Jurnal Manajemen Bisnis dan Keuangan
e-ISSN: 2716-3695
p-ISSN: 2775-1465
Vol. 7, No. 2, Oktober 2026, Hal. 62-72
DOI: https://doi.org/10.51805/jmbk.v7i2.530

Pengalaman Pelaku UMKM F&B dalam Menjaga *Work-Life Balance* di Tengah Jam Kerja Fleksibel

Ryalno Stefano Noya[1] (stefankenshi@gmail.com)*
Pieter Novry Ruddy Rehatta[2] (rehattapeter@yahoo.co.id)
Glen Andre Yusuf[3] (glen.t@lecturer.unpatti.ac.id)
Saleh Tutupoho[4] (salehtutupoho@gmail.com)

[1,2,3,4]Universitas Pattimura, Kota Ambon, Maluku, Indonesia 97233
*Penulis Korespondensi

Artikel Masuk: 12 Agustus 2026 ▌ Artikel Diterima: 1 Oktober 2026

Abstract

This study aims to analyze the experiences of employees in Small and Medium-sized Enterprises (SMEs) within the Food and Beverage (F&B) sector in maintaining work-life balance, identify the challenges encountered, and uncover the strategies employed to sustain equilibrium between professional and personal domains. A qualitative approach was utilized, with data collected through in-depth interviews involving participants employed in F&B SMEs. Data analysis was conducted using NVivo software to identify major themes through hierarchy chart and word cloud visualizations. The findings reveal that work-life balance is perceived as the capacity to manage time, fulfill multiple roles proportionally, and maintain familial relationships without neglecting occupational responsibilities. Although flexible work arrangements provide autonomy in organizing daily activities, participants continuously face challenges, including high job demands, pressure to meet customer expectations, and physical as well as emotional exhaustion. To mitigate these challenges, participants implement various strategies, such as developing more structured work schedules, enhancing operational efficiency, managing stress, and leveraging family support. Ultimately, the study indicates that successfully sustaining work-life balance relies not only on work flexibility but also on an individual's proficiency in time management, preserving psychological well-being, and sustainably reconciling job demands with personal life.

Keywords: *work-life balance; flexible working hours; MSME owners; food and beverage; Ambon City*

JEL Classification: *J22; J81; L26*

© 2026. This work is licensed under a CC BY 4.0 license

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman karyawan UMKM sektor *Food and Beverage* (F&B) dalam menjaga *work-life balance*, mengidentifikasi tantangan yang dihadapi, serta mengungkap strategi yang digunakan untuk mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap partisipan yang bekerja pada UMKM F&B. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak NVivo untuk mengidentifikasi tema-tema utama melalui visualisasi *hierarchy chart* dan *word cloud*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* dimaknai sebagai kemampuan mengatur waktu, menjalankan berbagai peran secara seimbang, serta menjaga hubungan dengan keluarga tanpa mengabaikan tanggung jawab pekerjaan. Meskipun sistem kerja fleksibel memberikan keleluasaan dalam mengatur aktivitas, partisipan tetap menghadapi tantangan berupa tingginya tuntutan pekerjaan, tekanan untuk memenuhi kebutuhan pelanggan, serta kelelahan fisik dan emosional. Untuk mengatasi tantangan tersebut, partisipan menerapkan berbagai strategi, seperti menyusun jadwal kerja yang lebih terencana, meningkatkan efisiensi dalam menjalankan usaha, mengelola stres, serta memanfaatkan dukungan keluarga. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan mempertahankan *work-life balance* tidak hanya bergantung pada fleksibilitas kerja, tetapi juga pada kemampuan individu dalam mengelola waktu, menjaga kesejahteraan psikologis, dan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *work-life balance*; jam kerja fleksibel; pemilik UMKM; makanan dan minuman; UMKM Kota Ambon

Klasifikasi JEL: J22; J81; L26

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, isu *work-life balance* (WLB) semakin menjadi perhatian dalam kajian Manajemen Sumber Daya Manusia. Perubahan pola kerja, perkembangan teknologi, serta meningkatnya tuntutan produktivitas membuat individu harus mampu menyeimbangkan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Work-life balance tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kinerja, kepuasan kerja, dan komitmen organisasi (Beauregard & Henry, 2009; Haar et al., 2014) Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi hal yang semakin penting dalam dunia kerja modern.

Sektor Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM), khususnya di bidang *Food and Beverage* (F&B), memiliki karakteristik kerja yang unik dan menantang. Aktivitas operasional yang padat, jam kerja yang panjang, serta tuntutan pelayanan yang tinggi menjadikan pekerjaan di sektor ini membutuhkan fleksibilitas yang tinggi. Karyawan seringkali harus menyesuaikan diri dengan kondisi kerja yang dinamis dan tidak menentu (Suryani, 2019; Tambunan, 2022) Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan karyawan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka.

Di satu sisi, jam kerja fleksibel sering dianggap sebagai solusi dalam meningkatkan work-life balance. Fleksibilitas memberikan kesempatan bagi karyawan untuk mengatur waktu kerja sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka. Namun demikian, fleksibilitas yang tidak diatur dengan baik justru dapat menimbulkan ketidakjelasan batas antara waktu kerja dan waktu pribadi (Allen, et al 2019; Kossek & Lautsch, 2018) Hal ini dapat menyebabkan kelelahan kerja, stres, serta meningkatnya konflik antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya paradoks dalam penerapan fleksibilitas kerja. Fleksibilitas yang diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan hidup justru dapat menjadi sumber ketidakseimbangan apabila tidak dikelola secara efektif. Penelitian menunjukkan bahwa dampak fleksibilitas kerja terhadap work-life balance sangat bergantung pada konteks pekerjaan dan mekanisme pengelolaannya (Chung, 2018; Erickson et al, 2010). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana karyawan secara langsung mengalami dan memaknai kondisi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penelitian mengenai work-life balance masih didominasi oleh konteks organisasi formal dan perusahaan besar. Kajian yang secara khusus menyoroti pengalaman karyawan pada sektor UMKM, terutama di bidang F&B, masih relatif terbatas. Padahal, UMKM memiliki karakteristik tersendiri, seperti hubungan kerja yang lebih informal, sistem manajemen yang sederhana, serta keterbatasan sumber daya dalam pengelolaan SDM (Lukmiati et al, 2020) Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi melalui kajian yang lebih kontekstual dan mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman karyawan UMKM F&B dalam menjaga work-life balance di tengah jam kerja fleksibel. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian Manajemen SDM, khususnya terkait work-life balance dalam

konteks UMKM. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan praktis bagi pemilik usaha dalam merancang kebijakan kerja yang lebih mendukung kesejahteraan karyawan.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kota Ambon, yang merupakan salah satu pusat kegiatan ekonomi di wilayah Maluku dengan perkembangan UMKM yang cukup pesat, khususnya pada sektor *Food and Beverage* (F&B). Kota Ambon dikenal memiliki dinamika usaha kuliner yang tinggi, didukung oleh pertumbuhan sektor pariwisata dan gaya hidup masyarakat yang semakin konsumtif. Kondisi ini mendorong pelaku UMKM F&B untuk beroperasi dengan jam kerja yang fleksibel dan adaptif terhadap kebutuhan pelanggan. Namun, di balik peluang tersebut, terdapat tantangan dalam pengelolaan sumber daya manusia, terutama dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini diantaranya:

Bagaimana pengalaman pemilik UMKM F&B dalam menjaga work-life balance di tengah jam kerja fleksibel?

Apa saja tantangan yang dihadapi pemilik dalam mencapai work-life balance pada sistem kerja fleksibel?

Bagaimana strategi yang digunakan pemilik UMKM F&B untuk mempertahankan work-life balance?

METODE PENELITIAN

Pendekatan pemecahan masalah dalam penelitian ini menggunakan paradigma kualitatif fenomenologis yang berfokus pada upaya memahami bagaimana karyawan UMKM sektor *Food and Beverage* (F&B) di Kota Ambon memaknai dan mengalami *work-life balance* di tengah penerapan jam kerja fleksibel. Permasalahan penelitian tidak diselesaikan melalui pengukuran kuantitatif, melainkan melalui pendalaman pengalaman subjektif karyawan dalam menjalani aktivitas kerja sehari-hari. Untuk mencapai tujuan tersebut, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terbatas, sehingga peneliti dapat menggali narasi personal mengenai pengalaman mereka dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadi, tantangan yang dihadapi, serta strategi yang digunakan dalam menjaga keseimbangan tersebut di lingkungan kerja yang dinamis.

Penelitian ini melibatkan 10 pemilik UMKM yang bergerak di bidang *Food and Beverage* (F&B) di Kota Ambon. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian (Zhao et al., 2020). Adapun partisipan harus memenuhi beberapa kriteria, yaitu: (1) merupakan pemilik UMKM F&B yang beroperasi di Kota Ambon; (2) telah menjalankan usahanya dan terlibat langsung dalam kegiatan operasional selama minimal enam bulan; (3) memiliki pengalaman dalam mengatur waktu kerja sesuai dengan kebutuhan dan kondisi operasional usahanya; dan (4) bersedia mengikuti wawancara mendalam serta berbagi pengalaman mengenai upaya menjaga *work-life balance*.

Pemilihan partisipan dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan kesesuaian pengalaman mereka dengan fokus penelitian. Wawancara mendalam digunakan untuk memahami bagaimana pemilik UMKM mengatur waktu antara menjalankan usaha dan kehidupan pribadi, termasuk berbagai tantangan yang mereka hadapi serta cara yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan tersebut. Proses wawancara dihentikan ketika informasi yang diperoleh sudah cukup untuk menjelaskan fenomena yang diteliti dan jawaban dari beberapa partisipan mulai menunjukkan tema serta pengalaman yang serupa.

Hasil wawancara dengan pemilik UMKM menunjukkan bahwa mengelola usaha sekaligus memenuhi tanggung jawab terhadap keluarga menjadi salah satu tantangan dalam mengatur waktu sehari-hari. Beberapa partisipan menjelaskan bahwa mereka perlu menyesuaikan waktu sejak pagi agar kegiatan usaha tetap berjalan tanpa mengabaikan kebutuhan keluarga. Salah satu pemilik UMKM menyampaikan, "Saya harus bangun lebih subuh agar dapat mempersiapkan alat memasak serta mengeluarkan bahan-bahan untuk dibersihkan seperti ikan yang masih beku dari dalam freezer". Tantangan dalam mengatur waktu juga dirasakan oleh pemilik UMKM lainnya yang harus membagi waktu antara menyiapkan kebutuhan usaha dan menjalankan tanggung jawab sebagai orang tua. Ia mengatakan, "Saya harus mengelola waktu sebaik dan sepresisi mungkin agar dapat menyiapkan dan menyajikan produk bagi pelanggan saat masih hangat, kemudian segera menjemput anak pulang sekolah". Di sisi lain, terdapat pemilik UMKM yang memandang tanggung jawab terhadap usaha dan keluarga sebagai sesuatu yang perlu dijalankan secara seimbang. Hal tersebut tercermin dalam pernyataannya, "selama kita bekerja dengan gigih dan jujur saya percaya akan pintu berkat yang terbuka asal kita bekerja dengan baik dan tidak mengabaikan tanggung jawab bersama keluarga dan diri sendiri". Ketiga pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu menjadi bagian penting bagi pemilik UMKM dalam menjalankan usaha sekaligus memenuhi tanggung jawab terhadap keluarga dan diri sendiri.

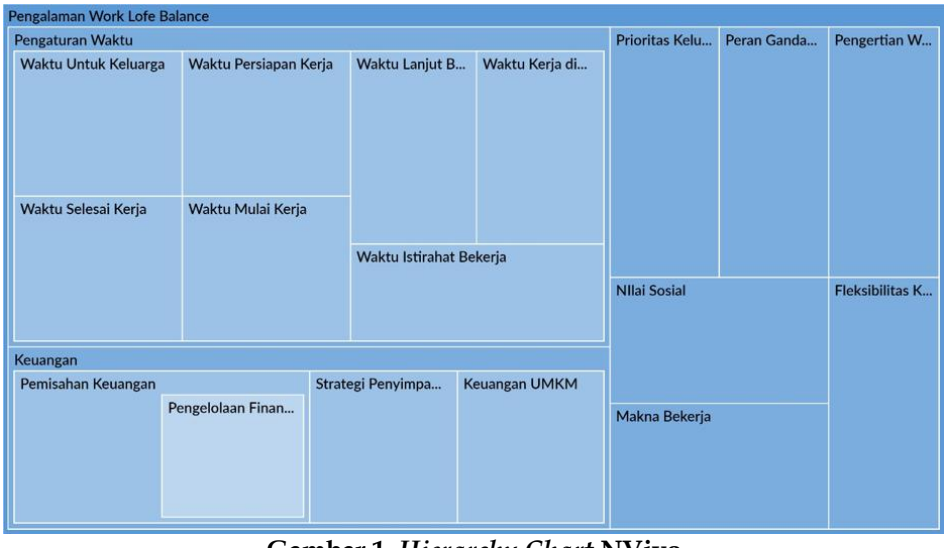
Proses analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik fenomenologis dengan bantuan perangkat lunak NVivo, sehingga temuan penelitian dapat disusun secara sistematis melalui tahapan coding, kategorisasi, dan identifikasi tema-tema esensial. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menemukan pola makna yang konsisten terkait bagaimana work-life balance dipahami dan dijalani oleh karyawan UMKM F&B. Selain itu, teknik validasi seperti triangulasi, member checking, dan peer debriefing digunakan untuk menjaga kredibilitas hasil penelitian. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman pemilik dalam menjaga work-life balance, tetapi juga memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan kajian Manajemen Sumber Daya Manusia, khususnya dalam konteks UMKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disusun berdasarkan analisis data wawancara yang dilakukan terhadap partisipan menggunakan bantuan perangkat lunak NVivo. Proses analisis bertujuan untuk mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan antarkonsep yang muncul dari pengalaman partisipan mengenai work-life balance pada UMKM sektor *Food and Beverage* (F&B). Berbagai fitur visualisasi, seperti *hierarchy chart* dan *word cloud*, dimanfaatkan untuk membantu mengelompokkan data sehingga informasi yang diperoleh dapat menggambarkan pengalaman partisipan secara lebih sistematis. Dengan pendekatan tersebut, hasil penelitian tidak hanya menunjukkan tema-tema yang paling dominan, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai bagaimana partisipan memaknai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dalam aktivitas sehari-hari.

Pembahasan hasil penelitian disajikan sesuai dengan fokus penelitian yang telah ditetapkan, yaitu pengalaman karyawan dalam menjaga *work-life balance*, tantangan yang dihadapi dalam mencapai keseimbangan tersebut, serta strategi yang diterapkan untuk mempertahankannya. Setiap temuan diuraikan berdasarkan hasil analisis data dan didukung oleh visualisasi yang dihasilkan melalui NVivo sehingga dapat menunjukkan keterkaitan antar tema yang muncul dari wawancara. Penyajian ini diharapkan memberikan gambaran yang utuh mengenai dinamika *work-life balance* pada UMKM F&B serta menjadi dasar untuk memahami bagaimana individu menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya.

Bagaimana Pengalaman Pemilik UMKM F&B dalam Menjaga *Work-Life Balance* di Tengah Jam Kerja Fleksibel?



Gambar 1. *Hierarchy Chart* NVivo

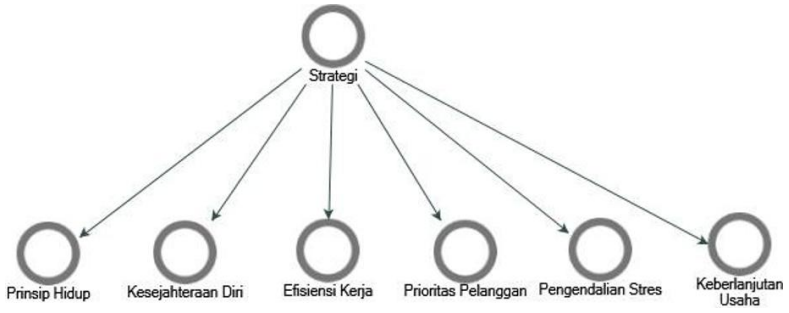
Berdasarkan hasil *hierarchy chart* pada NVivo pada gambar 1 di atas, pengalaman karyawan UMKM F&B dalam menjaga *work-life balance* lebih banyak ditunjukkan melalui kemampuan mereka mengatur waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Fleksibilitas jam kerja memberikan ruang bagi partisipan untuk

menentukan sendiri kapan memulai pekerjaan, mengatur aktivitas usaha, serta menyisihkan waktu bagi keluarga dan kebutuhan pribadi. Meskipun demikian, kebebasan tersebut juga menuntut adanya kedisiplinan agar seluruh tanggung jawab dapat diselesaikan tanpa saling mengganggu.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja tidak hanya diwujudkan melalui pembagian waktu, tetapi juga melalui cara partisipan mengelola berbagai peran yang mereka jalankan setiap hari. Sebagian besar partisipan berusaha memisahkan urusan usaha dengan kebutuhan rumah tangga, termasuk dalam mengatur keuangan maupun aktivitas harian. Upaya tersebut membantu mereka tetap fokus menjalankan usaha sekaligus menjaga hubungan yang harmonis dengan keluarga. Kondisi ini memperlihatkan bahwa *work-life balance* dipahami sebagai kemampuan mengelola berbagai tanggung jawab secara proporsional sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa pengalaman menjaga *work-life balance* berkaitan erat dengan upaya menciptakan kenyamanan dalam bekerja dan menjalani kehidupan sehari-hari. Partisipan memandang pekerjaan bukan sekadar sumber pendapatan, tetapi juga bagian dari kehidupan yang harus dijalani tanpa mengabaikan kesehatan, waktu istirahat, dan kebersamaan dengan keluarga. Dengan demikian, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi terbentuk melalui pengelolaan waktu yang baik, kemampuan menentukan prioritas, serta kesadaran untuk menjaga kualitas hidup di tengah tuntutan usaha yang terus berlangsung.

Apa Saja Tantangan yang Dihadapi Pemilik dalam Mencapai *Work-Life Balance* pada Sistem Kerja Fleksibel?



Gambar 2. Visualisasi Data pada NVivo

Berdasarkan hasil visualisasi data pada NVivo pada gambar 2, sistem kerja yang fleksibel tidak sepenuhnya mengurangi tantangan dalam mencapai *work-life balance*. Sebaliknya, fleksibilitas tersebut sering kali membuat batas antara waktu bekerja dan waktu pribadi menjadi kurang jelas. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka tetap harus memenuhi kebutuhan pelanggan, menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, dan memastikan operasional usaha berjalan dengan baik meskipun harus mengorbankan waktu istirahat atau kegiatan bersama keluarga.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tantangan yang dihadapi tidak hanya berasal dari beban pekerjaan, tetapi juga dari kemampuan individu dalam mengelola tekanan selama menjalankan usaha. Tuntutan untuk tetap produktif,

menjaga kualitas pelayanan, serta mempertahankan keberlangsungan usaha membuat partisipan rentan mengalami kelelahan fisik maupun emosional. Oleh karena itu, mereka berusaha mengendalikan stres, mengatur energi, dan bekerja secara lebih efisien agar tuntutan pekerjaan tidak berdampak negatif terhadap kehidupan pribadi.

Di sisi lain, partisipan memandang bahwa keberhasilan menghadapi berbagai tantangan tersebut sangat dipengaruhi oleh cara mereka menyikapi pekerjaan. Menjalankan usaha dengan lebih teratur, menikmati setiap proses kerja, serta menjaga kondisi emosional menjadi langkah yang banyak dilakukan untuk mengurangi tekanan yang muncul. Temuan ini menunjukkan bahwa tantangan dalam mencapai *work-life balance* tidak hanya berkaitan dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, tetapi juga dengan kemampuan individu mempertahankan kesejahteraan diri di tengah dinamika pekerjaan yang terus berubah.

Bagaimana Strategi yang Digunakan Pemilik UMKM F&B untuk Mempertahankan *Work-Life Balance*?

Gambar 3. ***World Cloud*** **NVivo**

Berdasarkan hasil *word cloud* pada NVivo pada gambar 3 di atas, strategi yang digunakan partisipan dalam mempertahankan *work-life balance* didominasi oleh upaya mengatur waktu dan mempersiapkan pekerjaan secara lebih terencana. Kata-kata yang sering muncul, seperti *membagi*, *mempersiapkan*, *mengurus*, dan *keluarga*, menunjukkan bahwa partisipan berusaha menyusun aktivitas harian agar pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat berjalan secara seimbang. Perencanaan tersebut membantu mereka menyelesaikan pekerjaan dengan lebih efektif tanpa mengabaikan tanggung jawab di rumah.

Selain mengatur waktu, partisipan juga menerapkan berbagai strategi operasional agar beban kerja menjadi lebih ringan. Persiapan bahan, pembagian tugas, serta pengelolaan aktivitas usaha secara teratur menjadi cara yang dilakukan untuk meningkatkan efisiensi kerja. Dengan pekerjaan yang lebih terorganisasi, mereka memiliki kesempatan yang lebih besar untuk beristirahat, berkumpul bersama keluarga, dan mengurangi tekanan yang muncul selama menjalankan

usaha. Hal ini menunjukkan bahwa strategi mempertahankan *work-life balance* tidak hanya berfokus pada pengaturan jadwal, tetapi juga pada pengelolaan proses kerja secara menyeluruh.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa dukungan emosional menjadi bagian penting dalam mempertahankan keseimbangan kehidupan kerja. Munculnya kata-kata seperti *stress*, *capek*, *harapan*, dan *support* menunjukkan bahwa partisipan menyadari pentingnya menjaga kondisi psikologis agar tetap mampu menjalankan pekerjaan dengan baik. Dukungan dari keluarga, sikap bersyukur, serta kemampuan menikmati proses kerja menjadi sumber kekuatan yang membantu mereka menghadapi berbagai tekanan. Dengan demikian, strategi mempertahankan *work-life balance* terbentuk melalui kombinasi antara manajemen waktu, pengelolaan pekerjaan, dan kemampuan menjaga kesejahteraan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif sehingga temuan yang dihasilkan menggambarkan pengalaman dan pandangan partisipan pada konteks tertentu, yaitu UMKM sektor *Food and Beverage* (F&B). Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh UMKM atau sektor usaha lainnya yang memiliki karakteristik organisasi, budaya kerja, maupun sistem operasional yang berbeda. Selain itu, data diperoleh melalui wawancara sehingga sangat bergantung pada keterbukaan partisipan dalam menceritakan pengalaman mereka selama menjalankan pekerjaan.

Di samping itu, penelitian ini hanya berfokus pada pengalaman, tantangan, dan strategi dalam mempertahankan *work-life balance* tanpa mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin turut memengaruhinya, seperti gaya kepemimpinan, budaya organisasi, tingkat kesejahteraan, maupun karakteristik individu. Analisis data juga dilakukan berdasarkan hasil pengodean menggunakan NVivo yang tetap memerlukan interpretasi dari peneliti dalam mengelompokkan tema-tema yang muncul. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam, mencakup berbagai sektor usaha dan wilayah yang lebih luas, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *work-life balance* pada lingkungan kerja yang berbeda.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* pada pemilik UMKM sektor *Food and Beverage* (F&B) tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga sebagai upaya menjaga keseimbangan berbagai peran yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Fleksibilitas jam kerja memberikan keleluasaan dalam mengatur aktivitas, namun pada saat yang sama menuntut kemampuan mengelola waktu, menentukan

prioritas, serta menjaga hubungan dengan keluarga tanpa mengurangi tanggung jawab terhadap pekerjaan. Dengan demikian, keberhasilan mencapai *work-life balance* sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi secara bersamaan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa berbagai tantangan masih dihadapi dalam mempertahankan *work-life balance*, seperti tingginya tuntutan pekerjaan, tekanan untuk memenuhi kebutuhan pelanggan, serta potensi kelelahan fisik dan emosional. Untuk mengatasi kondisi tersebut, karyawan menerapkan berbagai strategi, antara lain menyusun jadwal kerja yang lebih terencana, meningkatkan efisiensi dalam menjalankan aktivitas usaha, serta menjaga kondisi psikologis melalui dukungan keluarga dan pengendalian stres. Temuan ini menunjukkan bahwa terciptanya *work-life balance* memerlukan kombinasi antara pengelolaan pekerjaan yang baik, dukungan sosial, dan kemampuan individu dalam menjaga kesejahteraan dirinya.

Berdasarkan temuan tersebut, UMKM F&B disarankan untuk membangun lingkungan kerja yang lebih mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, misalnya melalui pembagian tugas yang lebih proporsional, pengaturan jadwal kerja yang lebih terencana, serta penciptaan budaya kerja yang memperhatikan kesejahteraan karyawan. Selain itu, karyawan diharapkan terus mengembangkan kemampuan manajemen waktu, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memanfaatkan dukungan dari keluarga maupun lingkungan kerja sebagai bagian dari upaya mempertahankan *work-life balance*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan partisipan ke berbagai sektor usaha dan wilayah yang berbeda, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *work-life balance* di lingkungan kerja yang semakin dinamis.

DAFTAR PUSTAKA

Allen, T. D., Johnson, R. C., Kiburz, K. M., & Shockley, K. M. (2019). Work-family conflict and flexible work arrangements: Deconstructing flexibility. *Personnel Psychology, 71*(1), 123-142. https://doi.org/doi.org/10.1111/peps.12273

Beauregard, T. A., & Henry, L. C. (2009). Making the link between work-life balance practices and organizational performance. *Human Resource Management Review*, *19*(1), 9–22.

Chung, H. (2018). Dualization and the access to occupational family-friendly working-time arrangements across Europe. *Social Policy and Administration*, *52*(2), 491–507. https://doi.org/doi.org/10.1111/spol.12379

Erickson, J. J., Martinengo, G., & Hill, E. J. (2010). Putting work and family experiences in context: Differ-ences by family life stage. *Human Relations*, *63*(7), 955–979.

Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work–life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior*, *85*(3), 06–121.

Kossek, E. E., & Lautsch, B. A. (2018). Work-life flexibility for whom? Occupational status and work-life inequality in upper, middle, and lower level jobs. *Academy of Management Annals*, *12*(1), 5–36. https://doi.org/doi.org/10.5465/annals.2016.0059

Lukmiati, R., Samsudin, A., & Jhoansyah, D. (2020). Pengaruh Work-Life Balance terhadap Kinerja Karyawan pada Karyawan Staff Produksi PT. Muara Tunggal Cibadak-Sukabumi. *Jurnal Ekobis Dewantara*, *3*(3), 46–50.

Suryani, N. K., & John. (2019). *Manajemen Sumber Daya Manusia Tinjauan Praktis Aplikatif*. NILACAKRA.

Tambunan, T. T. (2022). *Usaha Kecil dan Menengah di Indonesia :beberapa Isu Penting*. Salemba Empat.

Zhao, X. (Roy), Ghiselli, R., Wang, J., Law, R., Okumus, F., & Ma, J. (2020). A mixed-method review of work-family research in hospitality contexts. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, *45*, 213–225. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2020.08.006