



Analisis *Work-Life Balance* Di Klinik Pratama Kedaung Tangerang Selatan (Studi Kualitatif Pada Tenaga Kesehatan)

Saldi Maulana ^{1*}, Nanda Rodiyana ²

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan

*Penulis Korespondensi: saldimaaulana1103@gmail.com, dosen02037@unpam.ac.id

Abstract. *This study aims to determine and analyze the Work Life Balance of the first level health facilities member (FKTP) of the Kedaung Clinic, South Tangerang, which includes important dimensions in Work Life Balance. The method used in this study is a qualitative method. This study analyzes and describe the Work Life Balance of the FKTP Members of the Kedaung Clinic. Data collection techniques include observation, interviews, and dicumentation. Data analysis techniques use data reduction, data presentation, and conclusion drawing . Based on the results of the research analysis, it is concluded that the Work Life Balance of the FKTP Clinic, Kedaung, is significant for the FKTP Member of the Kedaung Clinic can br categorized as “good”, brcause the Members show positive results.*

Keywords: *Work Life Balance, Personal Life*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, dan menganalisis, Work Life Balance pada Anggota Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) Klinik Kedaung Tangerang Selatan. Yang meliputi dimensi penting dalam Work Life Balance. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian ini menganalisis dan menggambarkan Work Life Balance pada Anggota FKTP Klinik Kedaung. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, triangulasi data, dan penarikan Kesimpulan. Berdasarkan hasil analisis penelitian disimpulkan bahwa Work Life Balance pada FKTP Klinik Kedaung signifikan terhadap Anggota FKTP Klinik Kedaung Tangerang Selatan. Bahwa Work Life Balance pada Anggota FKTP klinik Kedaung dapat dikategorikan “baik”, dikarenakan para Anggota menunjukkan hasil positif*

Kata kunci: *Keseimbangan Kehidupan Kerja, Kehidupan Pribadi*

1. LATAR BELAKANG

Work-Life Balance merupakan produktivitas dalam setiap individu bahwa akan terjadi apabila individu tersebut memiliki keseimbangan antara pekerjaan, dan kehidupan pribadi, dengan adanya tekanan untuk terus produktif keseimbangan kehidupan, serta pekerjaan semakin penting bagi setiap pekerja, sehingga semakin menjadi sorotan utama di Indonesia terutama bagi kalangan anak muda yang terus menyeimbangkan karir, dan kehidupan pribadi.

Meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan bagi mental telah membawa perubahan signifikan dengan cara generasi muda memandang produktivitas (*Work-Life Balance*), Dengan kehadirannya teknologi yang menunjukkan batasan antara pekerjaan maupun kehidupan pribadi kebutuhan akan *Work-Life Balance* semakin menjadi hal penting yang kita rasakan sebagai hal yang penting bagi kehidupan penyeimbangan hidup.

FKTP Klinik Kedaung salah satu klinik pelayanan medis yang mempunyai integritas tinggi dengan adanya pegawai yang merupakan Sumber Daya Manusia (SDM)

sedang mencapai keseimbangannya pada saat menjalankan pekerjaan maupun dengan menghabiskan waktu untuk keluarga, keduanya sangat penting apabila suatu keseimbangan menghabiskan waktu penuh pada saat di tempat kerja. Banyaknya Sumber Daya Manusia (SDM) yang merasa pekerjaan adalah suatu beban yang berlangsung terus menerus tiada henti mereka lakukan, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan kerja, dan dapat memicu munculnya sikap perilaku kerja yang kurang sehat dari satu individu ke individu lainnya.

Personal *Work-Life Balance* FKTP Klinik Kedaung merupakan kondisi yang terjadi ketika pekerjaan menjadi sangat terganggu bagi mental individu yang menghalangi kehidupan pribadi apabila *Work-Life Balance* tidak dapat terkontrol, maka akan terjadi stres, karena kurangnya waktu untuk pribadi, Konsep seperti ini ditekankan betapa pentingnya menjaga keseimbangan agar tidak mengorbankan salah satu kehidupan nyata.

Fenomena di atas mengisyaratkan bahwa menjaga kualitas *Work-Life Balance* sangatlah penting bagi kesehatan mental, hal tersebut tidak dapat diremehkan bagi setiap individu pegawai, dapat saja *Work-Life Balance* tidak dapat terkendali dengan baik.

Tabel 1.1

Observasi jadwal FKTP Klinik Kedaung Tangerang Selatan

| No. | Informan | Divisi | Aturan |
|-----|----------------------------------|--------------------|--|
| 1. | Dr. Mellynia Yuniarti | Dokter | Shift pagi: 08.00 WIB-15.00 WIB Selanjutnya <i>Stanby On call</i> |
| 2. | Iis Irnawati A.Md.Keb | Bidan | Shift pagi: 08.00 WIB-15.00 WIB Selanjutnya <i>Stanby On call</i> |
| 3. | Bharada M Hafis Alfarizi | Perawat | Shift pagi: 08.00 WIB-15.00 WIB Selanjutnya <i>Stanby On call</i> |
| 4. | Bharada M Rafli Albatanie Ananda | Apotek | Shift pagi: 08.00 WIB-15.00 WIB Selanjutnya <i>Stanby On call</i> |
| 5. | Bharada M Risky Ardianto | Staff Administrasi | Shift pagi: 08.00 WIB-15.00 WIB Selanjutnya <i>Stanby On call</i> |

Sumber: Hasil Pra-Observasi FKTP Klinik Kedaung Tangerang Selatan

Sistem kerja ini dirancang untuk menjamin kelangsungan pelayanan di FKTP Klinik Kedaung, menunjukkan bahwa *Work Life Balance* membuat pekerjaan, dan kehidupan pribadi dapat dipisahkan dengan sangat jelas tanpa harus mengganggu waktu kerja dan istirahat; sehingga tingkat pada kepuasan kerja dan kesejahteraan pribadi dapat terjaga. Meskipun pengaturan *Work Life Balance* telah diterapkan dalam sistem kerja di FKTP Klinik Kedaung, pada praktiknya masih saja ditemukan dinamika kerja yang berpotensi menimbulkan tekanan bagi pegawai. Kondisi ini mencerminkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan, dan kehidupan pribadi belum sepenuhnya dirasakan secara optimal oleh seluruh pegawai. Tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab yang melekat pada setiap peran menuntut kesiapan fisik dan mental yang berkelanjutan, sehingga aspek pemulihan, dan kesejahteraan pribadi menjadi hal yang penting untuk diperhatikan dalam mendukung keberlangsungan kinerja pegawai. Hal ini mengidentifikasi bahwa beban kerja, dan juga tuntutan tanggung jawab belum sepenuhnya seimbang meskipun melakukan pemulihan fisik, serta waktu untuk istirahat memerlukan mental yang cukup untuk kembali melakukan aktifitas yang dilakukan Anggota FKTP Klinik Kedaung. Tabel 1.1 di atas menjelaskan bahwa FKTP Klinik Kedaung sebagian besar Anggota pada setiap divisi yaitu Dokter, Bidan, Perawat, Apoteker, dan Staf Administrasi memulai pekerjaan dengan jam kerja *shift* pagi pukul 08.00 sampai dengan 15.00 WIB dan kemudian dilanjutkan dengan sistem (*standby on call*). FKTP Klinik Kedaung memiliki pola kerja yang menunjukkan adanya pembagian

waktu kerja yang relatif jelas, namun pada sistem *on call* dapat memengaruhi keseimbangan antara pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat dilihat dalam Tabel 1.2 berikut.

Tabel 1.2
Indikator FKTP Klinik Kedaung Tangerang Selatan

| No. | Masalah Pokok | Hasil Observasi |
|-----|--|---|
| 1. | <i>Time Balance</i> (keseimbangan waktu) | Beberapa tenaga kesehatan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan klinik dan waktu pribadi, terutama Brimob yang boleh saja mendadak untuk dinas. |
| 2. | <i>Involvement Balance</i> (keseimbangan keterlibatan) | Fokus dan keterlibatan di pekerjaan selalu terganggu karena kelelahan dari tugas dinas Brimob, begitu sebaliknya dalam kegiatan keluarga. |
| 3. | <i>Satisfaction Balance</i> (keseimbangan kepuasan) | Beberapa tenaga kesehatan mengaku kurang puas dengan pembagian waktu mereka karena merasa tidak memiliki cukup waktu untuk istirahat atau aktivitas pribadi. |

Sumber: Hasil Pra Observasi FKTP Klinik Kedaung Tangerang Selatan

Berdasarkan Tabel 1.2 Pra Observasi menggambarkan bahwa kondisi keseharian tenaga kesehatan di FKTP Klinik Kedaung dalam mengelola waktu, dan peran antara pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Kondisi ini tercermin melalui pengaturan waktu kerja, keterlibatan dalam aktivitas pekerjaan maupun keluarga, serta tingkat kepuasan yang dirasakan dalam menjalani peran tersebut. Temuan awal ini menunjukkan adanya dinamika *Work Life Balance* yang berbeda pada setiap tenaga kesehatan, sehingga menarik untuk ditelusuri lebih lanjut dan didalami melalui penelitian. Hasil observasi menunjukkan bahwa Dokter yang melakukan tugasnya di Klinik Kedaung, seperti aktivitas tenaga medis menunjukan pola kerja yang konsisten, dan terstruktur. Dengan Dokter hadir di Klinik pada pagi hari pukul 08.00 WIB dan langsung memberikan pelayanan kepada pasien. Kegiatan pelayanan berlangsung hingga pukul 14.45 WIB. Selama jam pelayanan, dokter melaksanakan pelayanan medis umum kepada pasien yang datang dengan berbagai keluhan Kesehatan, Proses pelayanan dilakukan secara langsung melalui pemeriksaan dan konsultasi pasien. Pada pukul 11.00 WIB hingga 13.00 WIB, dokter menjalani waktu istirahat seperti, sholat, dan makan (ISOMA), sehingga pelayanan yang lainnya tetap berjalan. Atas dasar hasil pengamatan, tingkat kunjungan pasien terlihat lebih ramai pada hari Senin sampai dengan Kamis, ternyata antrean pasien cukup padat, dan aktivitas pelayanan berlangsung intensif. sementara itu, pada hari Jumat, jumlah pasien yang datang cenderung berkurang, sehingga suasana pelayanan relatif lebih senggang dibandingkan hari lainnya. Secara deskriptif hasil observasi menunjukkan bahwa dokter di Klinik Kedaung menjalankan peran pelayanan kesehatan sesuai dengan jadwal kerja, dan menyesuaikan ritme pelayanan dengan kondisi jumlah kunjungan pasien. Temuan ini menggambarkan dinamika pelayanan medis yang terjadi dalam praktik sehari-hari di Klinik Kedaung.

Kemudian hasil observasi penulis pada Bagian Tenaga Medis Bidan di Klinik Kedaung Berdasarkan hasil observasi lapangan di Klinik Kedaung, tenaga medis bidan menjalankan aktivitas pelayanan kesehatan ibu, dan anak secara rutin, serta terjadwal. Bidan hadir di klinik pada pukul 07.00 WIB, dan melaksanakan tugas pelayanan hingga

pukul 15.00 WIB, Dalam rutinitas harian, bidan memberikan berbagai bentuk pelayanan, antara lain pelayanan suntik KB, konsultasi ibu hamil, serta pelayanan kesehatan anak. Pelayanan tersebut dilakukan secara langsung kepada pasien dengan pendekatan komunikatif, dan berfokus pada kebutuhan kesehatan ibu dan anak. Pelayanan terjadwal yang dilaksanakan secara berkala. Pada minggu kedua setiap bulan, bidan melaksanakan kegiatan imunisasi anak yang dilakukan melalui kerja sama dengan pihak Posyandu. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung program imunisasi dan meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan anak di wilayah sekitar klinik. Selain itu, pada minggu keempat setiap bulan, bidan terlibat dalam pelayanan USG bagi ibu hamil yang dilaksanakan melalui kerja sama dengan Rumah Sakit Buah Hati. Pelayanan ini memberikan dukungan pemeriksaan kehamilan yang lebih komprehensif bagi pasien, menggambarkan bahwa bidan di Klinik Kedaung menjalankan peran yang aktif dan terstruktur dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, baik melalui pelayanan rutin harian maupun kegiatan terjadwal yang melibatkan kerja sama lintas fasilitas kesehatan. Berikut yaitu tenaga medis perawat melaksanakan tugas pelayanan kesehatan sesuai dengan peran dan kebutuhan pasien. Perawat hadir di klinik pada pukul 07.30 WIB dan menjalankan aktivitas pelayanan hingga pukul 14.30 WIB. Dalam rutinitas harian, perawat memberikan pelayanan keperawatan sesuai dengan kondisi pasien yang datang. Apabila terdapat tindakan medis tertentu, perawat melaksanakan tindakan suntik vitamin serta pembersihan luka sesuai prosedur. Namun, apabila tidak terdapat pasien yang memerlukan tindakan tersebut, perawat tetap berperan aktif dalam mendukung proses pelayanan kesehatan. Hasil observasi menunjukkan bahwa perawat secara rutin melakukan pemeriksaan awal (*screening*) kepada pasien, terutama pada tahap pendaftaran. Pemeriksaan tersebut meliputi pengukuran tekanan darah (tensi), serta pemeriksaan kadar gula darah, yang dilakukan sebelum pasien mendapatkan pelayanan lanjutan dari tenaga medis lainnya. Observasi ini menggambarkan bahwa perawat di Klinik Kedaung memiliki peran penting dalam pelayanan awal dan tindakan keperawatan dasar. Aktivitas perawat bersifat fleksibel, menyesuaikan dengan kebutuhan tindakan medis pasien, serta mendukung kelancaran alur pelayanan kesehatan di Klinik Kedaung. Selanjutnya penulis melakukan observasi aktivitas tenaga staf administrasi di Klinik Kedaung berdasarkan hasil observasi lapangan di Klinik Kedaung, tenaga staf administrasi ternyata menunjukkan peran pendukung yang penting dalam kelancaran operasional klinik. Staf administrasi hadir di klinik lebih pagi dibandingkan tenaga lainnya, dengan tujuan melakukan pembersihan lingkungan kerja sebagai persiapan sebelum pelaksanaan apel pagi, dan dimulainya pelayanan kepada pasien. Dalam rutinitas harian, staf administrasi melaksanakan berbagai tugas administrasi dan operasional. Kegiatan tersebut meliputi pengelolaan surat menyurat, baik surat internal maupun eksternal, serta pengecekan sistem aplikasi berbasis *web vendor* yang digunakan untuk mendukung pelayanan administrasi Klinik. Selain itu, hasil menunjukkan bahwa staf administrasi juga terlibat dalam pembuatan persetujuan rujukan BPJS bagi pasien yang memerlukan layanan lanjutan ke fasilitas kesehatan lain. Proses ini dilakukan dengan memastikan kelengkapan data administrasi serta kesesuaian dengan ketentuan yang berlaku. Dalam hasil observasi penulis menggambarkan bahwa staf administrasi di Klinik Kedaung berperan aktif dalam mendukung kesiapan lingkungan kerja, kelancaran administrasi, serta integrasi sistem pelayanan kesehatan. Peran tersebut menjadi bagian penting dalam menunjang efektivitas pelayanan klinik secara keseluruhan. Berikutnya adalah yang berperan penting dalam FKTP Klinik Kedaung hasil observasi pelayanan pasien di Klinik Kedaung. Berdasarkan hasil observasi lapangan di Klinik Kedaung, pelayanan kesehatan kepada pasien dilaksanakan

secara rutin setiap hari Senin hingga Jumat. Aktivitas pelayanan berlangsung setiap hari kerja dengan alur pelayanan yang relatif konsisten. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa jumlah kunjungan pasien bervariasi setiap harinya. Rata-rata pasien yang datang ke Klinik Kedaung berkisar antara 25 hingga 30 pasien per hari. Pada kondisi tertentu, jumlah kunjungan dapat meningkat, dan mencapai sekitar 40 pasien dalam satu hari, terutama pada hari-hari dengan tingkat kunjungan tinggi. Sementara itu, jumlah kunjungan pasien paling sedikit tercatat sekitar 15 pasien per hari. Tingkat kunjungan pasien terlihat lebih ramai pada hari Senin sampai Kamis, bahwa aktivitas pelayanan berlangsung lebih padat dan intensif. Sebaliknya, pada hari Jumat, jumlah pasien yang datang cenderung lebih sedikit, sehingga suasana pelayanan relatif lebih lengang dibandingkan hari kerja lainnya. Observasi awal ini menggambarkan adanya pola kunjungan pasien yang fluktuatif di Klinik Kedaung, yang dipengaruhi oleh hari pelayanan. Pola tersebut menjadi bagian dari dinamika pelayanan kesehatan yang terjadi dalam praktik sehari-hari di Klinik Kedaung

2. KAJIAN TEORITIS

Work Life Balance

Menurut Schermerhorn dalam (Nabila Pamela, 2021) mengungkapkan bahwa “*work life balance* adalah kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarganya. Teorinya adalah bahwa “pekerjaan” dan juga “keluarga” didasarkan pada wilayah atau lingkungan yang berbeda dan saling memengaruhi”. Sejalan dengan teori di atas *work life balance* diartikan sebagai kemampuan seorang individu dalam memenuhi pekerjaan, dan komitmen berkeluarga mereka, serta tanggung jawab diluar pekerjaan

Triangulasi

Menurut Denzin (1978), “triangulasi adalah penggunaan lebih dari satu metode, sumber data, peneliti, atau teori dalam mempelajari suatu fenomena dengan tujuan meningkatkan validitas, dan keakuratan hasil penelitian”. Denzin menekankan bahwa triangulasi membantu peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena sosial yang diteliti. Moleong (2018), menyatakan bahwa “triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu di luar data itu sendiri sebagai pembanding terhadap data tersebut”. Triangulasi digunakan untuk mengecek kebenaran data dan memperkuat kepercayaan terhadap hasil penelitian kualitatif

3. METODE PENELITIAN

Menurut Meleong (2017: 6), “penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata, dan bahasa, pada suatu konteks khusus alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah”. Penelitian kualitatif menekankan pada kualitas, bukan kuantitas, dan data-data yang dikumpulkan bukan berasal dari kuesioner melainkan dari wawancara, observasi langsung dan dokumen resmi yang terkait lainnya. Penelitian kualitatif juga lebih mementingkan segi proses dari pada hasil yang didapat. Hal tersebut juga disebabkan oleh hubungan bagian-bagian yang sedang diteliti akan jauh lebih jelas dalam proses

Menurut Sugiyono (2017: 13), “berpendapat, tempat penelitian adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan, dan kegunaan tertentu tentang sesuatu hal

yang objektif". Guna mendapatkan data, dan informasi dalam penulisan skripsi ini penulis mengadakan penelitian yang dilakukan di FKTP Komplek Polri Kedaung yang beralamat Jl.Komplek Polri Kedaung Rt. 003/006 Tangerang Selatan, Kode Pos 15415

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tersebut penulis mengambil kesimpulan bahwa *Work Life Balance* pada FKTP Klinik Kedaung dapat dikatakan "sangat baik" bagi kehidupan kerja maupun pribadi. Karena dari selaku Dokter penanggung jawab menjabarkan cara agar keseimbangan dapat terpenuhi sebagaimana para anggota dapat menjalankan waktu dengan sebaik-baiknya diantaranya pekerjaan, keluarga, teman, dan pada diri sendiri.

Analisis *Work Life Balance* dalam Mengelola Stres Anggota pada FKTP Klinik Kedaung

Dalam pekerjaan dibutuhkannya keseimbangan agar tidak menjadi suatu beban pada diri dalam membangun rasa tanggung jawab seperti pada Anggota dalam pelayanan FKTP Klinik Kedaung yaitu Dokter penanggung jawab, Bidan, Perawat, Apotek, dan Staf Administrasi

Tabel 4.2
Transkrip Wawancara

| Pertanyaan | Informan | Jawaban |
|--|---|--|
| Bagaimana Bapak/Ibu apabila mendapatkan tekanan pekerjaan yang tinggi dan tetap menjaga waktu untuk keluarga dan diri sendiri? | Dokter Penanggung Jawab FKTP Klinik Kedaung | Menikmati pekerjaan tekanan pekerjaan memang ada tapi saya tidak menganggap itu suatu tekanan terlalu tinggi, terutama tekanan yang memang ada dengan jumlah pasien yang banyak dari biasanya, komplemen pasien untuk mengimbangnya dengan cara menjaga Batasan kerja yang sehat termasuk dukungan tim seperti bantuan tim perawat, untuk di rumah menyempatkan waktu untuk kualitas bareng keluarga dan menerapkan <i>save care</i> seperti nada ringan ponsel. |
| | Bidan FKTP Klinik Kedaung | Sudah pasti tekanan stress itu ada, karena di lingkungan pekerjaan biasanya tekanan dengan pasien, karena juga kita adalah klinik pratama. Adapun BPJS biasanya yaitu beda persepsi dengan pasien, setelah bekerja lebih menggunakan waktu untuk beristirahat. |
| | Perawat FKTP Klinik Kedaung | Prioritas awal adalah pekerjaan setelahnya saya mempunyai waktu untuk orang tua pada saat mempunyai waktu luang. |

| Pertanyaan | Informan | Jawaban |
|------------|---------------------------------------|--|
| | Apotek FKTP Klinik Kedaung | Sebagai Anggota dan tenaga kesehatan lelah dan tekanan stres pasti ada, misalkan kita harus siap siaga setiap harinya, jika setelah semua pekerjaan saya selesai, saya dapat mempunyai waktu untuk telepon keluarga, dan teman. |
| | Staf Administrasi FKTP Klinik Kedaung | Tekanan yang didapat Saya bukan dari pimpinan melainkan dinas kesehatan, perizinan Kota Tangsel, dan juga BPJS setiap tiga bulan sekali lebih sering mengisi triwulan dan juga audit biasanya sampai lembur hingga malam, sedangkan membagi waktu bersama keluarga setelah mempunyai waktu luang lalu menelepon keluarga seperti orang tua. untuk menyempatkan waktu |

Setelah penulis melihat jawaban dari masing-masing Anggota FKTP Klinik Kedaung Dokter Penanggung jawab, Bidan, Perawat, Apotek, dan Staf Administrasi keseimbangan (*Work Life Balance*) hubungan pekerjaan, dan pribadi sudah cukup baik. Dengan mulai manajemen waktu yang sangat baik para Anggota menjalankan tugas dan tanggung jawab sesuai dengan porsinya yaitu mereka dapat membagi waktu di tengah kesibukan pekerjaan, sehingga juga harus membagi waktu bersama orang tersayang seperti keluarga, dan teman

Work Life Balance pada FKTP Klinik Kedaung

Upaya Keseimbangan (*Work Life Balance*) di FKTP Klinik Kedaung dilakukannya pendisiplinan. Pendisiplinan Kooperatif, pendisiplinan positif, dan pendisiplinan negatif dengan adanya kegiatan pagi seperti upacara pagi, dan sore Anggota mampu menyeimbangkan pekerjaan, dan individu. Anggota FKTP Klinik Kedaung selalu menetapkan prioritas dengan membuat penjadwalan agar menjadi lebih realistis dan fleksibel, seperti memisahkan pekerjaan, dan kehidupan pribadi merupakan salah satu cara untuk menghindari konflik. Adapun Keseimbangan (*Work Life Balance*) bagi Anggota, Dokter, dan tenaga kesehatan lainnya diantaranya tips untuk mencapai keseimbangan (*Work Life Balance*) berdasarkan hasil dokumentasi penulis dapat disimak di bawah ini.

1. Menetapkan prioritas dan batasan
Fokus kepada hal-hal yang paling penting dalam pekerjaan maupun kehidupan, mencoba untuk mengatakan tidak pada hal-hal yang memang tidak begitu penting.
2. Manajemen waktu yang efektif
Menggunakan jadwal keseharian sebagai arahan sebelum melakukan aktivitas pekerjaan maupun individu yang realistis, dan fleksibel.
3. Menjaga kesehatan jasmani dan rohani
Melakukan pola hidup yang seimbang seperti tidur teratur, makanan yang bergizi, jika perlu lakukan meditasi atau relaksasi sebagai evaluasi diri.
4. Dukungan keluarga dan Rekan

Dukungan perlu dari orang-orang terdekat terutama adalah Do'a yang dapat melancarkan arahan hidup yang sebagaimana mestinya.

Menurut Fisher (2009), "*Work Life Balance (WLB)* adalah upaya individu menyeimbangkan peran ganda (pekerjaan dan kehidupan pribadi) yang dilihat dari empat dimensi *Work Interference With Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference With Work (PLIW)*, *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*, *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)*, yang mencerminkan interaksi positif, dan negatif antara kedua area kehidupan tersebut untuk mencapai kepuasan, serta produktivitas". Dalam keseimbangan (*Work Life Balance*) dapat menunjukkan suatu kondisi atau sikap hormat yang ada pada diri Anggota, Dokter, dan Tenaga Kesehatan lainnya di FKTP Klinik Kedaung Tangerang Selatan

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan sebelumnya, serta hasil analisis penjelasan mendalam tentang temuan terhadap keseimbangan fisik Anggota pada FKTP Klinik Kedaung mengenai analisis *Work Life Balance*, maka terdapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Dimensi pertama, gangguan terhadap pekerjaan pribadi atau yang disebut *Work-Interference with Personal Life (WIPL)*. Keseimbangan Anggota FKTP Klinik Kedaung sudah "cukup baik", dikarenakan selaku Anggota menggunakan waktu dengan sangat bijak, dengan beban kerja yang banyak, dan jam kerja yang cukup panjang tidak membuat peran kehidupan pribadinya menjadi bermasalah sesuai dengan peran masing-masing seperti waktu dengan keluarga, teman, dan pekerjaan
2. Gangguan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan Anggota FKTP Klinik Kedaung tidak terdapat permasalahan pada kehidupan pribadi yang boleh saja mengganggu terkait tentang tanggung jawab Anggota di FKTP Klinik Kedaung dalam menyelesaikan tugas, dimensi kedua dapat disebut sebagai *Personal Life Interference with Work (PLIW)*.
3. Berhubungan baik dengan rekan kerja sangat penting terutama bagi Anggota FKTP Klinik Kedaung sebagai Klinik Pratama, perlunya suasana kerja, dan kehidupan sosial yang berdampak baik pada semangat kerja Anggota dalam menyelesaikan pekerjaan dimensi ketiga yang juga mempunyai peran penting merupakan *Personal Life Enhancement of Work Life*

Setelah hasil yang penulis dapat, Anggota FKTP Klinik Kedaung dengan menjalankan tugas dan tanggung jawab kehidupan pribadi maupun pekerjaan dengan seimbang Anggota FKTP Klinik Kedaung, telah menumbuhkan rasa bahagia, memuaskan, serta suasana hati yang saling mendukung di tempat kerja, menunjukkan pada dimensi terakhir yaitu *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)* yang menjabarkan sejauhmana keterampilan yang didapat Anggota, dan rekan lainnya

DAFTAR REFERENSI

Buku:

Afandi, (2018: 27), *Manajemen Sumber Daya Manusia. Teori Konsep dan Indikator.* Zanaf Publishing. Pekan Baru.

- Anoraga, (2015: 109). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Manajemen Bisnis)*. PT. Rineka Cipta. Semarang.
- Desselee, (2015: 3), *Manajemen Sumber Daya Manusia, Salemba Empat*. Jakarta
- G.R. Terry, (2015: 16). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Konsep-konsep dasar, Perencanaan, Pengorganisasian, Pengarahan, dan Pengawasan, Organisasi)*. Andi. Yogyakarta.
- Hasibuan, Malayu.(2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hubson, Delunas dan Kesic dalam (Rahajeng, 2021). *Pengaruh Work-Life Balance*. Mutia Garini Rahajeng. DKI Jakarta.
- Mayangsari, (Malia 2018), *Keseimbangan Kerja Kehidupan Pada Wanita Karir:Banjar Baru*.
- Meleong, (2017: 6) *Manajemen Sumber Daya Manusia. Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Schermerhorn, (Nabila Pamela, 2021), *Introduction to Management*. Edisi Internasional (ISV). Wiley India.
- Simamora dalam Larasati, (2018: 6), *Manajemen Sumber Daya Manusia*. STIE YKPN, Yogyakarta.
- Sugiyono, (2016: 298), *Manajemen Sumber Daya Manusia. Unit Analisis Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Wirawan, (2018: 25), *Manajemen Sumber Daya Manusia*. PT. Raja Grafindo Persada (Rajawali Pers). Jakarta.
- Denzin, N. K. (1978). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. New York: McGraw-Hill.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Patton, M. Q. (1999). *Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis*. Health Services Research.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Jurnal:

- Indirasari, I., & Mardiana, S. (2022). Pengaruh *Work Life Balance* dan *Employee Engagement* terhadap Kinerja Pegawai pada PT. Bank Mandiri (Persero) Tbk Outlet Prioritas Jakarta Pondok Indah. Jurnal ARASTIRMA, <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Jaras/article/view/23176.com>
- solihin, A., & Munandar, S. A. (2024). Pengaruh *work life balance*, kompensasi dan keterikatan pegawai terhadap kinerja pegawai CV Cemerlang Jaya. Jurnal ARASTIRMA, <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Jaras/article/view/38818.com>
- Maswarni, M., Nofiar, N., & Rachmawati, R. (2024). Analisis *work life balance* dalam meningkatkan kinerja pegawai pada Kantor Kelurahan Sepatan Kabupaten Tangerang. Jurnal Disrupsi Bisnis, <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/DRB/article/view/43443.com>
- Adzani, A. (2025). *Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Pegawai melalui Komitmen Organisasi sebagai Variabel Intervening* (Skripsi). Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. <https://eprints.untirta.ac.id/id/eprint/56562/>

- David, M., Lumapow, H. R., & Naharia, M. (2025). Analisis *work life balance* pada pegawai Badan Narkotika Kota Manado. *Jurnal EMBA*, <https://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/view/18992.com>
- Mahardika, A. A., Ingarianti, T., & Zulfiana, U. (2022). *Work-life balance* pada karyawan generasi Z. *Jurnal Psikologi* <https://journal.collabryzk.com/index.php/cjss/article/view/8.com>
- Rahmadani, S., Samsir, S., & Widayatsari, A. (2022). Pengaruh *work from home* terhadap kinerja pegawai *melalui work life balance stress* di Satuan Kerja Pangan Tanaman dan Hortikultura Provinsi Riau pandemi Covid-19. *Jurnal Tepak Manajemen Bisnis*, <https://scholarhub.ui.ac.id/jsht/vol5/iss1/6.com>
- Bintang, R., Imsar, I., & Syarbaini, A. M. B. (2024). Analisis efektivitas kebijakan *work life balance* pada PT. Pelabuhan Indonesia Regional Medan. *Jurnal Manajemen Akuntansi*, <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jej/article/view/26692.com>
- Pratiwi, D. P., & Silvianita, A. (2020). Analisis faktor-faktor *work life balance* pada pegawai PT. Industri Telekomunikasi Indonesia (Persero) Bandung. *Jurnal Manajemen Indonesia*, <https://ejournal.wiraraja.ac.id/index.php/FEB/article/view/1217.com>