WORK-LIFE BALANCE

Mengelola Konflik Kerja-Keluarga dengan Kekuatan Dukungan Sosial



Dr. Novi Marlena, S.Pd., M.Si.

WORK–LIFE BALANCE

Mengelola Konflik Kerja-Keluarga dengan Kekuatan Dukungan Sosial

Dr. Novi Marlena, S.Pd., M.Si.

Penerbit Widina

WORK-LIFE BALANCE
Mengelola Konflik Kerja-Keluarga dengan Kekuatan Dukungan Sosial

Penulis:
Dr. Novi Marlena, S.Pd., M.Si.

Desain Cover:
Fawwaz Abyan

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Editor:
Mulyadi

ISBN:
978-634-317-468-4

Cetakan Pertama:
Oktober, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: @penerbitwidina
Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga buku yang berjudul *"WORK-LIFE BALANCE: Mengelola Konflik Kerja-Keluarga dengan Kekuatan Dukungan Sosial*" dapat diselesaikan dan diterbitkan dengan baik.

Perubahan dunia kerja yang semakin dinamis, tuntutan profesional yang terus meningkat, serta kompleksitas kehidupan keluarga telah menjadikan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sebagai salah satu isu penting dalam kehidupan modern. Banyak individu menghadapi tantangan dalam menjalankan berbagai peran secara bersamaan, baik sebagai pekerja, pasangan, orang tua, maupun anggota masyarakat. Kondisi tersebut sering kali memunculkan konflik kerja-keluarga yang dapat memengaruhi kesejahteraan, kepuasan hidup, serta produktivitas seseorang.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, motivasi, dan kontribusi dalam proses penyusunan hingga terbitnya buku ini. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Semoga buku ini dapat menjadi sumber pengetahuan dan inspirasi dalam menciptakan kehidupan yang lebih seimbang, produktif, dan bermakna.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **iii**

DAFTAR ISI ..... **iv**

BAB 1 ANTARA PEKERJAAN DAN KELUARGA,
MANA YANG LEBIH PENTING? **1**

BAB 2 MEMAHAMI KONFLIK KERJA-KELUARGA,
DUKUNGAN SOSIAL, DAN KESEJAHTERAAN **5**

A. Konsep Pekerjaan dan Keluarga 5

B. Teori Konflik 8

C. Konflik Pekerjaan-Keluarga *(Work Family Conflict)* 26

D. Dukungan Sosial (*SOCIAL SUPPORT*) 33

E. *Well Being* (Kesejahteraan) 47

BAB 3 DI ANTARA TUNTUTAN KERJA DAN KEHIDUPAN KELUARGA **61**

A. Dukungan Pengawas sebagai Sumber Daya Organisasi dalam Mengatasi Konflik Pekerjaan-Keluarga 61

B. Mekanisme Konflik Pekerjaan-Keluarga 63

C. Peran Dukungan Sosial dalam Kehidupan Karyawan 65

D. Kesejahteraan dan Kualitas hidup Karyawan 66

E. Dampak Konflik Pekerjaan-Keluarga terhadap Kepuasan Kerja 68

F. Dampak Konflik Pekerjaan-Keluarga terhadap Kepuasan Keluarga 70

G. Dukungan Pengawas sebagai Penyangga Konflik Pekerjaan-Keluarga terhadap Kepuasan Kerja 71

H. Pasangan sebagai Penyangga
Konflik Pekerjaan-Keluarga terhadap Kepuasan Keluarga..... 73
BAB 4 SOLUSI PRAKTIS DALAM MENGELOLA
KONFLIK KERJA-KELUARGA 75
A. Membangun Kesadaran tentang
Pentingnya Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Keluarga..... 75
B. Mengembangkan Keterampilan Manajemen Waktu 76
C. Memperkuat Dukungan dari Pengawas di Tempat Kerja..... 76
D. Meningkatkan Keterlibatan dan Dukungan Pasangan 77
E. Membangun Jaringan Dukungan Sosial yang Kuat..... 77
F. Mendorong Kebijakan Organisasi yang Ramah Keluarga 78
G. Mengelola Stres dan Menjaga Kesejahteraan Psikologis 78
H. Mengembangkan Budaya Komunikasi Yang Terbuka 79
I. Menjadikan Dukungan Sosial sebagai
Strategi Utama Work-Life Balance 79
J. Menciptakan Sinergi antara Organisasi, Keluarga, dan Individu..... 80
DAFTAR PUSTAKA 81
PROFIL PENULIS 85

BAB 1

ANTARA PEKERJAAN DAN KELUARGA, MANA YANG LEBIH PENTING?

Manusia berusaha untuk mencapai suatu kebutuhan dengan cara bekerja atau mencari nafkah. Dengan bekerja seseorang dapat menemukan makna hidupnya dan dapat meningkatkan taraf kehidupan yang lebih baik. Oleh karena itu setiap pribadi yang bekerja mempunyai tujuan atau kebutuhan yang relatif berbeda antara satu dengan yang lain.

Pekerjaan dan keluarga merupakan dua bidang yang tidak dapat dipisahkan dan sangat mempengaruhi kehidupan individu dewasa, Edward & Rothbard (2000); Lambert (1990); Staines (1980); dalam Noor (2004). Banyaknya permasalahan yang dihadapi dalam pekerjaan maupun keluarga membuat seseorang terlebih bagi mereka yang sudah berkeluarga dituntut untuk mampu menyimbangkan perannya dalam kedua domain yaitu domain pekerjaan maupun domain keluarga. Mereka menghadapi permasalahan unik dalam pekerjaan, keluarga maupun kehidupan pribadinya, Hall & Hall (1979); Moen (1985) dalam Parasuraman *et al*. (1992). Waktu dan tenaga yang terbatas seringkali menghambat kemampuan mereka untuk bisa menyeimbangkan aktivitas yang dijalankan. Hal ini biasanya terjadi ketika

BAB 2

MEMAHAMI KONFLIK KERJA-KELUARGA, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KESEJAHTERAAN

A. KONSEP PEKERJAAN DAN KELUARGA

Parasuraman *et al*. (1992) melakukan penelitian dengan judul "*Role Stressors, Social Support, and Well Being among Two Career Couples*" yang bertujuan untuk menguji 1) pengaruh *role stressor* (pemicu stress peran) dari pekerjaan, *role stressors* dari keluarga dan konflik pekerjaan-keluarga pada tiga indikator *well being* (kesejahteraan) yaitu kepuasan kerja, kepuasan keluarga dan stress hidup, 2) menguji perbedaan jenis kelamin dalam hubungannya dengan *role stressors* dan *well being* 3) menguji peranan dukungan sosial sebagai moderator hubungan antara peran *stressors* dengan indikator kesejahteraan. Sampel yang digunakan 238 orang (119 orang pasangan/*two career couples*) dimana terdiri dari 116 orang sudah menikah dan 13 orang belum menikah. Hasil dari Parasuraman *et al*. ini menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara *role stressor* dengan *well being* dimana ada hubungan antara *role stressor* dari pekerjaan dan dari keluarga mempunyai hubungan dengan kepuasan kerja dan kepuasan keluarga, mengingat ketiga *stressor* yaitu *role stressor* dari pekerjaan dan keluarga dan

BAB 3

DI ANTARA TUNTUTAN KERJA DAN KEHIDUPAN KELUARGA

A. DUKUNGAN PENGAWAS SEBAGAI SUMBER DAYA ORGANISASI DALAM MENGATASI KONFLIK PEKERJAAN-KELUARGA

Konflik pekerjaan-keluarga memiliki hubungan yang berlawanan dengan kepuasan kerja. Ketika individu mengalami peningkatan konflik antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, tingkat kepuasan kerja cenderung menurun. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesulitan dalam menyeimbangkan peran di lingkungan kerja dan keluarga dapat memengaruhi penilaian individu terhadap pekerjaannya secara negatif. Namun, keberadaan dukungan dari pengawas terbukti dapat mengurangi dampak negatif tersebut. Dukungan yang diberikan oleh pengawas, baik dalam bentuk perhatian, pemahaman, maupun bantuan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, berperan sebagai faktor penyangga yang membantu karyawan mengelola konflik yang dialami. Dengan adanya dukungan tersebut, pengaruh konflik pekerjaan-keluarga terhadap kepuasan kerja menjadi lebih lemah, sehingga karyawan tetap dapat mempertahankan

BAB 4

SOLUSI PRAKTIS DALAM MENGELOLA KONFLIK KERJA-KELUARGA

Keseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga (*work-life balance*) merupakan tujuan yang dinamis dan memerlukan upaya terencana. Konflik kerja-keluarga yang tidak terkelola dengan baik dapat menggerus kepuasan kerja, keharmonisan rumah tangga, dan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah solutif yang terstruktur dan melibatkan berbagai pihak, mulai dari individu itu sendiri, keluarga, hingga organisasi. Bab ini akan menguraikan sepuluh rekomendasi praktis yang dapat diadopsi untuk membangun sinergi antara dunia kerja dan kehidupan personal, dengan menempatkan kekuatan dukungan sosial sebagai fondasi utamanya.

A. MEMBANGUN KESADARAN TENTANG PENTINGNYA KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN KELUARGA

Langkah fundamental dalam mengelola konflik kerja-keluarga adalah menumbuhkan kesadaran internal individu akan pentingnya keseimbangan. Karyawan perlu menginternalisasi pemahaman bahwa keberhasilan karier

DAFTAR PUSTAKA

Adams, G A., King, L. A., King, D. W. 1996. Relationship of Job and Family Involvement, Family Social Support, and Work Family Conflict with Job and Life Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 81. pg. 411-420.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

As'ad, Moh. 2003. *Psikologi Industri.* Edisi ke-empat . Yogyakarta: Liberty

Aycan, Zeynep., Eskin, Mehmet. 2005. Relative Contributions of Chidcare, Spousal Support, and Organizational Support in Reducing Work family Conflict for Men and Women: The Case of Turkey. *Sex Roles*. Vol. 53. No. 7/8.

Carlso, D.S., Kacmar, K.M. 2000. Work Family Conflict in the Organization. Do Life Role Values Make a Difference?. *Journal Of Management*, 26: 1031-1054.

Cohen, S., Wills, T. A. 1985. Stress, Social Support and The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin,* 98: 310-357.

Edwards, J. R., Rothbard, N. P. 2000. Mechanisms Link Work and Family: Clarifying the Relationship between Work and Family Construct. *Academy of Management Review*, 35. Pg. 178-199.

Erdwins, J. Carol., Louis C. Buffardi., Wendy J. Casper., Alison S. O'Brien. 2001. The Relationship of Women's Role Strain to Social Support, Role Satisfaction, and Self Efficacy. *Family Relation*, 50 pg. 230

Frone, M. Russel. 2000. Developing a Testing Model of The Work Family Interface. *Journal of Vocational Behavior*. Vol. 50. 146-167

Frone, M Russel., Cooper M. 1992. Antecedents and Outcomes of Work Family Conflict: Testing a Model of the Work Family Interface. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 7. pg. 65-78

Ghozali, Imam. 2001. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Undip.

Greenhaus, J.H., Beutell, N. J. 1985. Sources Of Conflict Between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, Vol. 10, No. 1: 76-88

Hardjana, A. M. 1994. *Konflik Di Tempat Kerja*. Yogyakarta: Kanisius.

Hardyastuti, Suhastmini. 2001. Pengurangan Konflik Peran Kerja dan Peran Keluarga: Siapa Pelakunya?. *Center for Population and Policy Studies Gadjah Mada University*: 1-6

Hellrigel, Slocum. 2002. *Organizational Behavior*. Twenth Edition. Thomson, South Western.

Higgins, C. A., Duxbury, L. E. 1992. Work Family Conflict: A Comparison Of Dual Career and Traditional Career Men. *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 13, No. 4: 389-411

Higgins, C. A., Duxbury, L. E., Karen L. Johnson. 1999. An Examination of the Implication and Cost of Work Life in Canada. *Journal of Organizational Behavior.* Pg. 258

Handoko, T. Hani. 2000. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. *Edisi Kedua*. Yogyakarta: BPFE

Kossek, E E., Ozeki, C. 1998. Work Family Conflict, Policies, and Job- Life Satisfaction Relationship: A Review and Directions for Organizational Behavior- Human Resources Research. *Journal of Applied Psychology*, 83. Pg. 139-149.

Kreitner, Robert., Angelo Kinicki. 2004. *Organizational Behavior*. *Sixth Edition*. New York. The McGraw Hill Companies Inc.

Lapore. S. J. 1992. Social Conflict, Social Support and Psychological Distress: Evidence of Cross Buffery Effect. *Journal of Personality & Social Psychology*. Vol. 63. No. 5. Pg 274.

Luk, D. M., Shaffer, M. A. 2005. Work and Family Domain Stressors and Support; Within and Cross Domain Influences on Work Family Conflict. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. Vol. 78: 489-508

Luthans, Fred. 2005. *Organizational Behavior 10th Edition*. McGarw-Hill Companies

Matteson, Michael., John M. Ivanceivch. 2002. *Organizational Behavior and Management*. New York: The McGraw Hill Companies. Inc.

Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Nimran, Umar. 1999. *Perilaku Organisasi*. Surabaya: CV. Citra Media

Noor, Noraini M. 2004. Work Family Conflict, Work and Family Role Salience, and Women's Well Being. *The Journal of Social Psychology*, Vol. 144, No. 4: 389-405

Olson, David H., John DeFrain. 2003. *Marriages and families: Intimacy, Diversity and Strenght*. New York: The McGraw Hill Companies.

Parasuraman, Saroj., Jeffrey, H. Greenhaus., Cherlyn Skromme Granrose. 1992. Role Stressors, social Support, and Well Being among Two Career Couples. *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 13, No. 4: 339-356

Poelmans, Steven. 2001. Individual and Organizational Issues in Work Family Conflict. *Research Paper*. University Of Navarra.

Posig, Margaret., Kickul, Fill. 2004. Work Role Expectations and Work Family Conflict: Gender Differences in Emotional Exhaustion. *Management Review*, Vol. 19, No. 7/8: 373-386

Robbins, Stephen P. 2001. *Perilaku Organisasi: Kontroversi dan Aplikasi*. Terjemahan. Jakarta: PT. Prenhalindo.

Simon, Michael., Angelika Kumering J. Klein., Hans Martin Hasselhorn. 2004. Work Home Conflict in the European Nursing Proffesion. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 10. No. 4

Wanita Berperan Ganda. 2007. Waspada Online. http: // www. waspada. co.id

Tosi H. L., Rizzo, J. R., Carrol, S. J. 1990. *Managing Organizational Behavior*. (2nd Edition) New York. Harper Collins Publishers

Triaryati, Nyoman. 2003. Pengaruh Adaptasi Kebijakan Mengenai Work Family Issue Terhadap Absen dan Turnover. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*. Vol. 5 No. 1: 85-96

Wahyudi. 2006. *Manajemen Konflik dalam Organisasi.* Bandung: Alfabeta.

Yang, Nini, Chao C. Chen., Jaepil Choi., Yimin Zou. 2000. Sources of Work family Conflict: A Sino U. S. Comparison of the Effects of Work and Family Demands. *Academy of Management Journal.* Vol. 43. No. 1: 113-123

Yasin, Azis. 2000. Pengaruh Timbal Balik antara Kepuasan Pekerjaan dan Kepuasan Keluarga: Analisis Model Struktural. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen*.

PROFIL PENULIS

Dr. Novi Marlena, S.Pd., M.Si



Penulis dilahirkan pada bulan September di Kota Trenggalek, Jawa Timur, sebagai anak bungsu dari enam bersaudara, dari pasangan Bapak Atim (alm.) dan Ibu Lamini (alm.). Penulis menempuh pendidikan dasar hingga menengah di Kabupaten Trenggalek, kemudian melanjutkan studi Sarjana (S-1) pada Program Studi Pendidikan Tata Niaga di Universitas Negeri Surabaya, pendidikan Magister (S-2) pada Program Studi Ilmu Manajemen di Universitas Airlangga, dan pendidikan Doktor (S3) pada Program Studi Pendidikan Ekonomi di Universitas Negeri Malang. Penulis adalah **Dosen pada Program Studi S-1 Pendidikan Bisnis, Fakultas Ekonomika dan Bisnis (FEB), Universitas Negeri Surabaya**. Mata kuliah yang diampu meliputi Pengantar Ilmu Administrasi dan Manajemen, Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM), Pengembangan Karier, Manajemen Operasional, Manajemen Strategi, Manajemen Risiko, Strategi Pemasaran, Pengembangan Bahan Ajar, serta Keterampilan Mengajar dan Pembelajaran Mikro. Saat ini, penulis menjabat sebagai Kepala Divisi Dokumen Mutu dan Manajemen Risiko pada Badan Penjaminan Mutu (BPM) Universitas Negeri Surabaya, dan sebelumnya pernah menjabat sebagai Ketua Gugus Penjaminan Mutu (GPM) di Fakultas Ekonomika dan Bisnis (FEB). Dalam perannya tersebut, penulis telah mengembangkan berbagai dokumen mutu. Karya yang dihasilkan penulis adalah beberapa

artikel yang *publish* baik nasional maupun internasional. Beberapa karya buku sudah dihasilkan antara lain buku dengan judul Pengantar Ilmu Administrasi dan Manajemen; Binis Digital; Pengantar Ilmu Manajemen (Sebuah Pendekatan Konseptual); Kinerja Karyawan (Era Transformasi Digital); Manajemen Sumber Daya Manusia; Manajemen Strategi (Membangun Keunggulan Kompetitif); Perilaku Konsumen (Tinjauan Konseptual dan Praktis); Pengantar Ilmu Administrasi dan Manajemen (Teori dan Aplikasi); Manajemen Pemasaran (Strategi dan Orientasi Pasar); Manajemen Operasi; Metodologi Penelitian Pendidikan; Analisis Problematika Pendidikan Ekonomi; Standar Mutu Program Pendidikan Profesi; Standar Mutu Program Pendidikan Sarjana.

Email: novimarlena@unesa.ac.id

WORK-LIFE BALANCE

Mengelola Konflik Kerja-Keluarga dengan Kekuatan Dukungan Sosial



Dalam era modern yang ditandai oleh perkembangan teknologi, perubahan pola kerja, dan meningkatnya tuntutan kehidupan, batas antara dunia pekerjaan dan kehidupan pribadi semakin sulit dipisahkan. Kemudahan akses terhadap pekerjaan melalui berbagai perangkat digital sering kali membuat individu tetap terhubung dengan tanggung jawab profesional di luar jam kerja. Di sisi lain, keluarga tetap membutuhkan perhatian, waktu, dan keterlibatan emosional yang memadai. Kondisi ini menjadikan upaya untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga sebagai tantangan yang semakin kompleks, sekaligus kebutuhan penting bagi terciptanya kesejahteraan individu dan keberlangsungan kehidupan sosial yang harmonis.

Buku ini hadir untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai konsep work-life balance, dinamika konflik kerja-keluarga, serta peran penting dukungan sosial dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan yang muncul dari tuntutan pekerjaan dan keluarga. Melalui pembahasan yang sistematis, pembaca diajak untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja, dampak yang ditimbulkan oleh konflik peran, serta berbagai strategi yang dapat diterapkan untuk menciptakan harmoni antara tanggung jawab profesional dan kehidupan keluarga.

www.penerbitwidina.com
@penerbitwidina
penerbit widina
penerbitwidina@gmail.com
widina store
widina bookstore

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku
0815-7000-699

SCANME

Sosial & Humaniora

ISBN 978-634-317-468-4

9 786343 174684