

# IMPLEMENTASI WORK LIFE BALANCE DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

1) Amy Mardhatillah, Ph.D) Agung Sigit Santoso, M.Psi., Psikolog  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta  
Email : amardhatillah@yahoo.com, agungsigits@gmail.com

## ABSTRAK

Work-life balance adalah suatu keadaan seimbang pada dua tuntutan dimana pekerjaan dan kehidupan seorang individu adalah sama. Dimana work-life balance dalam pandangan karyawan adalah pilihan mengelola kewajiban kerja dan pribadi atau tanggung jawab terhadap keluarga. Sedangkan dalam pandangan perusahaan work-life balance adalah tantangan untuk menciptakan budaya yang mendukung di perusahaan dimana karyawan dapat fokus pada pekerjaan mereka sementara di tempat kerja (Lockwood, 2003). Berdasarkan pemetaan yang telah dilakukan, di wilayah Kembangan Utara memiliki fenomena orangtua yang sibuk bekerja, sehingga perlu adanya pemahaman mengenai pentingnya work life balance dan kecerdasan emosi bagi kondisi psikologis seseorang. Awalnya materi yang sudah disiapkan adalah mengenai work-life balance, sesuai dengan tema yang diusung. Namun setelah melihat kondisi peserta, narasumber dengan segera menyesuaikan dengan target peserta yang hadir yaitu mengenai komunikasi dan parenting, yang masih ada kaitannya dengan tema awal. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyampaian materi dan sesi Tanya jawab.

Kata Kunci : worklife balance, keseimbangan komunikasi, suami istri

## PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Work-life balance adalah suatu keadaan seimbang pada dua tuntutan dimana pekerjaan dan kehidupan seorang individu adalah sama. Dimana work-life balance dalam pandangan karyawan adalah pilihan mengelola kewajiban kerja dan pribadi atau tanggung jawab terhadap keluarga. Sedangkan dalam pandangan perusahaan work-life balance adalah tantangan untuk menciptakan budaya yang mendukung di perusahaan dimana karyawan dapat fokus pada pekerjaan mereka sementara di tempat kerja (Lockwood, 2003). Penelitian terdahulu telah meneliti bagaimana pentingnya work life balance bagi para pekerja, khususnya wanita. Masalah WLB semakin meningkat dalam 10 tahun terakhir ini dengan meningkatnya jumlah wanita yang bekerja.

Penelitian terdahulu telah meneliti

pentingnya work life balance pada dosen maupun guru. Memastikan tercapainya work life balance dapat memberikan dampak positif baik pada level individu maupun level organisasi. Salah satu dampak baik dari work life balance ini adalah meminimalkan stress di tempat kerja dan juga meningkatkan produktifitas.

Lewis dan Gruyere (2010) menemukan dalam penelitiannya pada pegawai hotel di German bahwa, meningkatkan WLB pada level individu dan organisasi dapat mengurangi tingkat stress dan meningkatkan produktifitas pegawai. Smita Signg (2014) juga menyatakan hal yang serupa WLB dapat mengurangi stress kerja.

Adapun beberapa penelitian menyebutkan bahwa Salovey and Mayer menggambarkan Kecerdasan Emosional sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau diri

sendiri, perasaan dan emosi orang lain untuk membedakan antara mereka dan untuk menggunakan informasi ini dalam membimbing pemikiran dan tindakan seseorang. Emotional Intelligence dijelaskan dalam 3 domain, yang pertama adalah penilaian yang akurat dan ekspresi emosi (dalam diri sendiri dan orang lain), yang kedua adalah peraturan adaptif emosi (dalam diri dan pada orang lain) dan yang ketiga adalah pemanfaatan emosi untuk merencanakan dan memotivasi tindakan.

Berdasarkan pemetaan yang telah dilakukan, di wilayah Kembangan Utara memiliki fenomena orangtua yang sibuk bekerja, sehingga perlu adanya pemahaman mengenai pentingnya work life balance dan kecerdasan emosi bagi kondisi psikologis seseorang.

## 1.2 IDENTIFIKASI DAN PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan analisis situasi diatas, dapat diketahui bahwa diperlukan adanya pemahaman mengenai pentingnya Work Life Balance bagi kebaikan kondisi psikis seseorang.

## 2. METODE

Metode kegiatan ini menggunakan metode pelatihan yang berisi : penyampaian materi, workshop, dan role play.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 HASIL

Program Pengabdian Masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 23 Februari 2019 dengan diikuti oleh peserta sebagian besar adalah Ibu Rumah Tangga yang berasal dari warga RT-RT di sekitar RPTRA Kembangan. Pada saat pelaksanaan acara tersebut, hampir semua yang hadir adalah Ibu-ibu warga RT sekitar dan satu orang Bapak. Karena pada hari Sabtu, Bapak-bapaknya masih banyak yang bekerja. Acara ini dimulai pada pukul 15.20 WIB, karena menunggu adzan Ashar berkumandang sekaligus menunggu peserta yang datang, dan selesai pukul 17.00 WIB.

Kegiatan ini mendapat perhatian dan antusias dari Ibu-Ibu warga sekitar RPTRA Kembangan. Meskipun acara ini ternyata bersamaan dengan pendataan KJP untuk masyarakat sekitar, namun antusias mereka untuk mengikuti acara ini tetap terlihat.

Berikut ini adalah rangkuman dan gambaran hasil evaluasi kegiatan yang kami sajikan dalam bentuk tabel berikut ini:

No.	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
1.	Peserta belum banyak memahami mengenai pentingnya komunikasi yang terbangun di dalam rumah tangga, baik antara pasangan maupun dengan anak-anak	Peserta mulai memahami mengenai pentingnya komunikasi yang terjalin dengan baik antara pasangan maupun dengan anak-anak
2.	Peserta belum banyak mengetahui mengenai parenting berupa kegiatan yang dapat dilakukan oleh Ibu dan anak ketika di rumah	Peserta mulai mengetahui kegiatan-kegiatan apa saja yang efektif yang dapat dilakukan oleh orang tua dan anak ketika di rumah sehingga terjalin kedekatan

### 3.2 PEMBAHASAN

Awalnya materi yang sudah disiapkan adalah mengenai work-life balance, sesuai dengan tema yang diusung. Namun setelah melihat kondisi peserta, narasumber dengan segera menyesuaikan dengan target peserta yang hadir yaitu mengenai komunikasi dan parenting, yang masih ada kaitannya dengan tema awal.

Sebagian besar warga sekitar RPTRA Kembangan adalah keluarga dengan Ayah (suami) bekerja (di luar rumah) untuk mencari nafkah memenuhi kebutuhan hidup rumah tangganya, sedangkan Ibu (istri) sebagai ibu rumah tangga yang menangani semua urusan domestik rumah tangga (mencuci, memasak, membereskan rumah, mengurus anak, dll). Mereka melakukan semua aktifitas tersebut sebagai rutinitas sehari-hari sehingga terkadang mereka lupa bahwa mereka butuh membangun komunikasi yang efektif diantara pasangan mereka untuk menyampaikan dan mengapresiasi bahwa mereka telah melakukan hal-hal yang luar biasa setiap harinya. Ayah yang bekerja satu pekan full (senin – Sabtu) dan Ibu mengurus rumah tangga 24/7 tanpa istirahat.

Pada kondisi seperti ini, perasaan lelah dan stress terus mengikuti dan bisa saja akhirnya ‘meledak’ pada Ibu-ibu. Memang ketika narasumber bertanya apa yang dilakukan ketika lelah menghampiri sewaktu melakukan pekerjaan urusan rumah tangga, sebagian besar menyampaikan bahwa mereka istirahat dengan menonton acara televisi atau berkutat dengan handphone/gawainya. Mereka hampir tidak pernah berkomunikasi, membicarakan terkait hal-hal yang sudah dilakukan oleh mereka selama ini, urusan kerumahtanggaan yang dapat membuat hidup menjadi seimbang kepada pasangannya (Ayah). Hal yang mereka tahu adalah mereka melaksanakan tugas dan kewajibannya masing-masing.

Selain itu juga komunikasi yang terbangun antara anak dan orang tua, peserta

(ibu-ibu) menyebutkan biasanya hanya sebatas menanyakan kegiatannya belajar mengajar di sekolah. Mereka belum banyak mengetahui hal-hal apa saja yang dapat dilakukan oleh mereka (ibu-ibu) untuk mendidik dan menemani anak-anaknya melewati masa perkembangan anak-anak mereka. Bukan berarti orang tua (peserta) disini tidak memiliki ilmu sedikitpun, mereka menjalankannya sesuai yang mereka ketahui sebelumnya.

Pada kesempatan tersebut, narasumber berupaya untuk menyampaikan informasi mengenai bagaimana cara yang dapat dilakukan oleh orang tua (ayah dan ibu) untuk membangun komunikasi yang efektif antarmereka (ayah, ibu, anak-anak). Antara bapak-bapak dan ibu-ibu perlu terjalin komunikasi yang terbuka untuk menyampaikan ide/perasaan masing-masing sehingga mereka dapat terhindar dari stress/depresi ketika menjalankan kehidupannya. Antara orang tua dengan anak juga terjalin komunikasi yang baik sehingga jika anak-anak mengalami permasalahan, yang dapat dijadikan tempat untuk curhat adalah orang tuanya.

Sesi dibuka dengan menanyakan beberapa pengetahuan terkait dengan topik yang akan disampaikan mengenai: 1) hal-hal apa saja yang bapak/ibu sudah lakukan sehari-hari? 2) apa yang bapak/ibu lakukan jika merasa lelah ketika melaksanakan pekerjaan/tugasnya sehari-hari? 3) apakah bapak/ibu mengkomunikasikannya dengan pasangan? 4) hal apa saja yang sudah bapak/ibu lakukan bersama dengan anak-anak di rumah? Sebagian besar orang tua menjawab dengan jawaban yang normatif yaitu mereka sudah lakukan sesuai dengan yang mereka ketahui dan mereka anggap benar.

Sesi berikutnya adalah penjelasan serta tanya jawab mengenai pentingnya membangun komunikasi yang efektif, baik itu antara orang tua (ayah ibu) maupun dengan anak-anak. Ayah-ibu perlu untuk menyampaikan ide/perasaannya sehingga mereka saling tahu

apa saja yang mereka sudah lakukan, perasaannya serta apa rencana yang akan mereka jalankan selanjutnya. Ayah-ibu juga perlu untuk mengembangkan ilmu parenting (yang sesuai) dengan kondisi keluarga masing-masing sehingga terjalin komunikasi yang baik antara orang tua dengan anak-anak.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **4.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat pada kelompok dewasa (orang tua) di RPTRA Kembangan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mengenali dan memahami pentingnya komunikasi yang dibangun di dalam keluarga oleh suami-istri (ayah-ibu) agar terjalin komunikasi yang efektif, baik, lancar dan terbuka
2. Penyuluhan mengenai parenting disambut dengan antusias oleh peserta, dalam hal ini orang tua. Mereka tertarik untuk mengetahui lebih jauh mengenai hal-hal apa saja yang dapat mereka lakukan untuk menjadi orang tua yang baik bagi anak-anak mereka.

##### **DAFTAR PUSTAKA**

- Lewis, R.A; Gruyere, L.R. 2010. Work life balance in hospitality: experiences from a Geneva Based hotel. *International Journal of Management & Information System*, 14 (5), 99-106.
- Smita, S. (2014). Measuring work life balance in India. *International Journal of Advance Research in Computer Science and Managemet Studies*, 2(5), 35-45.
-