

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman dahulu, wanita umumnya diidentikkan dengan pekerjaan domestik yang dilakukan di dalam rumah (Dewi dkk, 2023). Namun seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan masyarakat, keterlibatan wanita dalam pekerjaan semakin meningkat (pongramma & Soetjningsih, 2023).

Hasil penelitian Handayani (2013) menunjukkan bahwa wanita yang bekerja memiliki kecenderungan lebih besar mengalami konflik dibanding laki-laki, karena wanita mempunyai peran yang berbeda dalam keluarga. Wanita yang telah menikah dan memiliki pekerjaan dituntut untuk menanggung tanggung jawab yang lebih besar dibanding dengan wanita yang belum menikah (Yusnandar, 2022). Selain menghadapi tuntutan pekerjaan, mereka juga harus mengelola urusan pribadi dan rumah tangga (Apriani dkk, 2021). Kondisi tersebut menuntut mereka untuk menjalankan peran sebagai istri dan ibu, yang sering kali menimbulkan kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan, keluarga dan waktu pribadi (Juwita & Pancaningrum, 2020). Meskipun demikian tidak semua mengalami kesulitan yang sama, beberapa diantaranya mampu menyeimbangkan antara kehidupan kerja, kehidupan pribadi, dan kehidupan keluarga (Fauziah dkk, 2025).

Work-Life Balance merupakan keadaan dimana individu mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan aspek kehidupan pribadi, (seperti waktu bersama keluarga, interaksi sosial, kegiatan spiritual, hobi, kesehatan, rekreasi, serta perhatian terhadap diri sendiri) (Wibowo & Kusdiyanto, 2024). *Work life*

balance penting bagi seseorang yang bekerja karena *work life balance* merupakan tingkat kepuasan individu dalam hal waktu dan keterlibatan psikologis dengan peran mereka dalam kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dan tidak ada konflik antar kedua peran tersebut (Wijaya, 2020).

Ketidakseimbangan dalam *work life balance* dapat berdampak pada menurunnya produktivitas, meningkatkan risiko stres, mudah tersulut emosi, menjadi lebih sensitif, serta sering mengalami keluhan seperti merasa pusing (Grahani dkk, 2021). Kondisi tersebut juga dapat memicu berbagai gangguan psikologis termasuk kecemasan, dan rasa bersalah yang berlebihan (pongramma & Soetjningsih, 2023).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Aruldoss dkk, (2022) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi, produktivitas yang lebih baik, serta kesehatan mental dan fisik lebih stabil. Begitupun sebaliknya, ketika keseimbangan tersebut tidak tercapai, individu dapat mengalami stress, kelelahan emosional (*burnout*), dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

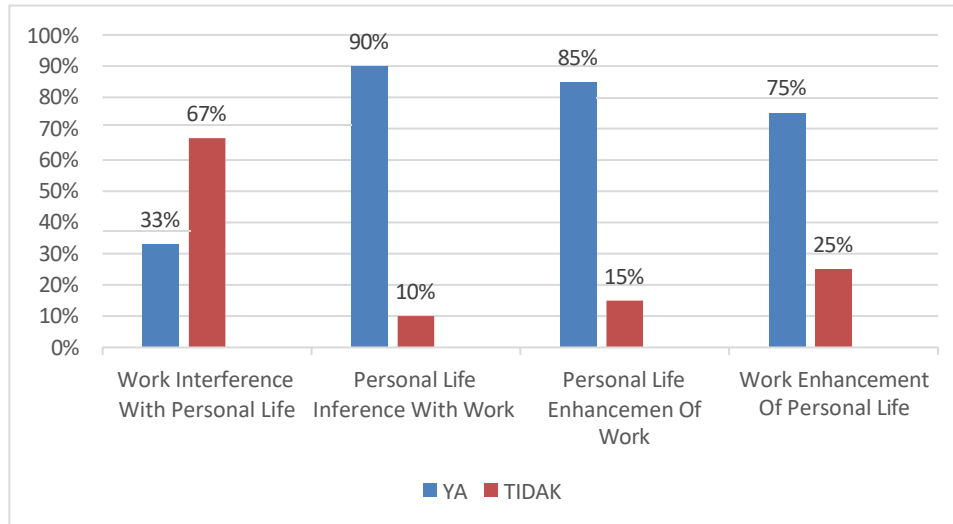
Sebuah studi terbaru yang dilakukan oleh Institut National Demographiques (INED) di Prancis mengungkapkan bahwa 85% pekerja wanita menyatakan ketegangan pekerjaan mempengaruhi kehidupan pribadi mereka, dengan persentase lebih tinggi dibandingkan pekerja laki-laki, dimana mereka mengalami kesulitan untuk menghabiskan waktu sebanyak yang mereka inginkan dengan pasangan dan anak-anak. Selain itu sebanyak 38% perempuan menyatakan

tanggung jawab keluarga sering mengganggu pekerjaan mereka sehingga membuat mereka sulit untuk konsentrasi.

Wanita bekerja yang tidak dapat menyeimbangkan urusan pekerjaan dan pribadi (*work life balance*) juga dapat mengalami konflik atau biasa disebut dengan *work family konflik* (Ashar & Harsanti, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hafnidar, dkk (2023) menunjukkan bahwa dosen perempuan memiliki *work family konflik* lebih tinggi dibanding dosen laki-laki. Tingginya konflik tersebut menunjukkan adanya kesulitan individu dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Dosen wanita kerap menghadapi konflik antara tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan pribadi yang berpotensi menyebabkan mereka lelah secara emosional (Karima, 2023). Profesi dosen sering dianggap memiliki waktu kerja yang fleksibel dibandingkan dengan profesi lainnya. Namun demikian, diluar jam kerja formal, dosen tetap memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan berbagai tugas, seperti menyiapkan materi perkuliahan, memeriksa tugas, atau menilai hasil ujian mahasiswa (Choeriyah & Utami, 2023).

Berikut hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 sampai 18 Februari 2025 dengan menggunakan kuesioner pada 30 dosen wanita Universitas Malikussaleh.

Gambar 1.1*Hasil survei work life balance*

Dari hasil survei diatas menunjukkan bahwa permasalahan *work life balance* yang tinggi dirasakan responden ialah pada aspek *work interference with personal life*, yaitu 67% responden merasa pekerjaan sering mengganggu kehidupan pribadi, dimana responden sering merasa kesulitan menyisihkan waktu untuk kepentingan pribadi dan sering mengabaikan kepentingan pribadi demi menyelesaikan tugas pekerjaan.

Selain itu permasalahan *work life balance* yang tergolong rendah dirasakan responden yaitu pada aspek *personal life interference with work*, yaitu 10% responden yang merasa bahwa kehidupan pribadi sering mengganggu pekerjaan, dimana mereka sering menunda-nunda tugas dan sulit berkonsentrasi karena urusan kehidupan pribadi. Keseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work life balance*) dapat tercapai apabila individu mampu menjalankan seluruh tugas serta tanggung jawab pekerjaannya tanpa harus mengesampingkan aspek-aspek kehidupannya (Maslichah & Hidayat, 2017).

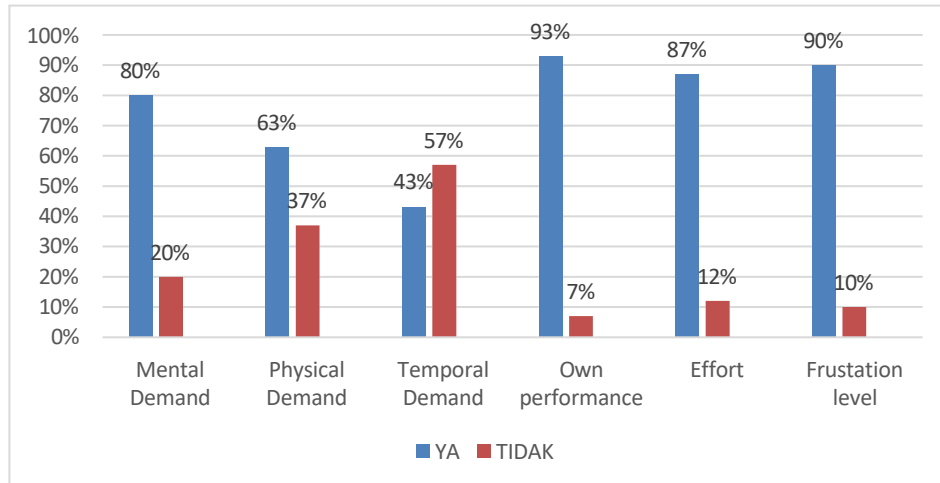
Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tercapainya keseimbangan tersebut adalah beban kerja yang dimiliki seseorang (pertiwi dkk, 2023). Beban kerja diartikan sebagai jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan oleh seseorang dalam kurun waktu tertentu (Zulkifli, 2016). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kartika & Riana (2024) yang menyatakan bahwa beban kerja berdampak negatif terhadap *work life balance*, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja menjadikan *work life balance* karyawan semakin rendah. Tingginya beban kerja menuntut seseorang untuk menghabiskan lebih banyak waktu dan tenaga dalam pekerjaannya, sehingga peluang mereka untuk menikmati kehidupan diluar pekerjaan menjadi berkurang, akibatnya individu memiliki waktu yang terbatas untuk berkumpul dengan keluarga, bersosialisasi, atau melakukan kegiatan hobi (Yuliastri & Qurochman, 2024). Lingkungan dan kondisi kerja yang mendukung mampu menghasilkan prestasi kerja yang optimal, tidak hanya memengaruhi kinerja pegawai tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental karyawan (Safarina dkk, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wibowo & Kusdiyanto (2024), beban kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap *Work-Life Balance*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah beban kerja yang dirasakan maka semakin tinggi pula tingkat keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Sebaliknya apabila beban kerja yang dirasakan semakin tinggi, maka tingkat *work life balance* cenderung menurun. Semakin berat beban kerja yang diterima seseorang, maka semakin besar pula kesulitan yang dihadapi dalam

menyelesaikan pekerjaan, memperoleh waktu beristirahat yang cukup, serta menjaga keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi. Sehingga kondisi tersebut pada akhirnya dapat berdampak pada munculnya gangguan medis maupun psikologis, serta menimbulkan berbagai konsekuensi perilaku yang dapat mengganggu kesejahteraan individu (Sari & Sahrah, 2023).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maszura et al. (2025) pada dosen aktif di Universitas Malikussaleh menunjukkan bahwa dosen universitas malikussaleh mengalami burnout pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan adanya kelelahan kerja yang dipengaruhi oleh banyaknya kegiatan sebagai dosen, seperti pengajaran, pengabdian, penelitian dan pembimbingan. Beban kerja yang tinggi tersebut berpotensi mengganggu keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan pribadi. Kondisi ini menjadi sangat penting dilakukan pada dosen wanita yang sudah menikah karena selain menjalankan peran professional, mereka juga memiliki tanggung jawab domestik dan keluarga. Meenakshi (2013) menyatakan bahwa beban kerja yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kehidupan pribadi, seperti menimbulkan kelelahan, terganggunya hubungan dengan keluarga maupun teman, hilangnya semangat serta rasa bahagia, bahkan dapat meningkatkan tingkat stress.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 sampai tanggal 18 februari 2025 didapatkan permasalahan pada variabel beban kerja pada dosen wanita Universitas Malikussaleh.

Gambar 1.2*Hasil survei beban kerja*

Berdasarkan grafik hasil survei diatas, terlihat bahwa permasalahan beban kerja yang banyak dirasakan responden yaitu pada aspek *temporal demand*, dimana 57% responden merasakan tekanan waktu, sehingga respnden merasa harus menyelesaikan tugasnya dengan terburu-buru. Sementara permasalahan beban kerja yang tergolong rendah terdapat pada aspek *own performance* yaitu 7%, responden sering merasa tidak berhasil menjalankan tugasnya dengan baik.

Waktu yang dimiliki seseorang serta banyaknya tugas yang harus diselesaikan dapat memengaruhi keseimbangan hidupnya, ketika beban pekerjaan menumpuk individu akan mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara urusan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Pertiwi dkk, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Safitri (2022) yang menyatakan bahwa beban kerja yang tinggi seperti jadwal padat, dan batas waktu yang ketat dapat berdampak pada menurunnya *work life balance* seseorang.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *work life balance* memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan, produktivitas, dan kualitas kerja seseorang, khususnya bagi dosen wanita yang telah menikah. Meskipun penelitian mengenai beban kerja dan *work life balance* telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian ini masih bersifat umum dan belum banyak secara khusus menelaah hubungan kedua variabel tersebut pada dosen wanita yang sudah menikah. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan agar dapat memberikan kontribusi bagi lembaga pendidikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik.

1.2 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya dimana penelitian sebelumnya memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Murdaningrum (2021) dengan judul “Hubungan Beban Kerja dengan *Work Life Balance* Pada Wanita Karir Single Parent” Metode penelitian dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis *product moment*. Hasil penelitian ini yaitu, terdapat koefisien korelasi sebesar 0.010 $p < 0,5$ yang berarti terdapat hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada wanita single parent. Persentase aspek *work life balance* yaitu *work interference with personal life*, yang berarti pekerjaan dapat mengganggu kehidupan pribadi. Adapun perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu terletak pada subjek penelitian. Penelitian Murdaningrum (2021) menggunakan subjek penelitian pada wanita karir, dengan tujuan penelitian untuk

melihat seberapa besar hubungan beban kerja dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *work life balance* pada wanita bekerja yang menjadi orang tua tunggal atau single parent. Sedangkan pada penelitian ini responden yang dituju yaitu pada dosen wanita Universitas Malikussaleh, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada dosen wanita Universitas Malikussaleh.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Aprilyasari et al., (2024) berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan *Work Life Balance* pada Perawat di Rumah Sakit” penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 41 perawat yang bekerja diruang rawat inap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (63,4%) perawat mengalami beban kerja berat, sementara (56,1%) perawat memiliki *work life balance* yang sedang. Berdasarkan hasil analisis menggunakan skala ordinal dengan uji *spearman rho* sehingga didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dan nilai $rs=-0,517$, yang menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan *work life balance* pada perawat di rumah sakit. Perbedaannya pada penelitian ini yaitu terletak pada subjek yang diteliti. Penelitian Aprilyasari et al., (2024) meneliti perawat di rumah sakit, untuk memahami bagaimana beban kerja mempengaruhi keseimbangan kehidupan dan pekerjaan. Sedangkan pada penelitian ini meneliti dosen wanita Universitas Malikussaleh, dengan tujuan yang sama, yaitu untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan *work life balance* pada dosen wanita Universitas Malikussaleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Sahrah (2023) dengan judul “Keterikatan Kerja dan Beban Kerja dengan *Work Life Balance*”, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara keterikatan kerja, beban kerja dan keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai $F=73,750$ ($p<0,01$), dengan kontribusi efektif sebesar 64,1%, yang berarti faktor keterikatan kerja dan beban kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *work life balance*. Artinya semakin tinggi beban kerja maka semakin rendah *work life balance*, begitu pula sebaliknya, semakin rendah beban kerja maka semakin tinggi *work life balance*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian Sari & Sahrah (2023) yaitu terletak pada subjek penelitian serta jumlah variabel yang diteliti. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari & Sahrah (2023) subjek penelitian yang digunakan adalah karyawan yang bekerja di bank x, selain itu, penelitian mereka menggunakan tiga variabel, dengan tujuan melihat apakah terdapat hubungan antara keterikatan, dan beban kerja dengan *work life balance* pada karyawan. Sedangkan pada penelitian ini responden penelitian yang dituju yaitu pada dosen wanita Universitas Malikussaleh, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada dosen wanita Universitas Malikussaleh.

Penelitian selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nisya & Raharjo (2024) dengan judul “ Hubungan antara Beban Kerja dan Kecerdasan Emosi dengan *Work Life Balance* pada Anggota Polisi”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan 100 partisipan yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan beban kerja

dan *work life balance* memiliki korelasi negatif yang sangat signifikan dengan nilai $r=-0,829$ dan tingkat signifikansi $p= 0,000$ ($p<0,01$). Artinya semakin tinggi beban kerja yang dirasakan oleh anggota polisi, semakin rendah tingkat keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kerja (*work life balance*). Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian Nisya et al., (2024) terletak pada subjek yang diteliti. Penelitian Nisya & Raharjo (2024) berfokus pada anggota polisi, melibatkan tiga variabel. Tujuannya adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara beban kerja dan kecerdasan emosi dengan *work life balance* pada anggota polisi. Sedangkan pada penelitian ini responden penelitian yang dituju yaitu pada dosen wanita Universitas Malikussaleh, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada dosen wanita Universitas Malikussaleh.

Penelitian selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Tekin & Demirkasimoglu (2023) dengan judul “*An Analyssis of the Relationship Between Teachers’ Workload and Work Life balance*”. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan secara statistik antara persepsi guru tentang beban kerja dan skor keseimbangan kehidupan kerja. Ketika beban kerja guru meningkat, tingkat keseimbangan kehidupan kerja mereka menurun, atau ketika beban kerja mereka menurun, tingkat keseimbangan kehidupan kerja mereka. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian Demirkasimoglu & tekin (2023) yaitu, pada subjek penelitian Demirkasimoglu yaitu guru sekolah dasar dan menengah negeri,

dengan tujuan penelitian untuk menguji hubungan antara beban kerja guru dan keseimbangan kehidupan kerja.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas mengenai beban kerja dan *work life balance* pada dosen. Maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada dosen wanita Universitas Malikussaleh?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan juga rumusan masalah diatas mengenai fenomena yang terjadi pada dosen wanita. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada dosen wanita Universitas Malikussaleh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan yang berguna untuk pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam cabang psikologi industri dan organisasi, psikologi konseling, psikologi keluarga, psikologi kesehatan/mental, mengenai hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada dosen wanita Universitas Malikussaleh.

1.5.2 Manfaat Praktis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kampus institusi pendidikan tinggi menciptakan lingkungan kerja yang kondusif dan mendukung *work life balance*. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kebijakan dan program-program untuk mengelola beban kerja dosen secara lebih proposional seperti mengadakan program-program konseling guna meningkatkan kualitas kerja dan kesejahteraan dosen.

b. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dosen wanita menciptakan kesadaran akan pentingnya menjaga *work life balance*, sehingga dapat mengatur waktunya dengan lebih baik untuk mendorong terciptanya kesejahteraan dan kepuasan.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bisa menjadi bahan rujukan sumber informasi untuk penelitian lain terkait variabel beban kerja dan *work life balance* pada berbagai profesi lain seperti profesi dibidang kesehatan, industri dan sebagainya.