



Penerapan Keseimbangan Kerja-Hidup (*Work-Life Balance*) dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pelaku Usaha/Pedagang di Sektor Perdagangan Buleleng. (Studi kasus Manajemen Stress untuk meningkatkan)

Desiana Astika R.K¹., A.A. Gede Mahendra Kusuma², dan Dewa Gede Darmajaya³

STAHN Mpu Kuturan Singaraja

E-mail: desianaastikaratnakumala@gmail.com, dewagededarmajaya@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 18 Maret 2024
Disetujui 12 April 2024
Dipublikasikan 29 April 2024

Keywords:
Work-Life Balance,
Trading Sector, In-Depth
Interviews, Participatory
Observation

Abstract

Human resources in the modern era are now facilitated in carrying out all forms of work activities, including in the trading sector. Convenience in all aspects is not necessarily perceived as beneficial for traders. The more advanced the era and technology, the greater the effort and effort that traders must make to remain competitive in their businesses, which ultimately creates their own pressures and stresses. This study aims to investigate the implementation of work-life balance and its impact on the quality of life of business actors in the trading sector. Sutrisno (2019) explained that work-life conflict can reduce the level of work-life balance, which can then affect worker life satisfaction. A qualitative approach is used to understand the experiences, perceptions, and impacts of work-life balance on employees. Researchers conducted research in the trading sector in the Singaraja city area, including traditional market and modern retail environments. Data collection methods include in-depth interviews and participatory observation. The results show that work-life balance significantly contributes to improving the quality of life of business actors in the trading sector, with aspects such as time flexibility, organizational support, and integration between personal and professional life being key factors in this study.

Keywords: Work-Life Balance, Trading Sector, In-Depth Interviews, Participatory Observation.

Abstrak

Sumber daya manusia di era modern saat ini lebih dimudahkan dalam melaksanakan segala bentuk aktivitas pekerjaan, termasuk dalam sektor perdagangan. Kemudahan dalam segala hal tidak serta merta dirasakan sebagai hal menguntungkan bagi para pelaku sektor perdagangan atau pedagang. Semakin maju jaman dan teknologi tentunya semakin besar juga upaya dan usaha yang harus dilakukan oleh pedagang agar tetap mampu bersaing dalam usahanya yang akhirnya menimbulkan tekanan dan stress tersendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki penerapan keseimbangan kerja-hidup dan dampaknya terhadap kualitas hidup pelaku usaha di sektor perdagangan. Dalam Pengukuran produktivitas kerja menggunakan indikator keterampilan, meningkatkan hasil yang dicapai, semangat kerja, pengembangan diri, mutu, dan efisiensi (Sutrisno, 2019). Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman, persepsi, dan dampak dari keseimbangan kerja dan kehidupan pada karyawan. Peneliti melakukan penelitian di sektor perdagangan di wilayah kota Singaraja termasuk dalam lingkungan pasar tradisional dan retail modern. Metode pengumpulan data meliputi wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kerja-hidup berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pelaku usaha sektor perdagangan, dengan aspek-aspek seperti fleksibilitas waktu, dukungan organisasi, dan integrasi antara kehidupan pribadi dan profesional menjadi faktor kunci dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Keseimbangan Kerja-Hidup, Sektor Perdagangan, Wawancara Mendalam, Observasi Partisipatif.

I. PENDAHULUAN

Sumber daya manusia di era modern saat ini lebih dimudahkan dalam melaksanakan segala bentuk aktivitas pekerjaan, termasuk dalam sektor perdagangan. Berlaluinya pandemi covid-19 yang melumpuhkan berbagai sektor usaha memberikan dampak yang begitu terasa bagi para pelaku usaha terutama sektor perdagangan. Sebelum adanya pandemi para pelaku usaha dagang lebih fokus pada keuntungan dan pengembangan usaha semata. Pada akhirnya, saat badai pandemi sudah menyebar keseluruh dunia menurut info kemnaker (Kementrian Ketenagakerjaan Republik Indonesia) tahun 2021 ada 88% Perusahaan dan pelaku usaha yang terdampak pandemi.

Kabupaten Buleleng merupakan salah satu kabupaten di Bali yang perekonomiannya bertumpu pada sektor perdagangan. Tentu saja pandemi menjadi sebuah acaman besar bagi Buleleng untuk menjaga stabilitas sektor perdagangan yang menjadi sumber pendapatan utama dalam menopang ekonomi Buleleng. Pada akhirnya, tetap saja banyak sektor usaha perdagangan yang harus menutup tepat usahanya karena modal usaha difokuskan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari selama pembatasan kegiatan dilakukan oleh pemerintah.

Dua tahun setelah pandemi berlalu, sektor usaha perdagangan mulai menggeliat kembali, sehingga pasar yang dulunya sepi sudah mulai ramai dengan semakin bertambahnya pedagang baru yang sebelumnya mereka bekerja dibidang lain atau sebagai karyawan. Kebiasaan yang sebelumnya hanya berfokus pada keuntungan pengembangan usaha kini mulai berubah akibat adanya covid dengan hidup seimbang dan kemudahan dalam mencari informasi karena berkembangnya jangkauan serta aplikasi pada gawai yang mempermudah segala sektor.

Dalam era modern yang ditandai dengan percepatan perubahan dan tekanan

pekerjaan yang tinggi, keseimbangan kerja-hidup menjadi semakin penting dalam menjaga kesejahteraan karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan dapat mempengaruhi kualitas hidup karyawan di sektor perdagangan.

Belakangan ini keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi serta spiritual menjadi topik yang semakin penting dalam dunia kerja saat ini bahkan di lingkungan sektor perdagangan. Bagi sebagian orang, bekerja adalah bagian dari hidup yang penting, namun kehidupan pribadi mereka juga sangat berarti. Maka dari itu, sangatlah penting bagi para pelaku usaha untuk menemukan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka, terutama di lingkungan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) yang menuntut tingkat fleksibilitas menjadi lebih tinggi.

Menurut penelitian terbaru, karyawan dan pelaku UMKM mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan berjuang untuk mencapai keseimbangan kerja-kehidupan yang sehat (Priyono, & Saraswati, 2023). Pelaku usaha atau pedagang lebih banyak mengalami stress karena dihadapkan oleh tanggung jawab memenuhi kebutuhan pelanggan dengan standar kualitas barang dan pelayanan yang bagus. Di sisi lain, pedagang juga harus mengelola stress pada saat menyiapkan produk ataupun mencari produk yang akan di jual nantinya.

Usaha perdagangan merupakan usaha mandiri yang tentunya dibutuhkan usaha dan kerja keras agar usaha tersebut tetap berjalan untuk memenuhi tujuan pemilik usaha ataupun pelaku usaha perdagangan, di sisi lain usaha perdagangan merupakan bagian dari budaya Bali yang melekat pada Masyarakat Bali setelah bidang pertanian perikanan dan peternakan. Adat dan budaya yang tidak pernah lepas dari segala kegiatan di Bali merupakan bagian dari *work life balance*. Isu penting yang saat ini

muncul di lingkungan sosial di Bali terkait keseimbangan kerja-hidup ini menjadi hal yang harus dilakukan sebagai masyarakat karena masih memiliki akar adat dan budaya yang harus dipertahankan. Tanggung jawab sebagai penerus dalam sebuah keluarga yang terikat adat budaya inilah yang harus memiliki keseimbangan tersebut.

Selain karena untuk meneruskan adat dan budaya sebagai bentuk tanggung jawab moral dan kewajiban, proses memenuhi tanggung jawab dan beban kerja sebagai pengelola usaha mandiri menjadi pemicu meningkatnya stress bagi para pelaku usaha. Stres muncul dari konflik hidup dan kerja diakibatkan dari individu yang merasa memerankan perilaku yang bertentangan dengan wewenang yang berbeda (Nurmayanti et al., 2018). Dalam teori ini dijelaskan bahwa konflik kerja dan kehidupan dapat menurunkan tingkatan *work-life balance* yang kemudian dapat memengaruhi kepuasan hidup pekerja maupun para pedagang.

Penyebab stress para pedagang ini selain dari tekanan dan beban kerja yang berlebih juga berasal dari adanya kemajuan teknologi yang menuntut para pedagang untuk bisa memanfaatkan perkembangan tersebut menjadi peluang dan kekuatan dalam mempertahankan usahanya. Penggunaan teknologi untuk bekerja di luar jam kerja kantor atau bekerja dari jarak jauh telah memperumit upaya mencapai keseimbangan kerja-kehidupan yang sehat (Supriadi & Setiadi, 2023). Pedagang atau pelaku usaha tentunya akan lebih sulit memisahkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi jika tidak mampu mengelola perkembangan teknologi dengan tepat. Pendapat lain mengatakan bahwa, teknologi juga meningkatkan tingkat kompetisi di antara pelaku UMKM, karena karyawan harus bersaing dengan pengusaha lain yang memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan produktivitas mereka (Suryani, 2023).

II. KAJIAN TEORI

Keseimbangan Kerja dan Kehidupan.

Keseimbangan kerja dan kehidupan telah menjadi topik yang semakin menarik perhatian dalam literatur manajemen sumber daya manusia. Kehidupan sosial manusia menjadi seorang individu yang dituntut untuk mampu memenuhi kebutuhannya sendiri harus mampu mengatur pekerjaan, tanggung jawab, dan kewajiban lain dengan cara meminimalisir konflik di lingkungan sosialnya agar kegiatan pekerjaan lebih memiliki motivasi positive dan lebih produktif. Studi sebelumnya telah menyoroti pentingnya keseimbangan kerja dan kehidupan dalam meningkatkan kepuasan kerja, kesehatan mental, dan produktivitas para pedagang ataupun pelaku usaha perdagangan.

Keseimbangan kerja dan kehidupan merupakan keadaan di mana seseorang atau individu telah mampu mengatur tugas dan berbagi tugas kerja serta mampu memenuhi kewajiban yang menjadi tanggung jawab individu tersebut. Teori dari ahli yang masih relevan dan terkait dengan adanya beban kerja dan tanggung jawab sebagai upaya memenuhi kewajiban telah mengakibatkan tingginya stress dan beban kerja dalam kehidupan manusia menyatakan bahwa tingkat stres dalam pekerjaan dipengaruhi oleh tiga faktor: tuntutan pekerjaan, kontrol atas pekerjaan, dan dukungan sosial di tempat kerja (Karasek, R., & Theorell, T. 1990). Menurut Singh dan Khanna (2011), Keseimbangan kehidupan kerja adalah konsep luas yang menetapkan prioritas yang tepat antara pekerjaan (karir dan ambisi) di satu sisi dan kehidupan (kebahagiaan, rekreasi, keluarga, dan pengembangan spiritual) di sisi lain. Ahli lain, Schermerhorn et al (2020:314) menyatakan bahwa keseimbangan kehidupan kerja adalah konsep luas yang mencakup prioritas yang tepat antara "pekerjaan" di satu sisi dan di sisi lain ada "kehidupan", hal tersebut termasuk

kesehatan, kesenangan/hobi, rekreasi dan keluarga. dan beberapa perkembangan spiritual. Moorhead dan Griffin (2022) menjelaskan bahwa *work-life balance* merupakan kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan antara kebutuhan profesional dengan kebutuhan pribadi dan keluarga. *Work-life balance* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memenuhi komitmen pekerjaan dan keluarga, serta tanggung jawab dan aktivitas non-kerja lainnya, yang dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, pekerjaan dan organisasi, dan lingkungan sosial (Delecta, 2011).

Beberapa penjelasan para ahli tersebut di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa keseimbangan antara kerja dan kehidupan merupakan proses untuk memenuhi tanggung jawab dan kewajiban secara bersamaan yang memungkinkan dapat menimbulkan stress dan beban kerja apabila dilakukan tidak seimbang.

Manajemen Stres

Menurut Hasibuan (2016) stres kerja ialah suatu situasi stres yang memengaruhi emosi, cara berpikir, dan kesehatan seseorang. Menurut Vanchapo (2020) stres dalam bekerja merupakan kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara beban kerja seseorang dan keterampilan mereka dalam mengatasi tekanan. Palmer dan Cooper (2007) mengatakan bahwa, sumber pemicu stres bisa dilihat dari segi usia. Gitosudarmo (2000:54) menjelaskan bahwa dampak stres kerja bisa saja menguntungkan atau juga dapat merugikan.

Berdasarkan pada definisi-definisi yang dikemukakan oleh para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan Manajemen stress merupakan hal yang penting bagi para pelaku usaha perdagangan agar mampu mengelola usaha dan menjaga keseimbangan antara kerja dan kehidupan sebagai individu dalam memenuhi tanggung jawab dan

kewajiban. Dengan mengetahui penyebab dan penanganan stress yang tepat, pedagang atau pelaku usaha akan lebih mampu untuk mengelola bisnis dengan lebih baik. Di sisi lain, dengan memanfaatkan perkembangan teknologi Manajemen stress juga dapat dilakukan di mana pun bahkan pada saat melaksanakan pekerjaan sekalipun.

Kualitas Hidup

Greenhaus dan Powell (2006) mengusulkan bahwa hubungan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi tidak selalu merupakan sumber konflik, tetapi dapat juga saling melengkapi dan memperkaya satu sama lain. Byron R. Johnson (2011) juga telah menginvestigasi bagaimana faktor-faktor agama, termasuk partisipasi dalam kegiatan keagamaan dan spiritualitas, dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk keseimbangan kerja-hidup. Kualitas hidup sebagai penilaian subjektif dari kehidupan seseorang, berdasarkan pada standar individu dan nilai-nilai (Diener & Oishi, 2005). Diener dan Ryan (2009) menemukan bahwa kesehatan mental yang baik berkorelasi positif dengan kualitas hidup yang lebih tinggi. Kahneman dan Deaton (2010) mengungkapkan bahwa pendapatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup hingga tingkat tertentu. Namun, setelah mencapai ambang tertentu, peningkatan pendapatan tidak lagi secara signifikan meningkatkan kualitas hidup. Greenhaus dan Powell (2006) menunjukkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi memiliki dampak yang positif pada kualitas hidup karyawan. Diener dan Seligman (2002) menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat dan mendukung berkorelasi dengan kualitas hidup yang lebih tinggi.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman pelaku usaha atau pedagang terkait dengan keseimbangan kerja-hidup. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam dengan sumber yang dipilih secara purposif dan observasi partisipatif untuk memahami konteks tempat kerja. Wawancara akan difokuskan pada pengalaman sehari-hari pedagang dalam mengelola stress dan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Peneliti mencocokkan antara realita empiris dengan teori yang berlaku menggunakan metode deskriptif. Menurut Keirl dan Miller dalam Moleong (2010 : 11) yang dimaksud dengan penelitian kualitatif adalah “tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan, manusia, kawasannya sendiri, dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan peristilahannya”.

Peneliti melakukan wawancara yang terfokus pada Tingkat stress dan peningkatan kualitas hidup dengan pola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan sebagai pelaku usaha ataupun pedagang. Peneliti juga akan melakukan observasi partisipatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengelolaan stress untuk meningkatkan kualitas hidup dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Daftar pertanyaan wawancara untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman pedagang. Adapun daftar pertanyaan juga mencakup tentang Manajemen stress dan juga meningkatkan kualitas hidup untuk menjaga kualitas keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi maupun spiritual. Peneliti juga mencatat perilaku dan kondisi lingkungan kerja para pedagang ataupun pelaku usaha perdagangan.

Subjek penelitian yang dipilih secara purposive, dengan

mempertimbangkan variasi jenis pekerjaan, Tingkat pengalaman, dan latar belakang demografis. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman dan pandangan yang representative dari beragam pengalaman subjek penelitian dalam mencapai keseimbangan pekerjaan dan kehidupan. Dalam penelitian ini, peneliti menekankan peranan actor non-manusia (seperti teknologi, objek, dan prosedur) dalam membentuk jaringan social. Dalam observasi partisipatif, teori ini membantu peneliti memahami bagaimana interaksi antar manusia dan non-manusia mempengaruhi dinamika lingkungan kerja dan keseimbangan kerja dan hidup (Latour, B. 2005). Teori kompleksitas menyoroti hubungan antara bagian-bagian sistem dengan keseluruhan sistem, serta adanya ketidakpastian dan interdependensi dalam fenomena sosial. Dalam observasi partisipatif, teori ini membantu peneliti memahami bagaimana berbagai faktor dan variabel saling terkait dan berkontribusi terhadap keseimbangan kerja-hidup dalam konteks yang kompleks (Morin, E. 2008).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keseimbangan Kerja dan Kehidupan

Penelitian ini melibatkan 6 subjek penelitian sebagai sumber data yang sesuai dengan kriteria berdasarkan ketentuan peneliti. Responden 1 PR 42 tahun, merupakan pemilik toko kelontong yang juga bekerja sebagai pegawai di PDAM (Perusahaan Daerah Air Minum)/Perumda (Perusahaan Umum Daerah) Buleleng. Responden kedua PA 40 tahun, pemilik usaha minuman dan gorengan yang memiliki 5 cabang outlet di Buleleng. Responden 3 WM 39 tahun, pemilik toko sembako rumahan dan kios sayur di pasar Banyuning Singaraja.

Keseluruhan dari hasil penelitian merupakan fakta yang diperoleh peneliti dari proses penelitian di lapangan melalui pengumpulan data dengan analisis naratif yang terfokus pada cerita-cerita dan pengalaman responden untuk

mengidentifikasi struktur, tema, dan makna dalam manajemen stress dan meningkatkan kualitas hidup untuk mencapai keseimbangan kerja dan kehidupan.

Dalam hasil penelitian terdapat 5 dari 6 responden mengungkapkan bahwa keseimbangan kerja-hidup memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang di sektor perdagangan. Individu yang merasa memiliki kontrol atas waktu mereka, mendapat dukungan dari organisasi dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, dan dapat mengintegrasikan kehidupan pribadi dan profesional dengan baik, cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Manajemen Stres

Pengukuran produktivitas kerja menggunakan indikator keterampilan, meningkatkan hasil yang dicapai, semangat kerja, pengembangan diri, mutu, dan efisiensi (Sutrisno, 2019). Pengukuran motivasi menggunakan indikator kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial atau rasa memiliki, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri (Mangkunegara, 2017). Pengukuran stres kerja menggunakan indikator beban kerja, sikap pemimpin, waktu kerja, konflik, komunikasi, dan otoritas kerja (Hasibuan, 2014). Dalam penelitian ini, masing-masing responden menyatakan bahwa penyebab utama stress adalah beban kerja serta tanggung jawab dan kewajiban dalam lingkungan keluarga. Satu dari 6 responden menyatakan bahwa beban kerja dan tanggung jawab memenuhi kebutuhan keluarga merupakan hal yang paling terasa meningkatkan stress, meskipun tidak terikat tanggung jawab dan kewajiban adat.

Peneliti telah mendapatkan temuan yang mendalam tentang berbagai strategi dan pengalaman individu dalam mengelola stress dan mencapai keseimbangan kerja-hidup. Temuan tersebut menyoroti kompleksitas dan keragaman pengalaman individu dalam menghadapi tantangan stress di tempat

kerja serta upaya mereka dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi serta kehidupan adat/spiritual.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen stress dan keseimbangan kerja-hidup. Penemuan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stress cenderung memiliki keseimbangan yang lebih baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Selain itu, ditemukan pula bahwa manajemen stress berfungsi sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara beberapa faktor pekerjaan, seperti beban kerja dan kontrol pekerjaan, dengan keseimbangan kerja-hidup.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya pengembangan program-program manajemen stress di tempat kerja untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan. Dengan memahami peran manajemen stress dalam mencapai keseimbangan kerja-hidup, organisasi dapat mengimplementasikan strategi yang lebih efektif untuk mendukung karyawan dalam mengelola stress mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Hasil temuan juga memperkuat pentingnya pengembangan pemahaman yang lebih holistik tentang manajemen stress, yang tidak hanya terfokus pada strategi individu, tetapi juga melibatkan faktor-faktor kontekstual, seperti budaya Lingkungan kerja, budaya lingkungan sosial dan Masyarakat serta dukungan sosial. Bastian (2021) menjelaskan *Agility* dalam psikologi merupakan pemahaman yang didasari bahwa tidak setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi di tempat kerja dan kehidupan dapat dikendalikan, kemampuan ini melibatkan kesediaan untuk mengalami ketidaknyamanan yang tidak berarti menyerah, namun menggunakan kebijaksanaan diri untuk mengerti bahwa 'inilah adanya'. Selain itu, temuan ini menekankan perlunya pendekatan yang

berbasis pada individu dalam memahami dan mendukung upaya pelaku usaha dan pedagang dalam mencapai keseimbangan kerja-hidup yang sehat.

Kualitas Hidup

Kualitas hidup sebagai penilaian subjektif dari kehidupan seseorang, berdasarkan pada standar individu dan nilai-nilai (Diener & Oishi, 2005). Diener dan Ryan (2009) menemukan bahwa kesehatan mental yang baik berkorelasi positif dengan kualitas hidup yang lebih tinggi. Peningkatan kualitas hidup menurut responden adalah adanya kemudahan-kemudahan dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari.

Keseimbangan keterlibatan adalah kemampuan responden untuk dapat terlibat dalam urusan anak, bekerja, dan aktivitas sosial kemasyarakatan. Dalam Lingard dan Francis (2009) praktik kerja dan harapan tentang jam kerja menghasilkan tingkat konflik pekerjaan dan keluarga yang berbeda hal ini bergantung pada konteks social budaya, khususnya pada nilai dan harapan keterlibatan dalam kehidupan keluarga.

Penelitian ini menghasilkan temuan yang menggambarkan tentang bagaimana keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup sosial dan spiritual individu. Temuan ini dapat mencakup pengalaman individu dalam membangun hubungan sosial yang bermakna di luar konteks pekerjaan, serta eksplorasi nilai-nilai spiritualitas yang didorong oleh integrasi yang sehat antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

Interpretasi temuan ini memperkuat pentingnya mengakui peran integrasi yang seimbang antara kehidupan kerja dan pribadi dalam mendukung aspek sosial dan spiritual dari kualitas hidup individu. Hal ini juga menunjukkan bahwa keseimbangan kerja hidup yang baik dapat memberikan dampak positif yang mendalam pada kesejahteraan sosial dan spiritual individu.

V. PENUTUP

Penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa keseimbangan kerja-hidup memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan pelaku usaha/pedagang dalam hal peningkatan kualitas kehidupan pribadi dan kehidupan spiritual. Implikasi manajerial dari penelitian ini adalah pentingnya pola Manajemen dalam mengelola keseimbangan kerja dan kehidupan serta mengelola stress untuk meningkatkan kualitas hidup dengan membuat kebijakan dan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan. Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan keseimbangan kerja-hidup dalam meningkatkan kualitas hidup individu di sektor perdagangan. Langkah-langkah untuk meningkatkan keseimbangan kerja-hidup dapat menghasilkan manfaat baik bagi individu maupun organisasi secara keseluruhan.

Kesimpulan. Keseimbangan kerja hidup memainkan peran yang krusial dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup pribadi dan spiritual bagi para pedagang. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami bahwa pekerjaan sebagai seorang pedagang seringkali membutuhkan komitmen waktu dan energi yang besar, namun, mencari keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi serta spiritual adalah kunci untuk menjaga kesejahteraan holistik.

Hasil studi menunjukkan bahwa pedagang yang mampu mengatur waktu mereka dengan efektif, memprioritaskan aspek-aspek penting dalam kehidupan pribadi seperti keluarga, kesehatan, dan hubungan sosial, serta menyediakan waktu untuk praktik-praktik spiritual, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan merasakan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Sumber daya yang mendukung pencapaian keseimbangan kerja hidup yang sukses bagi pedagang meliputi literatur tentang manajemen waktu,

praktik-praktik manajemen stres, dan penelitian mengenai kesejahteraan kerja. Selain itu, pengalaman dan cerita sukses dari sesama pedagang atau mentor juga dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan dalam menemukan keseimbangan yang tepat.

Dalam konteks spiritualitas, pedagang dapat mengambil manfaat dari berbagai sumber daya, termasuk praktik keagamaan, meditasi, atau pengembangan diri yang berbasis nilai-nilai spiritual. Penelitian telah menunjukkan bahwa praktik-praktik ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga memperkuat ketahanan mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dengan demikian, memahami pentingnya keseimbangan kerja hidup dalam konteks pekerjaan sebagai seorang pedagang merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan pribadi dan spiritual. Dengan menerapkan strategi yang sesuai dan mengakses sumber daya yang tepat, pedagang dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik serta meningkatkan kepuasan dan makna dalam kehidupan mereka (Berdasarkan literatur dan penelitian mengenai manajemen stres, keseimbangan kerja hidup, dan kesejahteraan pribadi).

Saran yang diberikan dalam jurnal tentang keseimbangan kerja hidup dalam mengelola stres untuk meningkatkan kualitas hidup pribadi dan spiritual pedagang sangat penting untuk memberikan panduan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa saran yang dapat disertakan:

(1) **Prioritaskan Keseimbangan:** Ajarkan kepada pedagang untuk memprioritaskan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi serta spiritual. Ini termasuk memberi perhatian yang cukup pada waktu istirahat, waktu berkualitas dengan keluarga, dan waktu untuk aktivitas spiritual yang memperkuat jiwa dan pikiran.

(2) **Manajemen Waktu:** Dorong pedagang untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif. Hal ini dapat meliputi membuat jadwal yang terorganisir, menetapkan batas waktu untuk pekerjaan, dan menghindari kebiasaan multitasking yang dapat meningkatkan tingkat stres.

(3) **Pentingnya Istirahat:** Tekankan pentingnya istirahat yang cukup bagi pedagang. Memberi waktu untuk istirahat dan rekreasi membantu mengurangi kelelahan fisik dan mental, serta meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan.

(4) **Pembatasan Teknologi:** Sarankan untuk membatasi penggunaan teknologi, terutama di luar jam kerja. Terlalu sering terhubung dengan perangkat digital dapat mengganggu keseimbangan kerja-hidup dan memengaruhi kualitas hidup secara negatif.

(5) **Dukungan Sosial:** Dorong pedagang untuk membangun dan memelihara hubungan sosial yang sehat. Interaksi dengan keluarga, teman, dan rekan kerja dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

(6) **Praktik Spiritual:** Ajarkan pentingnya praktik-praktik spiritual dalam menjaga keseimbangan dan kesejahteraan pedagang. Meditasi, doa, atau refleksi pribadi dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan ketenangan batin, dan memberikan rasa makna dalam hidup.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana penerapan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan yang dapat meningkatkan kualitas hidup para pelaku usaha ataupun pedagang di kota Singaraja. Namun, penelitian lebih lanjut mungkin diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dan spiritual serta cara-cara untuk mengoptimalkannya dalam

konteks dan pandangan yang berbeda dari penelitian ini.

Psychology and Christianity, 30(1), 43-51.

VI. DAFTAR RUJUKAN

- Bastian, B. 2021. "What Is Psychological Agility and Why Is It so Important in 2021?" *Psysafe*. Retrieved (<https://www.psysafe.com.au/post/what-is-psychological>).
- Delecta, G. (2011). Work-Life Balance: A Conceptual Framework and Research Directions. *International Journal of Management Reviews*, 13(1), 76-96.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The Nonobvious Social Psychology: Emotional Experience and Well-Being. *Psychological Inquiry*, 16(4), 203-216. DOI: 10.1207/s15327965pli1604_01.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. DOI: 10.1177/008124630903900402.
- 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.
- Hasibuan, M. S. P. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. PT Bumi Aksara.
- Johnson, B. R. (2011). The Role of Religion in the Quality of Life for Individuals with Severe Mental Illness. *Journal of Psychology and Christianity*, 30(1), 43-51.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). **Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life**. Basic Books.
- Latour, B. (2005). *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory*. Oxford University Press.
- Mangkunegara, A. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Mirza, Dwi & Anggie. 2021. *Work-Life Balance Dan Kepuasan Ke Rja Pada Pekerja di Non-Profit Organization* Kota Tanjungpinang.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Moorhead, G., & Griffin, R. W. (2022). *Organizational Behavior: Managing People and Organizations*. Cengage Learning.
- Morin, E. (2008). *On Complexity*. Hampton Press.
- Nurmayanti, S. D. P. B., Sakti, I. N. N. A. P., and Wardani, L. 2018. "Pengaruh konflik pekerjaan-keluarga terhadap kepuasan kerja dan kepuasan hidup (studi

- pada perempuan etnis bali yang bekerja di kota mataram).” *Jurnal Ilmu Manajemen*. 6(2):35–46.
DOI:[10.29303/distribusi.v6i2.23](https://doi.org/10.29303/distribusi.v6i2.23)
- Priyono, A. A., & Saraswati, E. (2023). Quality of Work Life dan Burnout terhadap Kinerja Paramedis: Mediasi Kepuasan Kerja di Era Pandemi. *Jurnal Samudra Ekonomi dan Bisnis*, 14(1), 100-112.
- Schermerhorn, J. R., Jr., Osborn, R. N., Uhl-Bien, M., & Hunt, J. G. (2020). *Organizational Behavior*. Wiley.
- Singh, M., & Khanna, N. (2011). Work-Life Balance: A Conceptual Framework. *The IUP Journal of Management Research*, 10(2), 6-26.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R \& D)*. Alfabeta.
- Suhartini, 2021. Pengaruh *Work Life Balance* dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Kinerja Karyawan di PT Polychem Indonesia Tbk. (Divisi Mesin). Universitas Serang Raya.
- Supriadi, Y. N., & Setiadi, I. K. (2023). PERAN MEDIASI QUALITY OF WORK LIFE YANG DIPENGARUHI BURNOUT TERHADAP EMPLOYEE ENGAGEMENT. *Jurnal Valuasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen dan Kewirausahaan*, 3(1), 285-300.
- Sutrisno, E. (2019). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Strategi dan Perencanaan*. Penerbit Andi.
- Yuliviona, R. 2015. “Work family conflict dan stress kerja perempuan bekerja.” *Jurnal Ipteks Terapan* 8(4):192–98. doi: 10.22216/jit.2014.v8i4.15.