



Hubungan Beban Kerja dengan *Work Life Balance* pada Perawat di Rumah Sakit

Wanda Aprilyasari^{1*}, Fitriyatus Sholikhah², Irvan Ardiansyah³, Moch. Abdillah Islami⁴,
Suratmi Suratmi⁵, Nurul Hikmatul Qowi⁶

¹⁻⁶Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Alamat: Jl. Plalangan No. KM, RW.02, Wahyu, Plosowahyu, Kec. Lamongan, Kabupaten Lamongan,
Jawa Timur 62218

Korespondensi penulis: wandaapriya18@gmail.com*

Abstract. *Work life balance is a problem experienced by health workers, one of which is in the nurse group. Nurses are faced with high role demands, where the tasks and responsibilities of activities that need to be completed at the same time, this will cause an imbalance in their personal lives. The purpose of this study was to determine the relationship between workload and work-life balance in nurses at the hospital. This correlation research design uses a crosssectional approach. The research sample taken using total sampling amounted to 41 nurses. The research data was taken with a questionnaire sheet, then analyzed using the Spearman Rho test. The results showed that most (63.4%) nurses experienced heavy workload, and most (56,1%) nurses experienced currently work-life balance. Based on the results of the analysis using an ordinal scale with the Spearman Rho test, the p value = 0.000 ($p < 0.05$) and the value $r_s = -0.517$, then H1 is accepted. There is a relationship between workload and work life balance in nurses at the hospital. Based on the results of the study, it is hoped that the hospital will pay attention in handling the tasks and responsibilities experienced by nurses so that nurses are able to manage time in completing their work to be maximized and directed without thinking about matters outside of their work.*

Keywords: *Workload, Work Life balance, Nurse*

Abstrak. *Work life balance* merupakan masalah yang dialami oleh tenaga kesehatan, salah satunya pada kelompok perawat. Perawat dihadapkan dengan tuntutan peran yang tinggi, dimana tugas dan tanggung jawab kegiatan yang perlu diselesaikan dalam waktu secara bersamaan, hal ini akan menimbulkan ketidakseimbangan pada kehidupan pribadinya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada perawat di rumah sakit. Desain penelitian korelasi ini menggunakan pendekatan *crosssectional*. Sampel penelitian yang diambil dengan menggunakan *total sampling* berjumlah 41 perawat. Data penelitian diambil dengan lembar kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (63,4%) perawat mengalami beban kerja berat, dan sebagian besar (56,1%) perawat mengalami *work life balance* yang sedang. Berdasarkan hasil analisis menggunakan skala ordinal dengan uji *Spearman Rho* sehingga didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dan nilai $r_s=-0,517$, maka H1 diterima. Ada hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada perawat di rumah sakit. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan pihak rumah sakit memberikan perhatian dalam menangani tugas dan tanggung jawab yang dialami oleh perawat sehingga perawat mampu mengatur waktu dalam menyelesaikan pekerjaannya menjadi lebih maksimal dan terarah tanpa memikirkan urusan diluar pekerjaannya.

Kata kunci: *Beban Kerja, Work Life balance, Perawat*

1. LATAR BELAKANG

Pekerjaan yang sudah tercampur akan menimbulkan gangguan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan seseorang. Hal ini menunjukkan seseorang merasa frustrasi ketika tidak mampu menyelesaikan tugasnya. Tugas dan tanggung jawab perawat bukan hal yang ringan untuk dilakukan. Kurangnya perawat dibandingkan jumlah pasien yang menyebabkan perawat

mengalami kelelahan dalam bekerja, hal ini apabila kelelahan dalam bekerja secara terus menerus akan menjadi pemicu munculnya konflik terhadap *work-life balance* (Setiyana, 2013).

Seorang pegawai yang memiliki banyak waktu untuk bekerja akan kurang memiliki waktu untuk keluarga ataupun kehidupan pribadi, sehingga dapat berdampak pada ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dari pegawai tersebut. Hal ini pegawai merasakan kelelahan, sehingga dapat berefek terhadap kehidupannya pada saat berada di rumah, yaitu akan mengalami kesusahan untuk melakukan *quality time* bersama keluarga, sehingga akan lebih memilih beristirahat dari pada menghabiskan waktu dengan keluarga (Puspitasari & Ratnaningsih, 2019).

Permasalahan akan muncul ketika perawat tidak bisa menyeimbangkan antara waktu bekerja dengan waktu kehidupan pribadi. Peran sebagai pekerja dan peran di kehidupan pribadi serta keluarga sering menimbulkan konflik seperti jam kerja yang panjang dan dapat mengurangi waktu pada saat berada di rumah sehingga dapat melewatkan aktivitas pribadi dan kebersamaan dengan keluarga (Kadria, 2019).

Menurut Septriani (2013) masalah yang sering terjadi pada wanita yang sudah menikah mereka cenderung mengalami dua peran, di mana peran pertama sebagai istri sekaligus ibu rumah tangga, peran kedua sebagai pekerja. Kondisi ini seringkali menimbulkan konflik apabila perawat tidak bisa menyeimbangkan kehidupannya. Apabila perawat tidak bisa menyeimbangkan maka akan menyebabkan kinerja yang buruk dan absensi pada perawat. Keseimbangan kehidupan kerja ini sangat penting bagi setiap perawat, agar perawat memiliki kualitas hidup yang seimbang antara keluarga dan pekerjaan (Rizkiana, 2015).

Development Dimensions International (DDI) dalam laporannya menjelaskan bahwa rata-rata di Indonesia menghabiskan waktu untuk bekerja adalah selama 51 jam dalam seminggu. Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Bintang dan Astiti pada tahun 2016, ditemukan bahwa 83 orang responden (40,4%) berada pada kategori rendah (Bernthal dan Wellins, 2014). Hal ini didukung oleh pernyataan *Organisation For Economic Co-operation and Development* menyatakan dinegara Korea khususnya aspek *work life balance* termasuk dalam kategori yang rendah dikarenakan jam kerja dipegawai di negara tersebut dapat terbilang sangat tinggi. Hal ini dikarenakan lebih dari 13% pegawai bekerja lebih dari 50 jam dalam seminggu sehingga menyebabkan *work life balance* menjadi rendah. Perawat yang memiliki *work life balance* yang sedang sebesar 30% yang berarti perawat tersebut masih kesulitan menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Murdaningrum, 2021).

Keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) dipengaruhi oleh beban kerja (*work load*), yang berdampak pada tingkat produktivitas. Menurut Fisher (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance* yaitu karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga, karakteristik pekerjaan yang dimana dapat dilihat dari jam kerja, otonomi kerja, beban kerja, serta pola kerja, dan sikap setiap individu. Ketidakeimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menghambat *performance* individu pada perawat (Nur aini, 2014). Perawat diberikan tugas dan tanggung jawab yang banyak sehingga menyebabkan hasil yang dicapai kurang maksimal, karena hanya mempunyai waktu yang sedikit untuk menyelesaikan banyak tugas. Apabila hal ini sering terjadi, maka akan berdampak pada kinerja perawat itu sendiri (Irawati & Carrollina, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya, bahwa dampak beban kerja mempengaruhi sampai ke kehidupan pribadi, seperti relasi yang kurang baik dengan pasangan, dengan orang tua, dengan anak, atau kerabat yang berujung pada fenomena perceraian dan keluarga *broken home* (Mohd dan Ariffin, 2015). Pegawai yang mampu menjaga *work life balance* di kehidupan pekerjaan dengan keluarganya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Kim, 2014). Keseimbangan antara kehidupan di dalam pekerjaan yang baik akan menimbulkan semangat kerja yang tinggi, timbulnya perasaan puas terhadap pekerjaan yang dimiliki, dan adanya rasa tanggung jawab yang penuh baik di dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan pribadinya (Maslichah et al., 2016). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada perawat di Rumah Sakit.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *crosssectional*. Variabel yang dipilih beban kerja dan *work life balance*. Populasi dalam penelitian ini perawat yang bekerja di ruang rawat inap sebanyak 41 perawat. Sampel yang dipilih menggunakan *Total Sampling*. Kriteria inklusi pendidikan minimal D3, bersedia menjadi responden dan mengisi lembar *informed consent* sedangkan kriteria eksklusi perawat yang sedang cuti dan perawat yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Instrument variabel beban kerja dengan kuesioner yang sudah dimodifikasi oleh Putra pada tahun 2012 yang terdiri dari 3 indikator: target yang harus dicapai (3 pertanyaan), kondisi pekerjaan (4 pertanyaan), standar pekerjaan (3 pertanyaan) dan di isi dengan skor 1 (TP), 2 (KK), 3 (S), 4 (SS). Instrument variabel *work life balance* dengan kuesioner yang sudah dimodifikasi oleh Gianti pada tahun 2019 yang terdiri dari 3 indikator: keseimbangan waktu (5 pertanyaan), keseimbangan keterlibatan (6 pertanyaan), keseimbangan kepuasan (6 pertanyaan) dan di isi

dengan skor 1 (STS), 2 (TS), 3 (N), 4 (S), 5 (SS). Peneliti melakukan pengambilan data melalui proses perizinan dari Rumah Sakit, setelah itu melakukan pemilihan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rho*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 41 perawat di Rumah Sakit didapatkan sebagian besar beban kerja berat sebanyak 26 (63,4%), dan sebagian kecil beban kerja ringan sebanyak 5 (12,2%).

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 41 perawat di Rumah Sakit didapatkan sebagian besar *work life balance* sedang sebanyak 23 (56,1%), dan sebagian kecil *work life balance* rendah sebanyak 2 (4,9%).

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari 41 perawat di Rumah Sakit didapatkan hasil bahwa 26 (63,4%) perawat memiliki beban kerja yang tinggi dengan tingkat *work life balance* rendah sebanyak 1 (2,4%), tingkat *work life balance* sedang 20 (48,%) dan tingkat *work life balance* tinggi sebanyak 5 (12,1%). Berdasarkan hasil pengujian uji spearman rho dan menggunakan SPSS 25,0 dengan nilai taraf signifikan $p=0,000$ (r_s) = -0,517 maka H_1 diterima artinya ada hubungan beban kerja dengan *work life balance* pada perawat dengan tingkat korelasi kuat yang berarti apabila beban kerja berat maka *work life balance* sedang dan sebaliknya apabila beban kerja ringan maka *work life balance* juga tinggi.

Tabel 1. Beban Kerja Pada Perawat

No.	Beban Kerja	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Ringan	5	12,2
2.	Sedang	10	24,4
3.	Berat	26	63,4
Total		41	100

Sumber : Data primer 2023

Tabel 2. Work Life Balance Pada Perawat

No.	Work Life Balance	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Rendah	2	4,9
2.	Sedang	23	56,1
3.	Tinggi	16	39,0
Total		41	100

Sumber : Data primer 2023

Tabel 3 Hubungan Beban Kerja dengan Work Life Balance Pada Perawat

No	Beban kerja	Work life balance						Total	
		Rendah		Sedang		Tinggi		N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Ringan	0	0	0	0	5	12,2	5	12,2
2	Sedang	1	2,4	3	7,4	6	14,6	10	24,4
3	Berat	1	2,4	20	48,7	5	12,1	26	63,4
Total		2	4,9	23	56,1	16	39,0	41	100

Uji spearman r_s : -0,517 p 0,000

Sumber : Data primer 2023

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada saat di Rumah Sakit menunjukkan bahwa apabila perawat memiliki beban kerja yang berat maka *work life balance* pada perawat rendah. Sebaliknya apabila perawat memiliki beban kerja yang ringan maka *work life balance* pada perawat tinggi.

Beberapa kondisi tentunya menambah beban kerja tersendiri. Tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan sangat menguras energi dan tidak hanya menimbulkan kelelahan, tetapi tidak lagi mempunyai waktu untuk sendiri atau keluarga karena terlalu sibuk terlebih seringnya diberikan tugas lembur oleh Rumah Sakit (Hastuti et al., 2022). Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang menghabiskan waktu yang lebih untuk menyelesaikan pekerjaan, sehingga waktu untuk menjalani kehidupan pribadinya berkurang. Hal ini menyebabkan tidak seimbangnya seorang dalam menjalani pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Melliferina et al., 2022). Beban kerja sebagai suatu konsep yang timbul akibat adanya keterbatasan kapasitas dalam memproses informasi, saat menghadapi suatu tugas seseorang juga diharapkan dapat menyelesaikan tugas dalam waktu tertentu, sehingga seseorang menghabiskan waktu didalam pekerjaan. Apabila keterbatasan waktu yang dimiliki oleh seseorang akan menghambat atau menghalangi tercapainya hasil kerja pada tingkat yang diharapkan maka akan menimbulkan ketidakseimbangan kehidupan pekerjaan dan pribadinya (Rizky et al., 2018).

Beban kerja sebuah situasi dimana kegiatan aktivitas langsung maupun aktivitas tidak langsung yang menghabiskan atau melibatkan waktu seseorang pada tanggung jawab, dan kegiatan professional. Apabila seseorang dihadapkan oleh beban kerja yang menumpuk, secara sistematis keseimbangan kehidupan seorang pekerja tersebut tidak akan terkendali karena mereka hanya berfokus pada pekerjaan yang mereka dapatkan dari pekerjaan (Johari et al., 2018). Beban kerja dengan tuntutan pekerjaan yang berat, memiliki waktu jam kerja yang panjang serta menimbulkan permasalahan seperti stress. Perawat juga sering merasa kelelahan dan kesulitan untuk menjadwalkan tanggung jawab di keluarga, dan merasa kehabisan energi untuk melakukan kegiatan lain setelah bekerja sehingga perawat sering mengabaikan pribadinya karena tuntutan pekerjaan (Rahmi, 2021). Beban kerja yang meningkat melebihi kapasitas seseorang seperti waktu kerja yang melebihi ketentuan dari jam kerja, meningkatnya jumlah pasien, tuntutan pelayanan prima, serta shift kerja pada perawat berubah-ubah sehingga menyebabkan faktor yang membuat seseorang kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dan kondisi pekerjaan. Hal ini bisa memicu stress ataupun produktivitas yang menurun serta kesejahteraan pada keluarga menurun (Latama et al, 2022).

Perawat yang memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang baik mampu mengatur urusan pribadi agar tidak mengganggu pekerjaan yang dilakukan di tempat kerja, pekerjaan yang dilakukan menjadi lebih maksimal dan terarah tanpa memikirkan urusan diluar pekerjaan yang membuat perawat merasakan terbebani.

4. KESIMPULAN

Perawat di Rumah Sakit sebagian besar memiliki tingkat beban kerja dalam kategori berat. Perawat di Rumah Sakit sebagian besar memiliki *work life balance* dalam kategori sedang. Beban kerja memiliki hubungan dengan *work life balance* pada perawat di rumah sakit.

DAFTAR REFERENSI

- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2013). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology, 14*(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0034030>
- Hastuti, E. S., Eka, A., Utami, W., & Psikologi, F. (2022). Abstrak: Perawat sebagai pegawai dituntut tetap produktif bekerja, namun mereka juga memiliki kehidupan di luar pekerjaan yang harus diperhatikan, seperti keluarga yang harus tetap seimbang. *4*(01), 1–8.
- Irawati, R., & Carollina, D. A. (2017). Analisis pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan operator pada PT Giken Precision Indonesia. *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis, 5*(1), 51–60.
- Johari, J., Yean Tan, F., & Tjik Zulkarnain, Z. I. (2018). Autonomy, workload, work life balance and job performance teachers. *International Journal of Educational Management, 32*(1), 107–120. <https://doi.org/10.1108/IJEM-09-2016-0097>
- Kadria, S. A. L. T. (2019). *Hubungan antara burnout dengan work-life balance pada perawat* (Doctoral dissertation). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kim, H. K. (2014). Work-life balance and employees performance: The mediating role of affective commitment. *Global Business and Management Research: An International Journal, 6*, 37–51.
- Latama, Z. N., Muhandi, M., & Aspiranti, T. (2022). Pengaruh psychological distress dan beban kerja terhadap work-life balance perawat di pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Performa, 19*(01), 10–19. <https://doi.org/10.31284/j.jmbp.2022.v19n1a2>
- Maslichah, N. I., & Hidayat, K. (2016). Pengaruh work-life balance dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan: Studi pada perawat RS Lavalette Malang tahun 2016. *Jurnal Administrasi Bisnis, 49*(1), 60–68.
- Melliferina, R. A., & Raihana, P. A. (2022). *Hubungan beban kerja dan burnout dengan work-life balance* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Murdaningrum, R. (2021). Hubungan beban kerja dengan work life balance pada wanita karir single parent. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1054–1062.
- Puspitasari, K. A., & Ratnaningsih, I. Z. (2019). Hubungan antara perceived organizational support dengan work-life balance pada karyawan PT. BPR Kusuma Sumbing di Jawa Tengah. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 82–86. <https://doi.org/10.21776/ub.jempati.2019.008.01.9>
- Rahmi, F. (2021). Work-life balance perawat wanita di RSUP Padang. *Strategic: Journal of Management Sciences*, 1(3), 113–123. <https://doi.org/10.31000/strategic.v1i3.2756>
- Rizkiana. (2015). *Hubungan work life balance dengan komitmen organisasi* (Skripsi, Universitas Gadjah Mada).
- Rizky, D., & Afrianty, T. W. (2018). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dengan work-life balance sebagai variabel intervening: Studi pada Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur Surabaya. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 61(4), 47–53.
- Setiyana, V. Y. (2013). Forgiveness dan stres kerja terhadap perawat. 2(01), 376–396. <https://doi.org/10.30871/fjs.v2i01.74>