

Analisis *Work Life Balance* Karyawan di Wirman Sambal

Kasmawati Kasmawati¹, Yoberth Kornelius², Harnida Wahyuni Adda³,
Suryadi Samudra⁴

¹⁻⁴ Universitas Tadulako

Alamat: Jl. Soekarno Hatta Km. 9, Palu – Sulawesi Tengah

Korespondensi Penulis : kasmawatikasuka@gmail.com

Abstract. *This research focuses on analyzing the work-life balance of employees at Usaha Wirman Sambal. In the context of the success of an organization, human resources play a crucial role. This business prioritizes the quality of chili sauce, requires employees with superior qualifications and optimal performance. Work-life balance is in the spotlight when facing complex work demands. This research is important because it impacts employee well-being, productivity and organizational competitiveness. Work-life balance is not just time allocation, but includes aspects of physical, mental health and the quality of social relationships. Increasing employee well-being contributes positively to productivity and performance. In the research "Analysis of Work-Life Balance of Employees at Wirman Sambal," the question explains how employees at Wirman Sambal maintain a balance between their work and personal lives. As well as what main challenges are faced by employees at Wirman Sambal in achieving Work-Life Balance. The research method uses qualitative methods with data collection techniques through interviews and observations. The results of interviews and observations revealed diverse approaches to achieving work-life balance, including schedule planning, implementing time limits, and open communication. Key challenges involve changing schedules, increased workloads, limited time flexibility, and the impact of technology. Understanding these factors provides insight into formulating policies and practices that support work-life balance. A well-managed work-life balance at Wirman Sambal has a positive impact on employee welfare and productivity, creates a positive work culture, and improves the overall quality of life. This research contributes to the understanding of work-life balance in the context of the culinary industry and offers constructive recommendations for improving policies and practices in these work environments.*

Keywords: *Work-life, well-being, productivity.*

Abstrak. Penelitian ini fokus pada analisis *Work-Life Balance* karyawan di Usaha Wirman Sambal. Dalam konteks keberhasilan suatu organisasi, sumber daya manusia memainkan peran krusial. Usaha ini mengutamakan kualitas sambal, memerlukan karyawan dengan kualifikasi unggul dan kinerja optimal. *Work-Life Balance* menjadi sorotan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang kompleks. Penelitian ini penting karena berdampak pada kesejahteraan karyawan, produktivitas, dan daya saing organisasi. *Work-Life Balance* bukan hanya alokasi waktu, melainkan mencakup aspek kesehatan fisik, mental, dan kualitas hubungan sosial. Peningkatan kesejahteraan karyawan berkontribusi positif pada produktivitas dan kinerja. Dalam penelitian "Analisis *Work Life Balance* Karyawan di Wirman Sambal," dijelaskan pertanyaan bagaimana karyawan di Wirman Sambal menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Serta tantangan utama apa yang dihadapi oleh karyawan di wirman sambal dalam mencapai *Work-Life Balance*. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui pengamatan dan wawancara. Hasil wawancara dan pengamatan mengungkapkan pendekatan beragam dalam mencapai *Work-Life Balance*, termasuk perencanaan jadwal, penerapan batasan waktu, dan komunikasi terbuka. Tantangan utama melibatkan jadwal yang berubah-ubah, beban kerja meningkat, keterbatasan *fleksibilitas* waktu, dan dampak teknologi. Pemahaman faktor-faktor tersebut memberikan wawasan dalam merumuskan kebijakan dan praktik yang mendukung *Work-Life Balance*. *Work-Life Balance* yang dikelola dengan baik di Wirman Sambal berdampak positif pada kesejahteraan dan produktivitas karyawan, menciptakan budaya kerja positif, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman *Work-Life Balance* dalam konteks industri kuliner dan menawarkan rekomendasi konstruktif untuk perbaikan kebijakan dan praktik di lingkungan kerja tersebut.

Kata kunci: *Work-life, kesejahteraan, produktivitas.*

LATAR BELAKANG

Sumber daya manusia memainkan peran yang krusial sebagai faktor penentu keberhasilan suatu organisasi dalam mencapai kesuksesan (Irsyad dkk., 2022). Penelitian ini fokus pada aspek sumber daya manusia di Usaha Wirman Sambal yang memiliki peran dalam menyajikan hidangan sambal yang berkualitas. Oleh karena itu, diperlukan karyawan dengan kualifikasi yang unggul dan kinerja yang optimal (Ratu dkk., 2020). Keberhasilan ini harus didukung oleh kondisi kerja yang mendukung dan responsif terhadap kebutuhan karyawan. Usaha Wirman Sambal berkomitmen untuk senantiasa memberikan layanan yang terbaik kepada pelanggan dan mampu bertahan dalam persaingan bisnis yang semakin ketat.

Pada zaman di mana dunia bisnis terus mengalami transformasi pesat, perhatian terhadap keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi menjadi semakin krusial. *Work-life balance* bukan lagi sekadar istilah populer, melainkan konsep yang menjadi sorotan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks (Hendra dan Artha, 2023). Keseimbangan ini tidak hanya mencakup alokasi waktu antara jam kerja dan waktu luang, tetapi juga mencakup dalam aspek- aspek lain seperti keberlanjutan karier, kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hubungan sosial (Hizkia Panjaitan dkk., 2023). *Work-life balance* kini dianggap sebagai elemen kunci dalam menjaga kesejahteraan karyawan, serta berdampak pada produktivitas dan daya saing organisasi. Perubahan dinamika kerja yang disertai dengan kebutuhan fleksibilitas, mobilitas, dan tuntutan pekerjaan yang tinggi, membuat *Work-Life Balance* tidak lagi hanya menjadi keinginan, tetapi menjadi kebutuhan yang perlu dipahami dan dikelola secara efektif.

Penelitian tentang *Work-Life Balance* dalam sebuah lingkungan kerja memiliki nilai penting yang tak terbantahkan. Pertama-tama, kesejahteraan karyawan menjadi fokus utama, dengan *Work-Life Balance* berperan sebagai kunci dalam mengurangi tingkat stres, kelelahan, dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental individu (Hizkia Panjaitan dkk., 2023). Peningkatan kesejahteraan ini pada gilirannya berkontribusi positif terhadap produktivitas dan kinerja karyawan, karena individu yang merasa seimbang cenderung lebih fokus, kreatif, dan termotivasi (Antolis dkk., 2021). Selain itu, *Work-Life Balance* yang baik juga berperan penting dalam retensi karyawan, mengurangi tingkat pergantian, dan menghindari biaya rekrutmen yang tinggi. Sebagai faktor daya tarik bagi calon karyawan, *Work-Life Balance* menjadi pertimbangan penting dalam memilih tempat kerja. Selain itu, *Work-Life Balance* yang baik juga meningkatkan kualitas hidup karyawan, menciptakan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Rumusan masalah dalam penelitian berjudul "Analisis *Work-Life Balance* Karyawan di Wirman Sambal" mencakup sejumlah pertanyaan kunci yaitu yang pertama bagaimana karyawan di Wirman Sambal menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka?, yang kedua apa tantangan utama yang dihadapi oleh karyawan di wirman sambal dalam mencapai *Work-Life Balance*?. Dengan merumuskan pertanyaan-pertanyaan ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang *Work-Life Balance* di Usaha Wirman Sambal, dengan harapan dapat memberikan rekomendasi konstruktif untuk perbaikan dan peningkatan kebijakan serta praktik di lingkungan kerja tersebut.

Penelitian ini akan menarik perhatian pembaca dengan berbagai alasan yang relevan dan signifikan. Pertama-tama, *Work-Life Balance* telah menjadi isu sentral dalam konteks dunia kerja *modern*, dan pembaca akan tertarik untuk mengetahui bagaimana Usaha Wirman Sambal mengelola aspek ini untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan. Kesejahteraan karyawan, sebagai kunci pertumbuhan dan keberlanjutan organisasi, menjadi fokus pembaca yang ingin memahami dampak *Work-Life Balance* pada perkembangan profesional dan kebahagiaan individu. Kedua, pembaca akan tertarik untuk mengetahui pengaruh *Work-Life Balance* terhadap produktivitas dan kinerja karyawan di Usaha Wirman Sambal. Dalam lingkungan industri yang kompetitif, *Work-Life Balance* dapat menjadi faktor kritis yang membedakan perusahaan, dan pembaca ingin mengetahui sejauh mana perusahaan dapat mencapai keseimbangan optimal untuk meningkatkan kinerja.

Selanjutnya, pembaca akan mencari pemahaman terhadap pandangan karyawan di Wirman Sambal terkait *Work-Life Balance* dan sejauh mana perusahaan dapat memenuhi kebutuhan mereka. Terakhir, penelitian ini dapat memberikan pandangan konstruktif untuk perbaikan dan perubahan kebijakan serta praktik kerja di Wirman Sambal, menarik bagi pembaca yang tertarik pada pengelolaan sumber daya manusia dan pengembangan organisasi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan untuk konteks Usaha Wirman Sambal sebagai studi kasus, tetapi juga dapat memberikan kontribusi pada pemahaman lebih luas tentang pentingnya *Work-Life Balance* dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan dan kinerja organisasi.

Work-life balance adalah sebuah konsep harmoni yang menghubungkan komitmen terhadap pekerjaan atau karier dengan kebahagiaan, waktu senggang, peran keluarga, dan pertumbuhan spiritual. Dengan adanya konsep *work-life balance*, industri mendapati manfaat tambahan karena kinerja dan kreativitas karyawan meningkat. *Work-Life Balance*

melibatkan pelaksanaan tugas-tugas pekerjaan secara seimbang, baik itu di dalam organisasi maupun di luar organisasi. Penelitian tersebut meneliti pengaruh *Work-Life Balance* dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan di masa *Work Form Home* pada kantor Kementerian Agama Kabupaten Indramayu (Noviani, 2021) . Dalam penelitian ini dihasilkan apabila *Work-Life Balance* naik maka kinerja pegawai akan naik pula, begitupun sebaliknya. Dari penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan work-life balance dengan kinerja karyawan.

METODE PENELITIAN

Setiap penelitian melibatkan serangkaian langkah untuk mencapai hasil akhirnya. Salah satu fase yang sangat penting dalam proses ini adalah tahap akuisisi data. Sebelum melakukan analisis perolehan data menjadi prasyarat utama, dan untuk mendapatkan data tersebut diperlukan penerapan teknik pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut (Abdussamad, 2021), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui pengamatan dan wawancara.

1. Pengamatan

Pengamatan adalah teknik pengumpulan data yang memiliki karakteristik khusus dibandingkan dengan metode lainnya. Selain fokus pada individu, pengamatan juga mencakup objek-objek alam lainnya. Dengan melakukan kegiatan pengamatan, peneliti dapat memahami perilaku dan makna di balik tindakan tersebut. Pengamatan dalam penelitian ini dilakukan baik secara verbal melalui wawancara maupun secara non- verbal, seperti melalui media sosial seperti obrolan daring.

2. Wawancara

Wawancara adalah cara pengumpulan data melalui dialog lisan yang bersifat satu arah, dengan pertanyaan diajukan oleh pihak yang melakukan wawancara dan jawaban diberikan oleh responden. Dalam konteks penelitian ini, responden yang diwawancara terdiri dari informan inti sebagai subjek penelitian. Pertanyaan wawancara dalam penelitian ini menggunakan 2 pertanyaan, yaitu:

- Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi Anda sebagai karyawan di Wirman Sambal?
- Apa tantangan utama yang dihadapi oleh anda dalam mencapai *Work-Life Balance* di Wirman Sambal?

Peneliti melakukan wawancara kepada empat karyawan Wirman Sambal. Empat karyawan ini juga sekaligus owner Wirman Sambal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara, tampak bahwa karyawan Wirman Sambal sangat menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Respon-variasi dari narasumber menunjukkan bahwa ada beragam pendekatan yang diterapkan untuk mencapai *Work-Life Balance*. Narasumber pertama, misalnya, mengutamakan perencanaan jadwal dengan cermat sebagai strategi utama. Ini mencerminkan tingginya tingkat organisasi diri untuk menciptakan waktu yang terfokus baik untuk pekerjaan maupun untuk kehidupan pribadi. Narasumber kedua, dengan menerapkan batasan waktu untuk pekerjaan, menunjukkan kesadaran akan pentingnya memprioritaskan tugas dan menyelesaikannya dalam batas waktu tertentu. Sementara itu, narasumber ketiga menekankan komunikasi terbuka dengan rekan kerja sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan, menyoroti peran penting interaksi sosial dan pemahaman bersama.

Narasumber keempat menunjukkan kesadaran akan pentingnya cuti dan liburan dengan bijak. Penggunaan waktu luang ini dijadikan sebagai investasi pada keseimbangan hidup yang positif, memberikan dampak positif pada kesejahteraan pribadi yang kemudian dapat berkontribusi pada produktivitas di tempat kerja (Sismawati dan Lataruva, 2020). Hasil wawancara secara gamblang mengekspos faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Work-Life Balance* di Wirman Sambal. Tantangan jadwal yang berubah-ubah menjadi salah satu aspek utama yang dapat menghambat pencapaian keseimbangan. Narasumber pertama menggambarkan kesulitan dalam menyesuaikan rencana pribadi dengan perubahan jadwal yang sering terjadi. Ini memberikan wawasan tentang sejauh mana tingkat ketidakpastian jadwal dapat menjadi penghambat keseimbangan yang diinginkan oleh karyawan.

Selain itu, narasumber kedua menyoroti beban kerja yang meningkat di akhir bulan sebagai tantangan dalam mencapai *Work-Life Balance*. Ini mencerminkan kesadaran akan periode tertentu yang mungkin menuntut lebih banyak komitmen dan energi dari karyawan,

sehingga perlu manajemen waktu yang lebih teliti. Faktor keterbatasan fleksibilitas waktu juga muncul sebagai perhatian, seperti yang diungkapkan oleh narasumber ketiga. Perlu ada penyesuaian dalam merancang strategi manajemen waktu untuk mengatasi kebutuhan pelanggan yang tidak pasti dan menciptakan ruang yang lebih fleksibel bagi karyawan. Adanya *handphone* sebagai potensi gangguan pada waktu istirahat dan liburan juga diakui oleh narasumber keempat. Ini menggarisbawahi dampak teknologi pada *Work-Life Balance* dan mengajukan pertanyaan tentang kebijakan penggunaan teknologi di tempat kerja yang dapat mengganggu keseimbangan yang diinginkan.

Berdasarkan jawaban narasumber, tantangan utama yang dihadapi oleh karyawan Wirman Sambal dapat diidentifikasi. Tantangan jadwal yang berubah-ubah menjadi salah satu aspek krusial yang memerlukan perhatian manajemen. Penyesuaian strategi penjadwalan dan komunikasi efektif mengenai perubahan-perubahan ini dapat membantu mengurangi tingkat ketidakpastian dan memberikan karyawan lebih banyak kontrol atas waktu mereka. Beban kerja yang meningkat di akhir bulan juga menjadi tantangan yang perlu diperhatikan. Manajemen dapat mempertimbangkan strategi distribusi tugas yang lebih merata sepanjang bulan atau memberikan dukungan tambahan selama periode intensitas kerja untuk membantu karyawan menghadapi tantangan ini.

Keterbatasan fleksibilitas waktu, seperti yang diutarakan oleh narasumber ketiga, menandakan perlunya peninjauan kebijakan waktu kerja di Wirman Sambal. Perlu ada ruang untuk memperkenankan lebih banyak fleksibilitas atau merancang sistem kerja yang lebih adaptif terhadap kebutuhan individu. Meskipun dihadapkan pada tantangan, narasumber juga menyoroti dampak positif yang dihasilkan dari upaya mereka dalam mencapai *Work-Life Balance*. Strategi pengelolaan jadwal dengan bijak, penerapan batasan waktu, dan pemahaman pentingnya cuti dan liburan menciptakan lingkungan dimana karyawan dapat merasakan dampak positif pada kesejahteraan dan produktivitas mereka. Pemahaman akan manfaat *Work-Life Balance* yang baik dapat menjadi pendorong untuk mendukung inisiatif dan kebijakan yang memfasilitasi pencapaian keseimbangan ini. Ini menciptakan lingkungan kerja yang lebih berdaya guna dan mendorong produktivitas yang berkelanjutan.

Work-Life Balance yang dikelola dengan baik di Wirman Sambal membawa dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan dan produktivitas karyawan. Salah satu manfaat utamanya adalah peningkatan kesejahteraan mental dan emosional. Karyawan yang memiliki waktu yang cukup untuk istirahat dan aktivitas pribadi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, meningkatkan motivasi, dan merasakan kepuasan kerja yang

lebih tinggi (Nurendra dan Saraswati, 2017). Selain itu, adanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga berdampak positif pada kesejahteraan fisik karyawan. Mereka yang memiliki waktu untuk menjaga kesehatan fisiknya dapat mengurangi risiko kelelahan fisik dan mempertahankan tingkat energi yang optimal.

Pentingnya *work-life balance* juga tercermin dalam peningkatan produktivitas (Nawarcono dan Setiono, 2021). Karyawan yang dapat mengelola waktu dengan baik cenderung lebih fokus dan efisien dalam menjalankan tugas-tugas pekerjaan mereka (Atthohiri dan Wijayati, 2021). Kreativitas dan inovasi juga dapat berkembang lebih baik dalam lingkungan yang mendukung keseimbangan ini. Selain itu, *Work-Life Balance* yang baik dapat meningkatkan motivasi dan keterikatan pada pekerjaan. Karyawan merasa dihargai dan didukung, menciptakan budaya kerja positif yang berkontribusi pada retensi karyawan dan semangat kontribusi yang tinggi.

Dampak positif juga terlihat dalam hubungan interpersonal di tempat kerja. Karyawan yang memiliki waktu untuk bersosialisasi di luar jam kerja cenderung membentuk hubungan tim yang lebih kuat, meningkatkan kolaborasi, dan menciptakan atmosfer kerja yang positif dan inklusif. Terakhir, *Work-Life Balance* yang baik membawa manfaat pada kualitas hidup secara keseluruhan. Karyawan merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi karena memiliki waktu untuk keluarga, hobi, dan kegiatan pribadi lainnya.

KESIMPULAN

Dari hasil wawancara dengan karyawan di Usaha Wirman Sambal, temuan penelitian menyoroti pemahaman dan pendekatan mereka terhadap *Work-Life Balance*. Variasi pendekatan tampak dalam respon karyawan, mencakup perencanaan jadwal, penerapan batasan waktu, komunikasi terbuka, dan pemahaman akan pentingnya cuti dan liburan. Para karyawan yang mengutamakan perencanaan jadwal menunjukkan tingkat organisasi diri yang tinggi, memungkinkan mereka menciptakan waktu yang terfokus baik untuk pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Penerapan batasan waktu untuk pekerjaan juga dianggap penting, menandakan kesadaran akan kebutuhan untuk prioritisasi tugas dan menyelesaikannya dalam batas waktu tertentu. Komunikasi terbuka dengan rekan kerja dan atasan dianggap sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan, menyoroti peran penting interaksi sosial dan pemahaman bersama dalam menciptakan keseimbangan tersebut. Selain itu, karyawan juga menyadari pentingnya cuti dan liburan sebagai suatu hal yang penting

pada keseimbangan hidup yang positif. Penggunaan waktu luang dianggap dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan pribadi, yang kemudian dapat berkontribusi pada produktivitas di tempat kerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). M. penelitian kualitatif. C. S. M. P. (n.d.). CV. Syakir Media Press..
- Antolis, W. A., Kornelius, Y., & Tadulako, U. (2021). *Implikasi Kecerdasan Emosional Dan Motivasi*. 7(3), 300–309.
- Atthohiri, N. A., & Wijayati, D. T. (2021). Pengaruh Employee Engagement terhadap Kepuasan Kerja dengan Work Life Balance sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(3), 1092–1100. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n3.p1092-1100>
- Hendra, D., & Artha, B. (2023). Work-Life Balance: Suatu Studi Literatur. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 11320–11330. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Hizkia Panjaitan, Henry Eryanto, & Suherdi Suherdi. (2023). Analisis Sistem Work Life Balance Pada Pegawai X. *Jurnal Media Administrasi*, 8(1), 103–115. <https://doi.org/10.56444/jma.v8i1.528>
- Irsyad, F., Hendriani, S., & Putro, S. (2022). Analisis Pengaruh Budaya Organisasi, Kepemimpinan Dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Pegawai Kantor Perwakilan Bank Indonesia Provinsi Riau. *Jurnal Manajemen Universitas Bung Hatta*, 17(1), 1–13. <https://doi.org/10.37301/jmubh.v17i1.19983>
- Meli Noviani, D. (2021). Pengaruh Work Life Balance dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dimasa Work From Home pada Kantor Kementerian Agama Kabupaten Indramayu. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(11), 2036–2050. <https://doi.org/10.46799/jsa.v2i11.341>
- Nawarcono, W. N., & Setiono, A. (2021). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja. *Kajian Ekonomi dan Bisnis*, 16(2), 161–174. <https://doi.org/10.51277/keb.v16i2.101>
- Nurendra, A. M., & Saraswati, M. P. (2017). Model Peranan Work Life Balance, Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Pada Karyawan. *Humanitas*, 13(2), 84. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i2.6063>
- Ratu, R., Koleangan, R. A. ., & Kojo, C. (2020). Pengaruh Pengalaman Kerja Dan Kompetensi Sumber Daya Manusia Terhadap Kinerja Karyawan Pada Rumah Makan Dabu-Dabu Lemong Di Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 8(1), 450–458.
- Sismawati, W., & Lataruva, E. (2020). Karyawan Generasi Y Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Pt Bank Tabungan Negara Syariah Semarang).

Diponegoro Journal of Management, 9(3), 1–11. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/dbr>