembantu dalam pembuatan sistem akuntasnsi serta melaksanakan kepatuhan pajak sehingga memastikan klien dapat menjalankan bisnis tanpa harus mengkhawatirkan sistem akuntansi dan urusan pajak dari usahanya, baik untuk klien perorangan maupun Usaha Menengah Kecil Mikro (UMKM).

Dalam praktiknya PT Aksara Bussines Consulting menggunakan sistem Work From Office (WFO) dan Work From Home (WFH) yang bertujuan untuk memudahkan para karywan agar lebih fleksibel dalam bekerja, hal ini seringkali menimbulkan pertanyaan apakah dengan melakukan WFH memang efektif dalam

meningkatkan Kinerja karyawan. Dan juga dengan melakukan WFH Batas antara dunia pekerjaan dan Pribadi semakin menjadi tipis, atau sulit untuk dikenali.

Keluhan lain datang karena Ketika bekerja dari rumah, karyawan lebih rentan terhadap gangguan domestik, seperti tanggung jawab rumah tangga, permasalahan dengan pasangan, serta tuntutan anak-anak. Faktor-faktor ini menambah tekanan psikologis yang berdampak pada konsentrasi dan produktivitas kerja. Studi menunjukkan bahwa konflik keluarga yang tidak terselesaikan dapat memperburuk stres kerja dan menurunkan kinerja individu dalam menyelesaikan tugas profesionalnya.

Stres kerja yang berkepanjangan akibat WFH dan permasalahan keluarga dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif, seperti burnout, tingkat absensi yang tinggi, dan penurunan motivasi kerja. Dalam jangka panjang, hal ini tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga terhadap efektivitas dan produktivitas organisasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen yang efektif untuk mendukung kesejahteraan karyawan dalam kondisi kerja jarak jauh.

Dalam era di mana tekanan kerja dan tuntutan kehidupan pribadi seringkali berbenturan, urgensi penelitian ini menjadi semakin kuat. Mengungkapkan hubungan ini tidak hanya berkontribusi pada literatur akademik tetapi juga menawarkan implementasi praktis yang dapat meningkatkan kebijakan perusahaan terkait kesejahteraan karyawan. Dengan demikian, menekankan aspek-aspek yang belum dioptimalkan dalam penelitian sebelumnya. Kajian ini diharapkan dapat membuat diskusi lebih lanjut mengenai strategi kerja yang manusiawi dan berkelanjutan, sehingga menciptakan lingkungan kerja di mana produktivitas dan tengah seimbang. Integrasi antara teori dan praktik dalam penelitian ini menegaskan

perannya dalam memberikan kontribusi signifikan pada peningkatan kualitas manajemen sumber daya manusia.

Berdasarkan dan latar belakang tersebut peneliti mengambil judul Analisis Peran Work Life Balance terhadap kinerja karyawan dengan tujuan Penelitian ini untuk memahami bagaimana keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat mempengaruhi Kinerja, penelitian ini memberikan wawasan penting bagi perusahaan yang ingin meningkatkan efektivitas operasional mereka. Garis besar dari penelitian ini terletak pada kemampuannya untuk menjelaskan hubungan kompleks antara work-life balance dan kinerja karyawan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana Work Life Balance berperan pada kinerja Karyawan
2. Bagaimana kehidupan pribadi berperan dalam kinerja karyawan
3. Bagaimana kehidupan pekerjaan berperan dalam kehidupan pribadi

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dikemukakan dapat dilihat tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan bagaimana Work Life Balance Berperan dalam menunjang kinerja Karyawan

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah dapat memberikan manfaat baik secara teoritis ataupun manfaat secara praktis.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan sumbangan pemikiran atau informasi tambahan yang bermanfaat terutama berkaitan Work Life balance terhadap karyawan

2. Secara Praktis

- a. Bagi masyarakat dapat memberikan informasi mengenai apa itu Work Life Balance sehingga dapat menumbuhkan sikap mawas dan peka terhadap pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan Kehidupan pribadi
- b. Bagi akademis dapat menjadi sebagai referensi pemahaman lebih lanjut dan bahan evaluasi guna meningkatkan Kinerja Karyawan
- c. Bagi Pihak Manajemen dapat menjadi pandangan baru yang berguna agar meningkatkan kesadaran tentang pentingnya keseimbangan antara Dunia pekerjaan dan dunia pribadi