

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI WORK–LIFE BALANCE KARYAWAN: TINJAUAN SISTEMATIS LITERATUR

Arief Khidayatullah^{1,a}, Dedeng Abdul Gani Amrulloh², Wahyu Yulianto³

¹ Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Manajemen, Universitas Islam Dr. KHEZ Muttaqien,
Purwakarta, Indonesia, ariefkhidayatullah111@gmail.com

² Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Manajemen, Universitas Islam Dr. KHEZ Muttaqien,
Purwakarta, Indonesia, email dedengamrulloh@gmail.com

³ Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Manajemen, Universitas Islam Dr. KHEZ Muttaqien,
Purwakarta, Indonesia, email wahyuyuliantokkp@gmail.com

^aCorresponding author: ariefkhidayatullah111@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan studi Tinjauan Literatur Sistematis (SLR) untuk menemukan bagaimana faktor-faktor dapat mempengaruhi keseimbangan kerja-hidup (WLB) karyawan. Untuk melakukan tinjauan yang sistematis dan transparan, pencarian dan literatur untuk penelitian ini dihubungkan dengan kerangka kerja PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Data diperoleh dari basis data Google Scholar, Garuda, dan Indeks Teknologi (SINTA), dengan periode publikasi dari tahun 2021 hingga 2025. Sebanyak 20 kasus empiris terkait dimasukkan untuk analisis. Temuan menunjukkan bahwa keseimbangan kerja-hidup adalah konsep yang multi-faset dan mencerminkan banyak pengaruh yang mempengaruhi hasilnya seperti karakteristik individu, organisasi, sosial, dan keluarga. Kekhawatiran di tempat kerja (dukungan dari manajer dan organisasi, fleksibilitas kerja, gaya kepemimpinan, beban kerja, dan manajemen jadwal kerja) memiliki dampak terbesar pada WLB. Sebaliknya, faktor-faktor yang bersifat pribadi seperti stres kerja, konflik peran, efikasi diri, dan motivasi kerja, serta dukungan sosial dan keluarga, juga menunjukkan efek yang signifikan namun tidak monoton. Untuk penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan tentang faktor-faktor keseimbangan kerja-hidup dan dapat dieksplorasi sebagai panduan untuk pengembangan kebijakan kerja dan organisasi yang berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan/kinerja pribadi di organisasi.

Keywords: work–life balance, faktor individu, faktor organisasional, systematic literature review

REFERENCES

- Ahmad, A., & Munir, S. (2023). The impact of work-related antecedents on work–life balance. *Journal of Management Research*, 15(4), 111–119.
- Amelia, S., & Wibisono, C. (2024). Pengaruh remote working, social support, dan motivation terhadap work–life balance karyawan Generasi Z. *Jurnal Manajemen*, 9(2), 145–158.
- Avicenna dan Sudiana. (2025). *The Influence of Work from Home on Work-Life Balance and Job Satisfaction Among Generation Z Employees in Bandung*. 13(6), 4913–4922. <https://doi.org/10.37641/jimkes.v13i6.4179>
- Chasanah, A. N. (2025). Peran dukungan sosial terhadap work–life balance perempuan pekerja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 22–35.
- Dewansyah, R., Fitriana, F., & Huneman, H. (2024). Analisis pengaruh gaya kepemimpinan dan stres kerja terhadap work–life balance karyawan swasta di Cirebon. *Jurnal Manajemen*, 11(1), 55–69.
- Fadhillah, V. A., & Halida, A. N. (2024). Hubungan antara perceived organizational support dengan work–life balance pada karyawan produksi PT X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 545–559.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). *Sources of Conflict between Work and Family Roles* Linked references are available on JSTOR for this article : *Sources of Conflict Between Work and Family Roles*1. 10(1), 76–88.
- Harrop, C., Jiang, Z., & Overall, N. (2025). A meta-analysis of antecedents and outcomes of flexible working arrangements. *Journal of Organizational Behavior*, 1–29. <https://doi.org/10.1002/job.2896>
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work–life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*, 14(3), 323–327.
- Latama et al. (2022a). *Pengaruh psychological distress dan beban kerja terhadap work-life balance perawat di pandemi-covid-19 effect of psychological distress and workload on work-life nurse balance in pandemic-covid-19*. 19(28), 10–19.
- Latama, R., Muhandi, & Aspiranti, T. (2022b). Pengaruh psychological distress dan beban kerja terhadap work–life balance perawat di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 19(28), 10–19.
- Megayani, R., Santoso, B., & Sholikha, M. (2023). Pengaruh stres kerja dan motivasi kerja terhadap work–life balance. *Jurnal Manajemen*, 3, 3337–3352.
- Muhammad Yusuf. (2024). *Jurnal PenKoMi : Kajian Pendidikan & Ekonomi*. 7(2), 251–256.

- Ramar, A., Liliandriani, A., & Asri. (2025). Dukungan keluarga terhadap work–life balance pada perawat wanita di RSUD Hajjah Andi Depu Polewali. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 134–145.
- Santika, B. A., Tanuwijaya, J., Pamungkas, W. A., & Jannah, M. (2025). Pengaruh involvement dan instrumental support terhadap work–life balance dimediasi self-efficacy. *JIMEA: Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, Dan Akuntansi)*, 9(3), 2174–2191.
- Syafitri, R., Utami, H. N., & Afrianty, T. W. (2022). Pengaruh perceived organizational support dan organizational culture terhadap work–life balance. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 2, 174–182.
- Virgio, G. P., Masrifah, I., & Eriza, I. (2025). Pengaruh fleksibilitas kerja dan beban kerja terhadap work–life balance driver Gojek di Kecamatan Pondok Gede. *Jurnal Manajemen Transportasi*, 5, 500–515.
- Yusuf, M. (2024). Pengaruh dukungan keluarga dan efikasi diri terhadap work–life balance karyawan generasi milenial. *Jurnal PenKoMi: Kajian Pendidikan Dan Ekonomi*, 7(2), 251–256.
- Zwagery, R. V, Rahmawati, P., & Andayani, D. (2024). Pengaruh marital self-disclosure terhadap work–life balance pada wanita bekerja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 40–52.