

IMPLEMENTATION OF WORK-LIFE BALANCE TO IMPROVE PERFORMANCE

IMPLEMENTASI WORK LIFE BALANCE UNTUK MENINGKATKAN KINERJA

Anis Syamsu Rizal^{1*}, Sevty Wahiddirani Saputri², Heri Iswanto³

Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Pamulang¹, Program Studi Akuntansi, Universitas Pamulang^{2,3}
dosen01955@unpam.ac.id

**Corresponding Author*

ABSTRACT

The Perigi Reading Center is a social institution that plays a role in enhancing literacy and community empowerment, including through support for local workers such as artisans, small-scale traders, educators, and social volunteers. Increasing work demands can lead to difficulties in balancing work and personal life, thereby impacting stress levels, fatigue, motivation, and productivity. This Community Service activity aims to raise community awareness regarding the importance of work-life balance and to provide strategies for managing time and work life. The activity was conducted through preparation, implementation, evaluation, and reporting phases, utilizing methods such as lectures, discussions, Q&A sessions, and simulations. The results indicate an increase in participant awareness regarding the importance of maintaining a balance between work and personal life. Participants also gained an understanding of time management, priority setting, and stress control. The application of work-life balance is expected to help participants work more effectively and productively while enhancing their overall well-being in daily life.

Keywords: *work-life balance, performance, productivity, community empowerment.*

ABSTRAK

Taman Bacaan Perigi merupakan lembaga sosial yang berperan dalam meningkatkan literasi dan pemberdayaan masyarakat, termasuk melalui pendampingan pekerja lokal seperti pengrajin, pedagang kecil, pengajar, dan relawan sosial. Tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi dapat menyebabkan kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadi, sehingga berdampak pada stres, kelelahan, motivasi, dan produktivitas. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya work life balance serta memberikan strategi dalam mengelola waktu dan kehidupan kerja. Kegiatan dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Peserta juga memperoleh pemahaman mengenai pengelolaan waktu, penentuan prioritas, dan pengendalian stres. Penerapan work life balance diharapkan dapat membantu peserta bekerja lebih efektif dan produktif serta meningkatkan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *work life balance, kinerja, produktivitas, pemberdayaan masyarakat.*

1. PENDAHULUAN

Work life balance merupakan suatu kondisi di mana individu mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, keluarga, serta kebutuhan sosial lainnya. Konsep ini menekankan pentingnya pembagian waktu, energi, dan perhatian secara proporsional antara pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan. Apabila keseimbangan ini tidak tercapai, maka individu berpotensi mengalami stres kerja, kelelahan, penurunan motivasi, bahkan penurunan kinerja. Sebaliknya, ketika keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat dikelola dengan baik, individu akan merasa lebih puas, lebih produktif, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu mengenai work life balance menjadi perhatian utama dalam bidang manajemen sumber daya manusia. Banyak penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan, kepuasan kerja, serta komitmen terhadap organisasi. Karyawan yang mampu mengelola keseimbangan tersebut cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, motivasi kerja yang lebih tinggi, serta kemampuan yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan.

Namun demikian, pada kenyataannya masih banyak individu maupun kelompok masyarakat yang belum memahami secara menyeluruh mengenai pentingnya work life balance. Banyak pekerja yang masih menganggap bahwa bekerja secara terus-menerus tanpa memperhatikan waktu istirahat maupun kehidupan pribadi merupakan bentuk dedikasi terhadap pekerjaan. Padahal kondisi tersebut justru dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik bagi kesehatan fisik maupun mental pekerja. Dalam jangka panjang, hal ini juga dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja serta kualitas kinerja individu.

Selain itu, perkembangan teknologi digital juga turut mempengaruhi pola kerja masyarakat. Kemajuan teknologi informasi memungkinkan pekerjaan dilakukan kapan saja dan di mana saja. Di satu sisi, hal ini memberikan fleksibilitas bagi pekerja. Namun di sisi lain, kondisi tersebut juga berpotensi mengaburkan batas antara waktu kerja dan waktu pribadi. Banyak pekerja yang tetap harus merespons pekerjaan di luar jam kerja, sehingga waktu untuk keluarga, istirahat, maupun aktivitas pribadi menjadi berkurang. Jika kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, maka keseimbangan kehidupan kerja akan semakin sulit untuk dicapai.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pendampingan kepada masyarakat mengenai pentingnya penerapan work life balance. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) oleh perguruan tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman, pengetahuan, serta keterampilan kepada masyarakat agar mampu mengelola waktu, energi, dan prioritas secara lebih efektif antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Sebagai salah satu perguruan tinggi yang memiliki komitmen terhadap pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, Universitas Pamulang memiliki peran penting dalam memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat melalui kegiatan pengabdian. Melalui kegiatan PKM dengan tema "Implementasi Work Life Balance untuk Meningkatkan Kinerja", dosen Universitas Pamulang berupaya memberikan edukasi serta pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peserta dalam memahami konsep work life balance, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja, serta menerapkan strategi yang tepat untuk menciptakan keseimbangan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman yang baik mengenai work life balance, diharapkan individu dapat meningkatkan kualitas hidup sekaligus meningkatkan kinerja dalam pekerjaan.

Mitra dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah para pemuda yang bekerja sekaligus menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Kelompok ini memiliki tantangan yang cukup kompleks karena harus menjalankan dua peran utama secara bersamaan, yaitu sebagai

pekerja dan sebagai mahasiswa. Kondisi tersebut sering kali menuntut mereka untuk mampu mengelola waktu, energi, serta tanggung jawab secara efektif agar kedua peran tersebut dapat berjalan dengan baik.

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra adalah kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan, kegiatan perkuliahan, dan kehidupan pribadi. Banyak pemuda yang bekerja sambil kuliah harus menghadiri perkuliahan setelah menjalani aktivitas kerja sehari-hari, sehingga waktu istirahat menjadi terbatas. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar serta produktivitas kerja.

Permasalahan lainnya adalah tingginya tingkat stres yang dialami oleh pemuda yang bekerja sambil kuliah. Tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan tepat waktu serta kewajiban akademik seperti tugas kuliah, ujian, dan proyek sering kali menimbulkan tekanan yang cukup besar. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat mengganggu kesehatan mental serta menurunkan motivasi dalam menjalankan kedua peran tersebut.

Selain itu, masih banyak pemuda yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya penerapan work life balance. Sebagian dari mereka cenderung lebih memprioritaskan pekerjaan atau perkuliahan tanpa memperhatikan keseimbangan dengan kehidupan pribadi, seperti waktu untuk beristirahat, berinteraksi dengan keluarga, maupun melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kesejahteraan diri.

Kurangnya keterampilan dalam mengelola waktu dan menentukan prioritas juga menjadi salah satu kendala yang dihadapi oleh mitra. Banyak pemuda yang belum memiliki strategi yang efektif dalam membagi waktu antara pekerjaan, kuliah, dan kegiatan lainnya. Akibatnya, mereka sering merasa kewalahan dalam menjalankan berbagai tanggung jawab yang dimiliki.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan adanya kegiatan edukasi dan pelatihan yang dapat membantu para pemuda yang bekerja sambil kuliah untuk memahami serta menerapkan konsep work life balance. Melalui kegiatan PKM ini, diharapkan mitra dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola waktu, mengurangi stres, serta menciptakan keseimbangan antara kehidupan kerja, pendidikan, dan kehidupan pribadi sehingga dapat meningkatkan kinerja serta kualitas hidup mereka.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif dan aplikatif, di mana masyarakat binaan Taman Bacaan Perigi menjadi subjek utama kegiatan, bukan hanya sebagai peserta pasif. Seluruh tahapan pelaksanaan dirancang agar peserta terlibat langsung dalam proses belajar, perencanaan, penerapan, hingga evaluasi. Pendekatan partisipatif dipilih karena dinilai efektif dalam menumbuhkan rasa kepemilikan (sense of ownership) terhadap program serta mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Selain itu, metode aplikatif memastikan bahwa hasil kegiatan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari peserta.

Kegiatan dilaksanakan di Taman Bacaan Perigi, yang berlokasi di wilayah Kecamatan Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat. Lokasi ini dipilih karena Taman Bacaan Perigi memiliki komunitas pekerja binaan dari berbagai sektor seperti usaha mikro, relawan sosial, dan tenaga administrasi. Kegiatan ini ditujukan khusus kepada 30 Anggota Taman Bacaan Perigi. Khalayak sasaran kegiatan ini adalah masyarakat umum yang tinggal di wilayah dengan karakter sosial majemuk dan tingkat interaksi tinggi.

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dirancang secara sistematis agar materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta serta dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Model logika program (logic model) digunakan untuk menggambarkan hubungan antara sumber daya, kegiatan, keluaran (output), dan dampak (outcome) dari kegiatan PKM ini. Pendekatan ini membantu memastikan setiap tahap kegiatan memiliki tolok ukur yang jelas dan terukur (Kusumawardani, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan empat tahapan utama: (1) persiapan dan sosialisasi, (2) pelatihan dan peningkatan kapasitas masyarakat, (3) pembentukan Forum Mediasi Komunitas (FMK), dan (4) evaluasi serta diseminasi hasil. Setiap tahap menghasilkan luaran yang terukur sesuai dengan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

1. Tahap Persiapan dan Sosialisasi

Tahap pertama berfokus pada pembentukan fondasi sosial dan administratif untuk mendukung pelaksanaan program. Tim pelaksana melakukan koordinasi awal dengan tokoh masyarakat, pengurus lingkungan, pemuda, serta kelompok perempuan. Melalui pertemuan awal, masyarakat menyatakan kesediaan untuk terlibat secara aktif dalam seluruh proses kegiatan.

Hasil utama dari tahap ini adalah terbentuknya Kelompok Kerja Warga (KKW) yang beranggotakan perwakilan lintas kelompok. KKW berfungsi sebagai penghubung antara tim pelaksana dan komunitas, sekaligus menjadi wadah partisipasi warga dalam pengambilan keputusan. Langkah ini sejalan dengan prinsip collaborative governance yang menekankan keterlibatan aktif semua pihak dalam penyelesaian masalah publik (Ansell & Gash, 2008).

2. Tahap Pelatihan dan Peningkatan Kapasitas Masyarakat

Tahap kedua merupakan inti kegiatan edukatif berupa Conflict Management Literacy Class selama dua hari, diikuti oleh 30 peserta dari berbagai kelompok sosial. Pelatihan dirancang menggunakan pendekatan experiential learning agar peserta dapat belajar melalui pengalaman langsung, bukan hanya teori (Littlejohn & Domenici, 2007).

3. Tahap Pembentukan Forum Mediasi Komunitas (FMK)

Tahap ketiga difokuskan pada pembangunan kelembagaan sosial yang mampu menjadi sistem penyelesaian konflik jangka panjang. Melalui musyawarah warga, dibentuk Forum Mediasi Komunitas (FMK) yang beranggotakan 15 orang, terdiri dari tokoh masyarakat, pemuda, perempuan, dan perwakilan minoritas.

Proses pembentukan forum berlangsung secara terbuka dan demokratis untuk menjamin legitimasi sosial. Anggota forum kemudian mengikuti pelatihan fasilitator mediasi, difasilitasi oleh tim pelaksana dan didampingi narasumber akademisi bidang komunikasi dan hukum sosial.

4. Tahap Evaluasi, Diseminasi, dan Keberlanjutan

Tahap akhir kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas program dan merancang strategi keberlanjutan. Evaluasi dilakukan melalui dua pendekatan:

1. Evaluasi Formatif, yaitu penilaian selama kegiatan berlangsung, mencakup partisipasi warga, kehadiran peserta, dan kualitas pelaksanaan pelatihan. Rata-rata kehadiran peserta mencapai 92%, menunjukkan antusiasme tinggi.
2. Evaluasi Sumatif, dilakukan pasca-program untuk mengukur perubahan perilaku sosial. Hasil survei pasca-program menunjukkan peningkatan persepsi keadilan sosial sebesar 33%, melampaui target 30% (Ahmad, 2021).

Selama pelatihan berlangsung, peserta memperoleh pemahaman baru mengenai konsep-konsep dasar seperti komunikasi asertif, empati aktif, dan prinsip win-win solution. Materi yang disampaikan secara interaktif melalui studi kasus dan simulasi mediasi mendorong peserta untuk merefleksikan pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi konflik sosial di lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil pengamatan fasilitator dan evaluasi reflektif, terjadi peningkatan kemampuan peserta dalam mengekspresikan pendapat tanpa menyinggung pihak lain dan kecenderungan untuk menghindari perilaku konfrontatif.

Selain aspek kognitif, kegiatan ini juga berdampak pada dimensi afektif. Masyarakat mulai menunjukkan kesediaan lebih besar untuk mendengarkan pandangan orang lain dan menunda penilaian sebelum memahami situasi secara utuh. Fenomena ini sesuai dengan temuan penelitian

Sari (2022) yang menyebutkan bahwa pendidikan sosial berbasis partisipatif dapat meningkatkan kemampuan empatik warga hingga 60% dibanding metode ceramah konvensional. Dalam konteks program ini, warga yang semula mudah bereaksi secara emosional terhadap perbedaan pendapat, kini lebih cenderung menggunakan pendekatan dialogis.

Perubahan perilaku sosial juga terlihat dari berkurangnya frekuensi pertikaian antarwarga, terutama pada kasus perbedaan pendapat terkait kegiatan lingkungan. Sebelum pelaksanaan PKM, konflik sering terjadi akibat perbedaan pandangan mengenai pembagian tugas atau pengelolaan sumber daya bersama. Namun, setelah pelatihan manajemen konflik dilaksanakan, warga lebih sering mengedepankan musyawarah dan konsultasi dengan Forum Mediasi Komunitas (FMK) sebelum mengambil keputusan. Perubahan ini menunjukkan adanya internalisasi nilai-nilai komunikasi damai dalam keseharian masyarakat, yang menjadi indikator keberhasilan program dalam jangka pendek.

Dari sisi akademik, kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu sosial terapan, khususnya dalam bidang komunikasi antarbudaya, manajemen konflik, dan studi perdamaian. Model yang dihasilkan dapat dijadikan referensi dalam pengajaran mata kuliah seperti pengembangan sumber daya manusia di masyarakat. Pendekatan ini menggabungkan teori manajemen konflik modern dengan kearifan lokal, menjadikannya contoh implementasi teori glocalization di bidang pengabdian masyarakat (Prabowo, 2024).

Sementara dari sisi sosial, kegiatan ini telah berhasil membangun kesadaran baru di masyarakat bahwa perdamaian bukanlah kondisi yang terjadi secara alami, tetapi hasil dari proses sosial yang berkesinambungan. FMK berfungsi sebagai lembaga sosial yang menjembatani kepentingan antarwarga dan menjadi simbol keberhasilan kolaborasi antara perguruan tinggi, masyarakat, dan pemerintah lokal.

Keberhasilan ini juga menunjukkan bahwa perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam menciptakan masyarakat damai dan inklusif, sejalan dengan mandat Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan menjadikan PKM sebagai sarana transformasi sosial, kampus tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga menjadi motor perubahan nilai dan perilaku di tingkat akar rumput (Wicaksono, 2023). Akhirnya, kegiatan ini memberikan pesan penting bahwa pengembangan SDM berkualitas berkelanjutan tidak dapat dicapai hanya dengan kebijakan formal, tetapi harus dimulai dari penguatan masyarakat di tingkat lokal.

4. KESIMPULAN

Taman Bacaan Perigi, sebagai lembaga sosial yang memiliki fokus pada peningkatan literasi dan pemberdayaan masyarakat, tidak hanya berfungsi sebagai pusat membaca, tetapi juga sebagai wadah pengembangan kapasitas masyarakat. Dalam kegiatan pembinaannya, lembaga ini turut mendampingi sejumlah pekerja lokal, seperti pengrajin, pedagang kecil, pengajar, serta relawan sosial. Perkembangan dunia kerja yang semakin dinamis menuntut individu untuk memiliki kinerja yang tinggi serta kemampuan beradaptasi terhadap berbagai perubahan. Namun, tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat sering kali menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti stres kerja, kelelahan, penurunan motivasi, serta menurunnya produktivitas kerja. Oleh karena itu, penerapan work life balance menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan individu.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya penerapan work life balance serta memberikan strategi praktis dalam mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan. Dalam tahap pelaksanaan, metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, serta simulasi mengenai pengelolaan waktu dan pengendalian stres kerja. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta dapat memahami konsep work life balance, mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja, serta mampu

menerapkan strategi pengelolaan waktu dan prioritas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya pemahaman tersebut, peserta diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup sekaligus meningkatkan kinerja dan produktivitas dalam pekerjaan. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai work life balance dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Dengan penerapan work life balance yang baik, individu dapat bekerja secara lebih efektif, produktif, serta memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aguinis, H. (2023). *Performance management* (5th ed.). Sage Publications.
- Allen, T. D. (2021). Family-supportive work environments: The role of organizational support. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 8, 339–364.
- Armstrong, M., & Taylor, S. (2023). *Armstrong's handbook of performance management: An evidence-based guide to performance leadership* (7th ed.). Kogan Page.
- Campbell, J. P., & Wiernik, B. M. (2015). The modeling and assessment of work performance. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2, 47–74. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032414-111427>
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work–family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 72–92.
- Kossek, E. E., Lautsch, B. A., & Eaton, S. C. (2006). Telecommuting, control, and boundary management: Correlates of policy use and practice. *Journal of Vocational Behavior*, 68(2), 347–367.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science*, 5(2), 93–105.
- Lockwood, N. R. (2003). *Work/Life Balance: Challenges and Solutions*. Society for Human Resource Management (SHRM).
- Mangkunegara, A. A. A. P. (2022). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Marshall, J. D., Aguinis, H., & Beltran, J. R. (2024). Theories of performance: A review and integration. *Academy of Management Annals*, 18(2), 600–625. <https://doi.org/10.5465/annals.2022.0049>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2023). *Organizational behavior* (19th ed.). Pearson.
- Wibowo. (2023). *Manajemen kinerja* (edisi revisi). Rajawali Pers.
- Widyatmojo, P., & Winarno. (2023). *Dasar-Dasar Manajemen Kinerja* (Performance Management Fundamental). Deepublish.