



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 281-288

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Analisis *Work-Life Balance* Pada Pegawai Badan Narkotika Nasional Kota Manado

Mia David^{1✉}, Harol R Lumapow², Melkian Naharia³

Universitas Negeri Manado

Email: miaadavid20@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data yang di gunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 2 orang pegawai instansi Badan Narkotika Nasional Kota Manado, Divisi Rehabilitasi dan Divisi Pemberantasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Work-life Balance* pada Pegawai Badan Narkotika Nasional Kota Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, meskipun menghadapi tantangan dalam keseimbangan waktu dan keterlibatan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kebijakan fleksibilitas kerja, dukungan dari lingkungan kerja dan keluarga, serta strategi individu dalam mengatur waktu menjadi faktor utama yang membantu mereka menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Faktor-faktor yang dominan membantu kedua subjek mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi adalah Individu, organisasi dan lingkungan sosial.

Kata kunci: *Work-life Balance, Pegawai*

Abstract

This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. The data collection methods used are interviews, observations and documentation. The determination of the subjects in this study used a purposive sampling technique totaling 2 employees of the Manado City National Narcotics Agency, Rehabilitation Division and Eradication Division. This study aims to determine the Work-life Balance of Manado City National Narcotics Agency Employees. The results of the study showed that both subjects had a balance between work and personal life, despite facing challenges in balancing time and involvement between work and personal life. Work flexibility policies, support from the work environment and family, and individual strategies in managing time are the main factors that help them maintain a balance between work and personal life. The dominant factors that help both subjects achieve a balance between work and personal life are Individuals, organizations and social environments.

Keywords: *Work-life Balance, Employees*

PENDAHULUAN

Di era Globalisasi ini bekerja merupakan suatu bentuk pemenuhan kebutuhan seseorang untuk membawa individu berada pada kehidupan yang lebih memuaskan dari kehidupan sebelumnya. Setiap pegawai membutuhkan keseimbangan antara kehidupan pribadi mereka dengan kehidupan kerja atau yang biasa disebut *work-life Balance*. *Work-life balance* atau keseimbangan kehidupan-kerja adalah suatu keadaan dimana individu mampu mengatur dan membagi antara tanggung jawab pekerjaan, kehidupan keluarga dan tanggung jawab lainnya sehingga tidak terjadi konflik antara kehidupan keluarga dengan karir pekerjaan serta adanya peningkatan motivasi, Produktifitas dan loyalitas terhadap pekerjaan.

Work-life balance dianggap sangat penting agar kehidupan dan pekerjaan menjadi seimbang dan berkualitas agar pegawai dapat bertanggung jawab atas kehidupan pribadi dan pekerjaan. Kehidupan dan pekerjaan yang seimbang akan memberikan semangat dalam mengerjakan pekerjaan baik di rumah maupun di kantor. Hal ini akan membuat pegawai selalu siap dalam segala tuntutan pekerjaan yang diberikan dan bekerja secara maksimal. Pegawai yang tidak memiliki *work-life balance* menjadi salah satu faktor penyebab stress, semakin banyak tuntutan diberikan di tempat kerja semakin tinggi stress yang dialami pada pegawai, karena banyaknya pekerjaan yang diberikan itu akan menyebabkan kurangnya waktu karyawan untuk menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan. Hal itu akan membuat karyawan tidak melakukan tanggung jawab pekerjaan yang di berikan oleh atasan dengan baik.

Pegawai yang memiliki keseimbangan kehidupan dan kerja yang baik cenderung memberikan kinerja yang lebih optimal. Alasan yang mendasari adalah ketika pegawai merasa puas dengan pembagian waktu yang seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, mereka akan lebih termotivasi, energik, serta menunjukkan loyalitas yang tinggi kepada organisasi. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan *burnout*, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kinerja pegawai. Keseimbangan kehidupan pribadi dengan pekerjaan sangat berperan penting dalam meningkatkan kinerja pada pegawai, mengurangi stress, memiliki motivasi kerja yang bagus dan bisa berbaur dengan baik dengan sesama rekan kerja maupun atasan. Situasi ini dapat mengembangkan kemampuan kerja dan meningkatkan kinerja yang dimiliki pegawai.

Work-life balance merupakan konsep yang dipakai dalam menyeimbangkan yang didalamnya berisi keinginan dan karir yang Dimana keinginan berupa kebahagiaan, waktu luang, istirahat dan keluarga. Oleh karena itu, dengan adanya konsep *work-life balance* ini maka kinerja dan kreativitas pegawai akan meningkat dengan baik dan dapat melakukan pekerjaan dengan penuh tanggung jawab.

Menurut Deetje J Solang, Theophany D kumaat, Marcelino P. (2024) jika seseorang dapat mengatur skala prioritasnya dan mengikuti skala prioritas yang telah disusunnya maka ia akan menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadinya dengan kehidupan pekerjaannya tanpa membuat ia mengalami kelelahan yang berlebihan karena seseorang itu akan tau apa yang harus ia prioritaskan dalam mengambil sebuah tindakan baik itu berhubungan dengan pekerjaannya baik sebagai pekerja maupun sebagai ibu rumah tangga.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa Badan Narkotika Nasional Kota Manado merupakan salah satu instansi pemerintahan yang memiliki tanggung jawab besar dalam menangani permasalahan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika di Indonesia khususnya di Kota Manado. Pegawai Badan Narkotika Nasional Kota Manado bekerja di lingkungan yang penuh tantangan serta tuntutan untuk selalu siaga dalam menghadapi ancaman dari jaringan peredaran narkoba. Dalam menjalankan tugasnya, pegawai Badan Narkotika Nasional Kota Manado sering kali menghadapi kondisi kerja yang mengharuskan mereka bekerja diluar jam kerja, seperti harus selalu siap jika ada pekerjaan di malam hari. Hal itu seringkali dapat mengurangi waktu untuk kehidupan pribadi, terutama untuk keluarga dan dapat memicu stres pada pegawai.

Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif, seperti stres kerja yang tinggi, kelelahan fisik dan psikologis,

penurunan motivasi serta risiko burnout yang berdampak pada kualitas pekerjaan. Selain itu, kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga dapat mempengaruhi hubungan sosial dan keluarga pegawai, yang berpotensi menyebabkan konflik dalam kehidupan rumah tangga dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana *work-life balance* dapat diterapkan di lingkungan kerja Badan Narkotika Nasional Kota Manado, serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

METODE PENELITIAN

Jenis metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Studi fenomenologi digunakan untuk menggali lebih dalam bagaimana Worklife balance pada pegawai Badan Narkotika Nasional Kota Manado. Data yang dikumpulkan dari informan lebih akurat dan valid karena sesuai dengan fenomena dan peristiwa yang dialami subjek secara langsung.

Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu Pegawai Badan Narkotika Nasional Kota Manado yang memiliki tekanan kerja yang besar yakni Divisi Pemberantasan dan Divisi Rehabilitasi. Adapun kriteria subjek diambil sebagai sample karena peneliti menganggap seseorang dengan kriteria tersebut memiliki informasi yang di butuhkan bagi penelitiannya.

Penelitian di lakukan di Kantor Badan Narkotika Nasional Kota Manado yang dilaksanakan dalam bulan Maret 2025. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode Observasi, metode wawancara, dan metode dokumentasi. Teknik analisis data yang di gunakan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini adalah dengan cara triangulasi data. Jenis triangulasi yang di gunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pegawai Badan Narkotika Nasional memiliki *Work-life Balance* yang baik dalam kehidupannya, dimana pegawai dapat menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya dengan baik, dapat terlibat penuh dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan pribadi, sehingga pegawai dapat merasakan kepuasan dalam pekerjaan dan kehidupan pribadinya. pegawai dapat menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya karena di dukung oleh beberapa faktor antara

lain, individu itu sendiri, dukungan dari keluarga serta rekan kerja, dan dukungan dari instansi berupa fleksibilitas jam kerja atau kerja jarak jauh. Hal tersebut yang membuat pegawai dapat merasakan *Work-life Balance* dalam kehidupannya saat ini. Berikut pembahasannya berdasarkan tiga Aspek dari McDonlad dan Bradley (2005):

1. Keseimbangan waktu

Subjek 1 mampu mengatur waktu dengan baik meskipun jam kerjanya tidak selalu menentu. Ia menggunakan strategi seperti tidak menunda pekerjaan dan memanfaatkan fleksibilitas kerja yang diberikan oleh instansi untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Sama seperti subjek 1, subjek 2 juga mengalami ketidakpastiaan dalam jam kerja, terutama saat menghadapi tugas mendesak atau operasi rahasia diluar jam kerja. Meskipun demikian, ia berusaha menyisihkan waktu khusus untuk keluarga dan rekreasi di akhir pekan agar keseimbangan tetap terjaga.

2. Keseimbangan keterlibatan

Subjek 1 dan 2 menunjukkan keterlibatan tinggi dalam pekerjaannya sebagai pegawai Badan Narkotika Nasional Kota Manado. Namun keduanya tidak hanya terlibat aktif dalam pekerjaannya saat ini, tetapi mereka tetap berusaha aktif dan terlibat dalam keluarga dan lingkungan sosial.

3. Keseimbangan Kepuasan

Subjek 1 merasa puas dengan pekerjaannya karena beban kerja yang masih dalam batas normal dan adanya dukungan dari atasan, dan rekan kerja serta kebijakan fleksibilitas jam kerja yang membuat karman rahman merasa puas dalam pekerjaannya sampai saat ini, tidak hanya puas dalam pekerjaan tetapi juga puas dalam kehidupan pribadinya, yakni masih mempunyai waktu luang yang cukup di tengah kesibukan kerjanya. Begitupun dengan subjek 2 yang juga merasa puas dengan pekerjaan dan juga dalam kehidupan pribadinya karena dukungan dari lingkungan kerja dan keluarga, meskipun terkadang waktu istirahatnya terganggu akibat tugas mendadak. Namun, ia tetap merasa seimbang karena kebijakan fleksibilitas kerja yang di terapkan oleh instansi Badan Narkotika Nasional Kota Manado.

Berdasarkan Faktor-faktor Menurut Poulouse (2014), Faktor-faktor yang mempengaruhi *Work-life Balance* kedua subjek menunjukkan persamaan, yaitu:

1. Individu

Kedua subjek memiliki strategi dalam mencapai *Work-life Balance* yakni selalu fokus pada pekerjaan pada saat bekerja dan juga fokus terhadap keluarga jika bersama dengan keluarga, selain itu mereka juga tidak menunda-nunda pekerjaannya sehingga waktu untuk keluarga bisa cukup dan tuntutan pekerjaan selesai tepat waktu.

2. Organisasi

Kebijakan fleksibilitas jam kerja yang di terapkan oleh instansi berperan besar dalam membantu mereka menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, dukungan dari atasan dan rekan kerja juga menjadi faktor pendukung utama bagi pegawai dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

3. Lingkungan sosial

Kedua subjek sama-sama mendapat dukungan penuh dari keluarga dan lingkungan sosial, yang membantu mereka tetap seimbang dalam menjalani pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Secara keseluruhan, pegawai berhasil mencapai *Work-life Balance* yang cukup baik meskipun menghadapi tantangan dalam keseimbangan waktu dan keterlibatan. Kebijakan fleksibilitas kerja, dukungan dari lingkungan kerja dan keluarga serta strategi individu dalam mengatur waktu menjadi faktor utama yang membantu mereka menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada pegawai Badan Narkotika Nasional Kota Manado, dapat di simpulkan bahwa pegawai telah berhasil dalam mencapai tingkat *Work-life Balance* yang cukup baik. Meskipun mereka menghadapi tantangan seperti jam kerja yang tidak menentu dan tugas mendadak yang diberikan oleh kantor, mereka tetap mampu mengatur waktu secara efektif dengan terlibat aktif baik dalam pekerjaan dan kehidupan pribadinya. hal itu membuat pegawai merasa puas antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya saat ini.

Keberhasilan ini didukung oleh beberapa faktor penting, yakni individu itu sendiri dengan strategi yang di miliki dalam mencapai kesimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya, adanya kebijakan dari kantor yang memberikan fleksibilitas jam kerja atau kerja jarak jauh kepada pegawai, dukungan dari atasan, rekan kerja, keluarga dan lingkungan sosialnya.

Dengan adanya kombinasi faktor-faktor ini, pegawai mampu menjaga keseimbangan

antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya. dukungan atasan, rekan kerja serta keluarga juga menjadi faktor pendukung utama bagi pegawai dalam mencapai *Work-life Balance*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M., & Muharto, A. (2022). Pengaruh Worklife Balance Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada PT. Livia Mandiri Sejati Pasuruan). *jurnal Riset Ekonomi Dan Bisnis*, 15(1), 37-46.
- Gaol, F. V. L., Deti, R., & Yusuf, R. (2023). Analisis Work Life Balance pada karyawan generasi milenial di Bandung. *INOVIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 7(1), 30-37.
- Mahardika, A. A., Ingarianti, T., & Zulfiana, U. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1-16.
- Mardiani, I. N., & Widiyanto, A. (2021). Pengaruh work-life balance, Lingkungan Kerja dan Kompensasi terhadap Kinerja karyawan PT Gunanusa Eramandiri. *Jesya (Jurnal Ekonomi dan Ekonomi Syariah)*, 4(2), 985-993.
- Muhammad Arifin, Agus Muharto. 2022. Pengaruh Worklife Balance Terhadap Kinerja Karyawan Studi Pada PT. Livia Mandiri Sejati Pasuruan: Ilmu Administrasi Bisnis, Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Panglima Sudirman, Surabaya
- Mundung, M. S., Trang, I., & Lumintang, G. (2022). Pengaruh Work Life Balance, Kepemimpinan Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Kantor Kementerian Agama Di Minahasa. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 10(3), 353-364.
- Nafis, Banatun, Arianis Chan, and Sam'un Jaja Raharja. "Analisis work-life balance para karyawan Bank BJB Cabang Indramayu." *Jurnal Akuntansi, Ekonomi Dan Manajemen Bisnis* 8.1 (2020): 115-126.
- Panjaitan, H., Eryanto, H., & Suherdi, S. (2023). Analisis Sistem Work Life Balance Pada Pegawai X. *Jurnal Media Administrasi*, 8(1), 103-115.
- Pradnyani, N. W. S., & Rahyuda, A. G. (2022). Peran stres kerja dalam memediasi pengaruh work-life balance dan kompetensi terhadap kinerja pegawai. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 806-820.PT.Rineka Cipta.
- Pratiwi, Dewi Padmi, and Anita Silvianita. "Analisis faktor-faktor work-life balance pada pegawai PT. Industri Telekomunikasi Indonesia (PERSERO) Bandung." *PERFORMANCE: Jurnal Bisnis & Akuntansi* 10.2 (2020): 123-131.
- Putri, S. W., & Frianto, A. (2023). Pengaruh work-life balance terhadap kinerja karyawan melalui komitmen organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 293-305.

- Rene, R., & Wahyuni, S. (2018). Pengaruh work-life balance terhadap komitmen organisasi kepuasan kerja, dan motivasi kerja terhadap kinerja individu pada karyawan perusahaan asuransi di jakarta. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Sriwijaya*, 16(1), 53-63.
- Sarahutu, Marcelino P., Deetje Solang, and Theophany Deasinatalia Kumaat. "PENGARUH WORKLIFE BALANCE TERHADAP BURNOUT PADA WANITA PEKERJA YANG MENGALAMI PERAN GANDA DI KECAMATAN TOMOHON UTARA KOTA TOMOHON." *BAKU BEKING PANDE (B2P)* 1.3 (2024): 23-28.
- Shinta Devi.(2020). Pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja pegawai pada Dinas perumahan
- Urba, M. A., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan Antara Work Life Balance dan Stres Kerja Pada Karyawan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 694-700.