

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Bekerja merupakan kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk dapat memenuhi kebutuhannya. Menurut KBBI, bekerja adalah melakukan suatu pekerjaan yang bertujuan untuk mencari nafkah. Davis (1991) menyatakan bahwa motivasi orang bekerja adalah adanya kebutuhan yang harus dipenuhi. Kebutuhan ini dapat berupa kebutuhan pokok, seperti pangan, sandang, dan papan, serta kebutuhan lainnya. Kehidupan seseorang tidak hanya ditujukan untuk bekerja saja, melainkan ada hal lain yang harus diperhatikan, misalnya kehidupan personal. Kehidupan personal ini meliputi segala macam peran dan kegiatan yang dijalani oleh individu selain dalam konteks pekerjaan. Agar seseorang dapat mencapai kepuasan dalam pekerjaan dan kehidupan personalnya, seseorang memerlukan keseimbangan yang baik diantara keduanya.

Work-life balance adalah alokasi waktu dan energi psikologis secara seimbang dalam kehidupan kerja dan non-kerja sambil memperoleh banyak kepuasan dari kehidupan kerja dan non-kerja (Greenhaus et al, 2003). Kehidupan personal individu, misalnya kepuasan saat tidak bekerja dan konflik antara kehidupan kerja-non kerja, dapat memengaruhi keterikatan individu dalam bekerja, begitu pula sebaliknya (Timms, 2015). *Work-life balance* tidak terlepas dari faktor yang memengaruhinya. Modal psikologis, pada aspek efikasi diri, memiliki pengaruh dalam keseimbangan kehidupan kerja dan non-kerja (Salim,

2021). Ketidakmampuan karyawan dalam menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan non pekerjaannya bisa disebabkan oleh adanya ketidaksinkronan antara keinginan karyawan untuk mendapatkan dukungan pada kehidupan non-kerjanya dan kebutuhan perusahaan akan produktivitas serta profit (Gilley et al., 2015).

Di perguruan tinggi, tenaga pendidik disebut dengan dosen. Menurut Undang-undang RI No. 14 tahun 2005, dosen adalah pendidik profesional dan ilmuwan dengan tugas utama mentransformasikan, mengembangkan, dan menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Tugas utama dosen adalah melaksanakan pendidikan dan pengajaran, melaksanakan penelitian dan pengembangan serta menghasilkan karya ilmiah, dan melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Ketiga kegiatan pokok ini disebut sebagai tri dharma perguruan tinggi. Selain itu, ada juga kegiatan penunjang, yaitu menjadi anggota dalam suatu badan di perguruan tinggi, menjadi anggota dalam suatu badan di pemerintahan, berperan aktif dalam pertemuan ilmiah, dan lain-lain.

Pengambilan data awal dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran dosen dalam kehidupan kerja dan kehidupan personalnya. Kuesioner data awal yang dibagikan, diisi oleh 14 dosen yang berasal dari Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, dan Fakultas Pertanian dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1.1 Persebaran Fakultas Data Awal

Fakultas	Jumlah
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	2
Fakultas Ilmu Budaya	1
Fakultas Kedokteran Gigi	2
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	1
Fakultas Pertanian	1
Fakultas Psikologi	7
Total	14

Berdasarkan data, dari tiga tugas pokok dosen, tugas yang paling banyak menghabiskan waktu adalah pendidikan dan pengajaran. Untuk sebagian dosen, selain pendidikan dan pengajaran, tugas struktural juga merupakan tugas yang menghabiskan banyak waktu. Di samping tugas pokok, dosen juga memiliki tugas tambahan, yaitu menjadi panitia kegiatan fakultas, tugas kerjasama fakultas dengan institusi lain, menjadi tim adhoc, mengurus akreditasi, pengelola JPSP, pembimbing praktek kerja, anggota tim penelitian, proyek PPM, dan panitia kolaborasi dengan organisasi & industri tertentu.

Dari fenomena ini, dapat terlihat bahwa dosen memiliki tuntutan pekerjaan yang tinggi. Dari data awal, dapat dilihat bahwa durasi jam bekerja pada masing-masing dosen beragam, sesuai dengan jumlah tugas yang harus dikerjakan. Ada yang hanya menghabiskan waktu sekitar 3 jam dalam sehari, namun ada juga yang harus menghabiskan 8-15 jam dalam sehari ditambah dengan 4-6 jam di hari Sabtu. Dalam seminggu, rata-rata menghabiskan waktu 5-6

hari untuk bekerja. Tuntutan pekerjaan yang tinggi ini membuat dosen merasa terlalu sibuk sehingga terkadang tidak memiliki waktu untuk melakukan kegiatan yang bersifat *leisure*. Selain itu, dosen juga merasa lelah secara fisik dan psikis. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, seperti waktu kerja yang *overlap* antara pekerjaan daring dan luring, tuntutan pekerjaan di luar kewajiban dan di luar jam kerja yang menyita waktu dan pikiran, serta tugas yang mendadak. Adanya peran ganda juga dapat membuat dosen merasa kewalahan dan menjadi kurang maksimal dalam kegiatannya. Misalnya, dosen harus meninggalkan kelas karena ada urusan lain yang lebih penting, sehingga kegiatan pembelajaran pun menjadi kurang efektif. Namun di sisi lain, dosen juga merasakan adanya hal positif dari kehidupan kerjanya. Dosen merasa senang ketika mengajar dan melakukan riset, merasa bersemangat, bangga, dan bersyukur. Hal ini terjadi ketika tugas yang harus dikerjakan jelas dan dapat dikerjakan dengan cepat, serta adanya dukungan dari rekan kerja.

Selain bekerja, dosen juga memiliki peran di kehidupan personalnya. Misalnya sebagai pasangan, orangtua, anak, nenek, kepala keluarga, dan lain-lain. Hampir semua dosen memiliki peran ganda pada kehidupan personalnya, sehingga memungkinkan adanya lebih banyak tugas atau tuntutan. Misalnya, dosen yang memiliki peran sebagai ibu, memiliki tanggung jawab untuk mengurus tugas domestik. Banyaknya peran yang harus dijalankan, membuat dosen merasa tidak memiliki cukup waktu untuk menjalankan peran tersebut. Tidak jarang, dosen harus mengurangi waktu tidur untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Hal ini menyebabkan dosen merasa lelah dan *burnout*. Namun di

sisi lain, dosen juga merasa bahwa kehidupan personalnya menyenangkan. Dosen merasa bahagia ketika bisa melakukan hobi tanpa terganggu pikiran tentang pekerjaan, dapat mengobrol dengan anak dan cucu, dan memiliki waktu untuk melakukan hal yang disukai, seperti pergi berbelanja maupun berkebun. Waktu yang dihabiskan dosen untuk menjalankan perannya di kehidupan personalnya sangat beragam. Ada yang menghabiskan waktu 1-2 jam, 6-8 jam, maupun 16 jam dalam sehari. Ada juga yang berpendapat bahwa sulit untuk menentukan waktu, karena terkadang waktu terasa sebentar, namun di lain waktu, terasa lama. Dalam seminggu, kebanyakan menghabiskan waktu 7 hari untuk kehidupan personal, namun ada juga yang hanya menghabiskan 1 hari. Dari data ini, dapat terlihat bahwa waktu yang dihabiskan oleh dosen untuk kehidupan personalnya sangat beragam.

Dari pengambilan data awal yang dilakukan, dapat dilihat bahwa dosen memiliki *job demands* yang tinggi serta jam kerja yang panjang dari domain *work* nya. Di sisi lain, dari domain *life*, dosen juga memiliki banyak tanggung jawab yang beragam. Adanya tuntutan yang tinggi dari kedua domain dapat membuat keseimbangan keduanya terganggu. Ketidakseimbangan dari *work* dan *life* dapat berakibat negatif bagi *quality of life* dosen. Dari data awal yang diambil secara kualitatif, adanya tuntutan dari *work* dan *life* yang ada saat ini, membuat dosen merasa lelah, jenuh, dan kurang fokus pada pekerjaannya. Hal-hal tersebut dapat mengindikasikan adanya *quality of life* yang terganggu.

Dari data demografi yang diperoleh, dosen memiliki karakteristik yang beragam berdasarkan usia, masa kerja, jabatan struktural, tuntutan pekerjaan, dan

peran di kehidupan personalnya. Perbedaan karakteristik seperti ini menjadikan adanya perbedaan yang signifikan pada *work-life balance* tiap individu (Tugsal, 2017). Dari berbagai penelitian mengenai *work-life balance*, belum banyak yang membahas mengenai *work-life balance* pada dosen. Hal inilah yang mendorong dilakukannya penelitian ini, dimana *work-life balance* pada dosen akan dibahas berdasarkan beragam karakteristik yang dimiliki dosen.

Penelitian sebelumnya mengenai *work-life balance* menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *work-life balance* dengan kepuasan kerja (Tarigan & Ratnaningsih, 2020). Selain itu, penerapan *work-life balance* yang baik juga dapat berdampak positif seperti peningkatan produktivitas, komitmen, dan retensi karyawan (Adebayo, 2017). Sebaliknya, ketika *work-life balance* tidak diterapkan dengan baik, dapat memengaruhi *emotional exhaustion* pada karyawan (Tugsal, 2017).

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan fenomena dan teori di atas, dimana dosen memiliki tuntutan pekerjaan dan tuntutan peran di kehidupan personalnya yang tinggi, Peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana gambaran *work-life balance* pada dosen di Universitas Padjadjaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *work-life balance* pada dosen di Universitas Padjadjaran?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah mendapatkan data mengenai *work-life balance* pada dosen di Universitas Padjadjaran. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran *work-life balance* pada dosen di Universitas Padjadjaran.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

Berkontribusi dalam memperluas pengetahuan di bidang Psikologi Industri dan Organisasi mengenai kajian tentang *work-life balance* pada dosen di perguruan tinggi.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengelolaan sumber daya manusia, khususnya dalam meningkatkan *work-life balance* di tempat kerja.