



Work Life Balance Ditinjau dari Beban Kerja Polisi

Raissa Rahma Aura¹, Mawarda Lutfiyani², Samantha Petricia Manik³, Audria Sharon Prameswari⁴,
Tugimin Supriyadi⁵

¹²³⁴⁵Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 30, 2024
Revised June 08, 2024
Accepted June 12 2024
Available online 16 June 2024

Keywords:

Work-life balance, beban kerja, polisi

Keywords:

Work-life Balance, workload, police



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

research methodology uses a literature review. Based on the findings of a literature search regarding the influence of workload on work-life balance for police, it can be said that high workload has a significant impact on work-life balance for police.

ABSTRACT

Anggota polisi tentunya memiliki perasaan untuk beruntung dalam mendapatkan keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawabnya di rumah. Masalah *work-life balance* biasanya terjadi Ketika seseorang merasa sulit mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kehidupan pekerjaan. Stres merupakan salah satu kondisi psikologis yang disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan. Tujuan penelitian ini untuk menemukan keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) yang berkaitan dengan beban kerja oleh seorang anggota polisi. Metodologi penelitian ini menggunakan *literatur review*. Berdasarkan temuan penelusuran literatur mengenai pengaruh Pengaruh Beban Kerja dengan *Work-Life Balance* pada Polisi, maka dapat dikatakan bahwa beban kerja yang tinggi memiliki dampak signifikan terhadap *work-life balance* pada polisi.

ABSTRACT

Police officers certainly have a sense of being fortunate in getting a balance between work and responsibilities at home. Work-life balance problems usually occur when someone finds it difficult to achieve balance between personal life and work life. Stress is a psychological condition caused by excessive workload. The aim of this research is to find work-life balance related to the workload of a police officer. This

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari orang lain dibutuhkan bagi kelangsungan hidup manusia, sehingga memerlukan peran anggota kepolisian. Dalam menjadi seorang polisi tentunya mempunyai tanggung jawab besar untuk mengabdikan pada bangsa dan negara, maka dari itu kepolisian dituntut untuk memprioritaskan negara daripada dirinya sendiri. Jumlah pekerjaan yang banyak untuk dijalankan oleh polisi memiliki resiko yang sangat banyak, misalnya seperti waktu tidur yang kurang, minimnya waktu bersama keluarga, hari libur yang tetap digunakan untuk bekerja, bahkan jauh dari keluarga yang dapat mengancam nyawa (Nurhasanah, 2021).

Masalah yang dihadapi oleh anggota kepolisian akan menjadikannya sebuah beban dan membuat tidak maksimalnya pekerjaan yang dilakukan. Permasalahan tersebut juga akan menjadi suatu beban sehingga terbawa hingga lingkungan hidup diluar pekerjaan. Tantangan yang dialami oleh anggota kepolisian adalah memiliki beban kerja yang tinggi. Secara umum, kinerja buruk karyawan diakibatkan oleh beban kerja yang berlebih (Cahyathi & Riana, 2023). Menurut Nurwahyuni (2019) beban kerja sendiri merupakan banyaknya jumlah tugas yang diterima sesuai hasil antara kapasitas pekerjaan dan waktu yang diberikan serta menjadi tanggung jawab dalam suatu jabatan atau unit organisasi. Dalam menganalisis beban kerja perlu menentukan jumlah, tugas utama, dan fungsi dari setiap anggota agar beban kerja yang dialami oleh anggota tidak berat, karena hal tersebut memengaruhi tingkat produktivitas anggota.

Anggota polisi tentunya memiliki perasaan untuk dapat beruntung terkait keseimbangan dalam pekerjaan serta tanggung jawab di rumah. Maka dari itu tentunya setiap organisasi ingin memiliki sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu bekerja keras agar mencapai tujuan organisasi. Sumber daya manusia yang memiliki kinerja yang baik ialah sumber daya yang memiliki *Work-Life Balance* (Andreani Ratna Sari & Alimatus Sahrah, 2023). Ketika anggota polisi berhasil mendapat beban kerja minimal dan merasa pekerjaan yang dilakukan menyenangkan hal tersebut membantu anggota polisi dalam penerapan keseimbangan kehidupan kerja mereka, terlebih jika terdapat support dari

*Corresponding author

Email: raissaaura15@gmail.com¹, mawardalutfiyani123@gmail.com², samanthapetricia125@gmail.com³, audriasharon@gmail.com⁴, tugimin.supriyadi@dsn.ubharajaya.ac.id⁵

organisasi dan kondusifnya lingkungan bekerja anggota polisi (Nurhasanah, 2021). Tercapainya keseimbangan emosi, perilaku, serta waktu tuntutan pekerjaan serta tanggung jawab keluarga dan tugas pribadi akan mendorong individu untuk memperoleh keseimbangan (Nurhasanah, 2021).

Masalah *work-life balance* yang sering terjadi adalah ketika seorang individu tidak bisa menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaannya, Seperti, tuntutan dalam tugas dan pekerjaan, selain itu tuntutan besar dari pihak keluarga juga mereka miliki hingga memberi tekanan lebih besar jauh daripada manfaat yang mereka dapatkan dari dua peran yang mereka jalankan (Nurhasanah, 2021). Hal yang dapat ditimbulkan dari hal tersebut seperti gangguan medis, psikologis, dan konsekuensi perilaku. Stres merupakan salah satu gangguan psikologis yang diterima karena terlalu sibuk akan pekerjaan yang diberikan. Namun *work-life balance* yang baik dapat meningkatkan semangat kerja yang tinggi, memiliki tanggung jawab sepenuhnya pada pekerjaan maupun kehidupan pribadi serta adanya rasa kepuasan kerja (Cahyathi & Riana, 2023).

Waktu yang diberikan kepada pekerja perlu seimbang antara waktu untuk urusan pribadi dan waktu di tempat kerja. Ketidakseimbangan ini dapat berdampak negatif pada karyawan. Jika pekerja terlalu fokus pada pekerjaan, waktu untuk keluarga atau kehidupan pribadi akan berkurang, yang pada gilirannya dapat mengurangi kepuasan kerja. Sebaliknya, jika pekerja lebih memprioritaskan kehidupan pribadi atau keluarga, hal ini dapat memengaruhi kualitas dan kinerja kerja mereka, yang berpotensi menurun. (Andreani Ratna Sari & Alimatus Sahrah, 2023) Masalah *work-life balance* dimana individu tidak dapat menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dengan kehidupan kerja merupakan yang paling sering terjadi, dan hal tersebut dapat menimbulkan gangguan medis, psikologis, dan konsekuensi perilaku. Stres menjadi gangguan yang paling umum dimiliki oleh individu dengan tuntutan pekerjaan dan pribadi yang berlebihan, dan hal tersebut sangat berbahaya bagi kelangsungan hidup pekerja, karena stres, seseorang mudah terserang penyakit terutama jantung dan *stroke*. Pemasalahan *work-life balance* juga menjadi isu yang penting bagi manajemen di berbagai perusahaan

Kondisi pekerjaan yang membebani dan ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dapat menyebabkan ketidakpuasan pekerja, terutama jika kehidupan kerja dominan dalam kehidupan mereka. (Syifa Fadilla, 2022). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui *work life balance* yang dilihat dari beban kerja seorang anggota polisi.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *literature review*, yang mana dilakukan dengan membaca sekaligus melakukan analisa dari bermacam-macam jurnal, artikel maupun buku yang memiliki keterkaitan terhadap tema penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan serangkaian topik tertentu (Amri, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beban Kerja

Menurut Nabawi (2019) beban kerja merupakan sebuah kegiatan yang mana memerlukan proses mental ataupun keahlian yang diharuskan untuk menyelesaikan pada waktu yang telah ditetapkan, baik berupa fisik ataupun psikis. Beban kerja yang berlebihan dapat membuat beberapa individu mengalami stress, namun terdapat juga beberapa individu di mana ketika menghadapi beban kerja yang berat hal tersebut membuat dirinya merasa tertantang untuk dapat menyelesaikan tugas dan lebih semangat dalam memperoleh target yang telah dibebankan. Apabila individu memiliki beban kerja yang tinggi ataupun rendah, akan tetapi tidak memiliki kesetaraan antara beban kerja yang dimiliki dengan kemampuan fisik, psikis dan keahliannya, maka dapat berdampak pada diri individu tersebut.

Rochman & Ichsan (2021) mengatakan bahwa beban kerja adalah serangkaian tugas yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Pembagian beban kerja kepada pegawai harus memperhatikan keterampilan dan bakat setiap individu jika tidak, pada akhirnya akan timbul masalah yang dapat mengganggu kinerja pekerja di masa depan.

Menurut Fransiska & Tupti (2020) Beban kerja merupakan jumlah pekerjaan atau aktivitas yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan ketegangan pada diri seseorang. Kelebihan beban kerja dapat terjadi apabila karyawan terlalu banyak tuntutan pada waktu mereka, sehingga menghambat mereka untuk menyelesaikan tugas dengan kemampuan terbaiknya. Karena tuntutan yang tinggi terhadap tingkat keterampilan, kecepatan, jumlah pekerjaan, dan faktor lain, akibatnya kinerja karyawan akan menurun.

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa beban kerja merupakan sekumpulan kegiatan dari sebuah organisasi yang di miliki oleh karyawan serta dapat menyebabkan penurunan kinerja dan membutuhkan kemampuan yang setara dengan tugas yang diberikan serta mampu mengelola waktu dengan baik untuk dapat menyelesaikannya.

Nabawi (2019) menyebutkan beban kerja memiliki dua faktor yaitu faktor dari luar dan dari

dalam. Faktor yang berasal dari luar seperti lingkungan kerja, struktur, dan tanggung jawab. Sebaliknya, faktor internal meliputi faktor somatik (jenis kelamin, usia, status gizi, serta kondisi kesehatan), dan faktor psikologis (motivasi, kepercayaan, persepsi, keinginan, dan kepuasan) menjadi potensi pemicu stress bagi seorang karyawan.

Work Life Balance

Work-life balance menurut Anita et al., (2020) adalah kemampuan seseorang untuk menjaga tanggung jawab terkait pekerjaan dan tugas-tugas di rumah tetap terkendali. Ini melibatkan kemampuan seseorang untuk mengelola berbagai tuntutan dalam hidup secara simultan, di mana tingkat keterlibatan mereka sesuai dengan peran ganda yang dimaikan karyawan di tempat kerja.

Work-life balance menurut Kelliher dalam (Digdaya Putra Bhayangkara, 2022) adalah kesinambungan antara kehidupan di lingkup pekerjaan dan di luar pekerjaan dari individu, di mana keseimbangan ini dapat menghasilkan kepuasan jika kedua aspek tersebut dapat berjalan seiring. Brough (2020) mengartikan *work-life balance* sebagai fokus pada keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, yang melibatkan berbagai tuntutan dari kedua aspek tersebut. Dapat disimpulkan bahwa *Work Life Balance* adalah keseimbangan antara tanggung jawab di tempat kerja dan kehidupan di luar pekerjaan yang dapat menghasilkan kepuasan bagi karyawan itu sendiri. Menurut Greenhaus, Collins dan Shaw (dalam Arditya Afrizal Mahardika et al., 2022) ada tiga aspek dalam *work-life balance* yaitu, keterlibatan, kepuasan, dan keseimbangan waktu. Penelitian ini dilakukan dengan penelusuran artikel ilmiah melalui Google, hasil yang diperoleh bahwa terdapat jurnal yang terkait dengan pembahasan penelitian dalam rentang 2021-2024.

Tabel 1 . Kajian terdahulu

Nama Pengarang	Judul	Metode Pengambilan Data	Hasil
Siti Lucyana Nurhasanah	Keseimbangan Kehidupan Kerja Ditinjau dari Beban Kerja dan Dukungan Sosial Pada Polisi (2021)	Pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk pemilihan subjek penelitian. Data dianalisis dengan regresi linier berganda menggunakan SPSS 25.0.	Beban kerja dan dukungan sosial berkontribusi 45,7% terhadap keseimbangan kehidupan kerja polisi. Penghargaan emosional, waktu, dan kondisi normal secara signifikan mempengaruhi keseimbangan kerja.
Andreani Ratna Sari, Alimatus Sahrah	Keterikatan Kerja Dan Beban Kerja Dengan Work Life Balance (2023)	Skala WLB, skala keterlibatan kerja, dan skala beban kerja yang digunakan untuk pengumpulan data. Analisis korelasi momen produk dan regresi linier ganda untuk analisis data. Skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yang digunakan untuk pengumpulan data.	Hubungan positif antara keterlibatan kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja. Hubungan negatif antara beban kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja. Hubungan bersama antara keterlibatan kerja, beban kerja, dan Keseimbangan Kehidupan Kerja.
Emilan Siboro	Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja, Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Stres Kerja Pada Aparat Kepolisian Daerah Sumatera Utara (Studi Pada Direktorat Reserse Kriminal Khusus) (2022)	Metode kuantitatif dengan analisis statistik melalui uji Model Auter. Analisis Model Internal dan Pengujian Hipotesis. Pemrosesan data dengan program perangkat lunak PLS (Partial Least Square).	Lingkungan kerja mempengaruhi kepuasan kerja secara signifikan di Kepolisian Daerah Sumatera Utara. Beban kerja yang lebih rendah menyebabkan kepuasan kerja yang lebih tinggi di antara personel polisi. Stres kerja berdampak signifikan pada kepuasan kerja di Direktorat Investigasi Kriminal Khusus.
I Gusti Widya	Peran Work Life	Metode survei dengan	Beban kerja secara positif

Ari Cahyathi, I Gede Riana	Balance Memediasi Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Bank Bri Gatsu Denpasar (2023)	teknik kuesioner dan wawancara. Memanfaatkan Pemodelan Persamaan Struktural (SEM) berdasarkan PLS untuk analisis. Pengambilan sampel non-probabilitas dengan semua karyawan tetap sebagai sampel.	mempengaruhi stres kerja, berdampak negatif pada keseimbangan kehidupan kerja. Keseimbangan kehidupan kerja memediasi efek tekanan pekerjaan terhadap stres di tempat kerja Tekanan kerja secara signifikan meningkatkan stres kerja pada karyawan Bank BRI.
Alice Zellawati, Digna Jihan Fasha M.A	Work-Life Balance Pada Anggota Polisi Wanita Polres Salatiga Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga (2021)	Skala Likert untuk pengukuran variabel. Korelasi Momen Produk untuk analisis data.	Hubungan yang sangat kuat antara dukungan sosial dari keluarga dan keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan. Dukungan keluarga berkontribusi 41,2% untuk keseimbangan kehidupan kerja.
Muslikan & Ali	Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja, Beban Kerja Dan Konflik Peran Terhadap Stres Kerja Anggota Sat Reskrim Polres Kerinci (2022)	Metode penelitian menggunakan pendekatan Deskriptif dan Asosiatif dengan mengambil kesimpulan melalui pendekatan Kuantitatif.	Keseimbangan Kehidupan Kerja berpengaruh terhadap Stress di tempat Kerja. Tekanan Kerja tidak memiliki dampak terhadap Stres di tempat Kerja. Konflik Peran tersebut tidak berpengaruh terhadap tekanan kerja dan pada saat yang bersamaan mempengaruhi Keseimbangan Dunia kerja, tekanan pekerjaan, dan masalah konflik peran berdampak positif dan signifikan terhadap stres kerja yang dialami oleh anggota Sat Reskrim Polres Kerinci.

Dari hasil penelusuran artikel ilmiah dari Google terdapat 6 jurnal yang sudah di kumpulkan berkaitan dengan Pengaruh Beban Kerja dengan *Work-Life Balance* pada Polisi dan dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, beban kerja yang tinggi sangat berdampak kepada *work-life balance* pada polisi. Penting bagi institusi kepolisian untuk mengadopsi kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan polisi, agar mereka dapat menjalankan tugas dengan efektif tanpa mengorbankan kesejahteraan pribadi dan keluarga. Dalam penelitian (Andreani Ratna Sari & Alimatus Sahrah, 2023) menyatakan bahwa berlandaskan dari setiap aspek dalam beban kerja bisa dijabarkan bahwa aspek beban waktu mengarah terhadap seberapa tekanan yang berhubungan sama waktu yang ditempuh selama keberlangsungan bekerja.

Agar dapat memperoleh *Work-Life Balance* masing-masing karyawan diharuskan mempunyai keseimbangan antar waktu, dengan begitu beban kerja yang dimiliki mengalami penurunan. Dalam aspek yang berkaitan dengan psikis disini mengarah terhadap seberapa besar aktivitas psikis maupun perseptual yang diperlukan untuk penglihatan, ingatan serta pencarian. Dalam aspek keperluan fisik, pekerja diharuskan untuk mengoptimalkan serta memperhatikan stamina yang dimiliki agar dapat menjalankan pekerjaan yang berkaitan dengan. Aspek desakan psikis menyatakan seberapa bahaya atau rasa putus asa sekaligus perasaan negatif seperti ketersinggungan, kegeliasahan, keterpuasan, nyaman serta merasa cukup atau segan untuk meraih peningkatan. Berlandaskan dalam penelitian serta pembahasan yang sudah dilaksanakan oleh Nurhasanah (2021), maka bisa diambil kesimpulan bahwa adanya pengaruh beban kerja serta dukungan sosial terhadap keseimbangan kehidupan kerja pada polisi di Samarinda. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa beban kerja memiliki pengaruh signifikan mengenai keseimbangan kehidupan kerja polisi di Samarinda secara individual. Dukungan sosial pun terbukti berpengaruh kepada keseimbangan kehidupan kerja para polisi di Samarinda, menunjukkan bahwa baik beban kerja maupun dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menciptakan keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi bagi polisi.

SIMPULAN

Dari paparan diatas mengenai hasil sekaligus pembahasan, beban kerja mempunyai pengaruh signifikan terhadap *work-life balance* pada anggota polisi. Dimana aspek-aspek yang terdapat dalam beban kerja, merujuk terhadap seberapa besar tekanan yang diterima selama berlangsungnya pekerjaan. Untuk itu penting bagi para pekerja mencapai keseimbangan waktu kerja sehingga akan mengurangi beban kerja yang dimiliki. Selain faktor beban kerja sendiri, dukungan sosial sangatlah berpengaruh secara signifikan dalam mendorong tercapainya keseimbangan hidup para polisi antara kehidupan pribadi dengan kehidupan pekerjaan.

REFERENSI

- Amri, M. (2016). Menulis Kajian Literatur. *Jurnal Etnosia*, 1(2), 112-117.
- Andreani Ratna Sari, & Alimatus Sahrah. (2023). Keterikatan kerja dan beban kerja dengan Work Life Balance. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 32-39.
- Anita, R., Abdillah, M. R., Wu, W., Sapthiarsyah, M. F., & Sari, R. N. (2020). Work-Life Balance Pada Anggota Polisi Wanita Polres Salatiga Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga. *Unaki.Ac.Id*, 28(3), 1787-1806.
- Arditya Afrizal Mahardika, Ingarianti, T., & Uun Zulfiana. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1-16. <https://doi.org/10.58959/cjss.v1i1.8>
- Cahyathi, I. G. A. W. A., & Riana, I. G. (2023). Peran Work Life Balance Memediasi Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Bank Bri Gatsu Denpasar. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 12(09), 1866. <https://doi.org/10.24843/eeb.2023.v12.i09.p18>
- Digdaya Putra Bhayangkara. (2022). Hubungan Work Life Balance dengan Profesionalisme Kerja Staf Kepolisian pada Polsek Benowo Surabaya di Masa Pandemi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 813-818. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i3.4881>
- Fransiska, Y., & Tupti, Z. (2020). Pengaruh Komunikasi, Beban Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Labuhan Batu Utara Jurnal. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan. Vol 3, No 2. ISSN 2623-2634. 2020. *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan*, 3(September), 224-234.
- Muslikan, A., & Ali, H. (2022). Effect Work Life Balance, Workload and Role Conflict on Work Stress for Members of Kerinci Police Criminal Investigation. *Jurnal Riset Manajemen Indonesia*, 4(3), 325-333. <https://doi.org/10.55768/jrmi.v4i3.145>
- Nabawi, R. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja, Kepuasan Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(2), 170-183. <https://doi.org/10.30596/maneggio.v2i2.3667>
- Nurhasanah, S. L. (2021). Keseimbangan Kehidupan Kerja Ditinjau dari Beban Kerja dan Dukungan Sosial Pada Polisi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 594. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6512>
- Nurwahyuni, S. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Work Life Balance (Studi Kasus PT. Telkom Indonesia Regional V). *Jurnal Ilmu Manajemen*, 7(1), 1-9.
- Rochman, M. A., & Ichsan, R. M. (2021). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt Honda Daya Anugrah Mandiri Cabang Sukabumi. *Mahasiswa Manajemen*, 2(1), 1-22.
- Siboro, E. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja, Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Stres Kerja Pada Aparat Kepolisian Daerah Sumatera Utara (Studi Pada Direktorat Reserse Kriminal Khusus). *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 5(1), 279-292. <https://doi.org/10.36778/jesya.v5i1.616>
- Syifa Fadilla. (2022). Pengaruh Work Life Balance dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 49-56. <https://doi.org/10.29313/jrmb.v2i2.1523>
- Zellawati, A., & Fasha, D. J. (2020). Work-Life Balance pada Anggota Polisi Wanita Polres Salatiga ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga. *Journal IMAGE*, 1(2), 48-58. <https://unaki.ac.id/ejournal/index.php/image/article/view/426>