

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan era digitalisasi membawa perubahan signifikan dalam kehidupan generasi Z, khususnya dalam cara mereka mengelola aktivitas akademik dan kehidupan pribadi. Siswa SMA (usia $\pm 15-18$ tahun) berada di fase perkembangan yang penuh tekanan, pencarian identitas diri, tuntutan akademik, tekanan sosial dari pergaulan. Andriyani (dalam Hafizhah et al. 2024) juga berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan banyak tantangan. Secara ideal, siswa terutama pada siswa berprestasi diharapkan mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kehidupan pribadi, sosial, dan kondisi psikologisnya. Keseimbangan ini dikenal dengan *work life balance*, yang penting untuk menjaga keberlanjutan prestasi sekaligus kesejahteraan individu. Siswa berprestasi pada dasarnya dituntut memiliki cara belajar yang terstruktur, pengelolaan waktu yang baik, serta keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran agar mencapai hasil optimal (Novyanti et al, 2020). Namun, kondisi ideal ini tidak selalu sejalan dengan kenyataan.

Work life balance merupakan kondisi dimana individu mampu mengatur waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara peran akademik dan kehidupan pribadi secara seimbang (Delecta, 2011). Keseimbangan ini tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu, tetapi juga mencakup keterlibatan dan kepuasan individu dalam menjalankan berbagai peran

kehidupannya. realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu mencapai kondisi tersebut. Banyak siswa, khususnya siswa berprestasi, mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi karena tingginya beban tugas, keterbatasan waktu istirahat, serta kurangnya waktu untuk aktivitas sosial. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres, kelelahan, serta penurunan kesejahteraan individu.

Pada generasi Z, *work life balance* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas, beban kerja, serta aktivitas di luar peran utama. Penelitian Mahardika et al, 2022 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *work life balance* pada generasi Z yang dipengaruhi oleh faktor demografis dan aktivitas, serta adanya kecenderungan *work life balance* yang rendah akibat adanya konflik antara kehidupan pribadi dan tuntutan pekerjaan (*personal life interference with work* dan *work interference with personal life*). *Work life balance* juga memiliki dampak yang signifikan bagi individu. Keseimbangan yang baik dapat meningkatkan kepuasan hidup, kesehatan mental, serta produktivitas, sedangkan ketidakseimbangan dapat menyebabkan kelelahan fisik, gangguan kesehatan mental, serta menurunnya performa (Saputra & Masdupi, 2025).

Fenomena tersebut menjadi penting untuk dikaji karena *work life balance* pada siswa berprestasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan membagi waktu, tetapi juga berkaitan dengan bentuk atau ciri

keseimbangan yang mereka miliki dalam kehidupan sehari-hari. Setiap siswa berprestasi dapat menunjukkan bentuk *work life balance* yang berbeda, seperti kemampuan mengatur jadwal belajar, menjaga waktu istirahat, membangun relasi sosial, serta menyesuaikan aktivitas akademik dengan kebutuhan pribadi. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana bentuk atau ciri-ciri *work life balance* yang dimiliki siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan sebagai gambaran nyata keseimbangan hidup mereka.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan, ditemukan adanya permasalahan terkait keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi. Salah satu siswa menyampaikan bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aktivitas non-akademik yang dijalannya. Siswa tersebut menjelaskan bahwa orang tua memberikan tuntutan agar akademiknya tetap bagus, sedangkan dirinya lebih banyak terlibat dalam kegiatan non-akademik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesulitan siswa dalam menyeimbangkan tuntutan lingkungan, aktivitas prestasi, dan kebutuhan pribadi.

Selain itu, siswa juga menjelaskan bahwa keterlibatan dalam kegiatan latihan dan perlombaan memberikan pengaruh terhadap waktu istirahat. Informan menyampaikan bahwa ketika mengikuti latihan secara rutin, waktu istirahat menjadi lebih terbatas dan terkadang menyebabkan kondisi tubuh mudah lelah hingga sakit. Hal tersebut menunjukkan bahwa

pencapaian prestasi dapat memberikan dampak terhadap keseimbangan fisik dan kehidupan pribadi siswa. Kondisi serupa juga ditemukan pada siswa berprestasi lainnya yang aktif sebagai atlet. Informan menjelaskan bahwa latihan dilakukan pada pagi hari sebelum sekolah dan sore hari setelah kegiatan pembelajaran selesai. Kondisi tersebut menyebabkan waktu bersama teman menjadi berkurang karena waktu setelah sekolah lebih banyak digunakan untuk latihan. Informan juga menyampaikan bahwa setelah latihan, siswa masih harus menyelesaikan tugas sekolah pada malam hari sehingga waktu istirahat menjadi semakin terbatas.

Informan lainnya mengungkapkan bahwa sebagai siswa berprestasi dirinya harus menentukan prioritas antara latihan, belajar, keluarga, dan pertemanan. Informan memilih memprioritaskan latihan sebagai bentuk tanggung jawab terhadap prestasi yang ingin dicapai, sedangkan waktu bersama keluarga dan teman lebih sering dilakukan ketika akhir pekan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa berprestasi memiliki strategi dalam mengatur aktivitas, tetapi tetap menghadapi tantangan dalam mencapai keseimbangan kehidupan.

Penelitian mengenai *work life balance* masih lebih banyak berfokus pada konteks pekerja atau karyawan (Ambarwulan et al, 2025; Mahardika et al, 2022; Rondonuwu et al, 2018; Gaol et al, 2023) sementara kajian pada siswa, khususnya siswa berprestasi di tingkat sekolah menengah, masih terbatas. Padahal, siswa berprestasi memiliki karakteristik dan tuntutan yang berbeda sehingga perlu dikaji secara

khusus. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan dengan fokus pada analisis *work life balance* pada generasi Z, khususnya siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan. Penelitian ini menggambarkan kondisi *work life balance* siswa, menganalisis *work life balance* pada siswa berprestasi, serta mengidentifikasi dampak *work life balance* pada siswa berprestasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi keseimbangan kehidupan siswa serta menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana gambaran *work life balance* bagi siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan?
2. Apa saja faktor-faktor *work life balance* bagi siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan?
3. Bagaimana dampak *work life balance* pada siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran *work life balance* pada siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi *work life balance* pada siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan.
3. Untuk mengetahui dampak *work life balance* pada siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling serta psikologi pendidikan, khususnya terkait konsep *work life balance* pada generasi Z, terutama pada siswa berprestasi di tingkat sekolah menengah atas. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji kesejahteraan psikologis siswa dalam konteks pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan dalam memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, siswa dapat mengelola waktu, energi, dan tekanan akademik secara lebih efektif sehingga aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari dapat berjalan secara seimbang.

b. Bagi Guru/Konselor Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan konselor di SMA Negeri 2 Mejoyan dalam merancang serta melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan waktu,

pengendalian tekanan akademik, serta penguatan kemampuan siswa dalam menjaga *work life balance*.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi SMA Negeri 2 Mejayan dalam merancang kebijakan dan program pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga memperhatikan keseimbangan kehidupan siswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan program pendampingan, layanan bimbingan, serta strategi pembelajaran yang mendukung *work life balance* siswa berprestasi.

d. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber referensi atau rujukan bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji topik seputar *work life balance*, khususnya pada kalangan Gen-Z atau siswa berprestasi di jenjang pendidikan menengah. Peneliti lain dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan perbandingan apabila melakukan penelitian dengan tema serupa namun pada subjek, lokasi, atau konteks yang berbeda, misalnya di sekolah lain, jenjang pendidikan lain, atau pada kelompok Gen-Z di lingkungan kerja maupun perkuliahan.

E. Definisi Istilah

1. *Work Life Balance*

Work life balance adalah kemampuan siswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kehidupan pribadi, seperti waktu istirahat, interaksi sosial, dan aktivitas luar belajar. Kondisi ini dapat dilihat dari kemampuan siswa mengatur waktu, menentukan prioritas, menjaga keseimbangan keterlibatan dalam berbagai aktivitas.

2. Siswa Berprestasi (Generasi Z)

Siswa berprestasi adalah siswa generasi Z di SMA Negeri 2 Mejoyan yang memiliki pencapaian akademik tinggi dan mampu mempertahankannya secara konsisten. Kondisi ini dapat dilihat dari nilai akademik, kedisiplinan belajar, kebiasaan belajar yang positif, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan sekolah.